

# A IMAGEM CORPORAL ATRAVÉS DA AVALIAÇÃO DE SILHUETAS DAS ACADÊMICAS DA TERCEIRA IDADE ADULTA DA UFAM

GLENDALIMA GONÇALVES  
RITA MARIA DOS SANTOS PUGA BARBOSA  
Universidade Federal do Amazonas, Manaus, Amazonas, Brasil  
glendasaude@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

A Terceira Idade pode ser facilmente deduzida através de um conceito cronológico (a idade real do indivíduo), um conceito biológico (onde o corpo biológico estabelece delimitações) e um conceito pessoal, que é o mais difícil de ser definido, e não é mencionado entre os estudiosos usualmente, sendo desenvolvido a partir de experiências pessoais e ligado às vivências internas de cada um. (COSTA, 1998).

Envelhecer agrega fatores muito debatidos e estudados atualmente. O indivíduo idoso percebe em si um desgaste das suas capacidades fisiológicas globais, de forma progressiva discreta ou bastante aparente. Essa ameaça implica não apenas em modificações somáticas, como também de ordem psicossocial, incluindo o nível de memória, de intelecto, de comportamento, de personalidade, das relações sociais, das familiares, das socioeconômicas etc. (COSTA, 1998).

Os aspectos psicossociais relacionados ao envelhecimento humano têm sido estudados com ênfases variadas, analisando-se a imagem corporal do idoso por meio de diferentes métodos, como desenhos, escalas e questionários.

A Imagem Corporal é a forma como o indivíduo se percebe e se sente em relação ao seu próprio corpo (TAVARES, 2003). Para SCHILDER (1999), trata-se de uma entidade em constante autoconstrução e autodestruição, em constante mudança, crescimento e desenvolvimento. Fazem parte dessa construção processos conscientes e inconscientes, não é apenas uma construção cognitiva. Ela envolve sensações que nos são dadas tanto da parte externa do corpo, quanto da parte interna, das entranhas, dos músculos e seus invólucros. Envolve também nossas experiências, nossa memória, assim como nossas aspirações e tendências. Nossa relação com o meio e com as imagens corporais dos outros, assim como as atitudes dos outros com seus próprios corpos e com relação a nós.

De acordo com Okuma (1998) *apud* SUZUKI (2005), os idosos praticantes de atividade física, além de se sentirem bem, possuem mais disposição dentro e fora da família, são menos dependentes e conhecem seus corpos, ultrapassando limites e barreiras muitas vezes auto-impostas. Há uma grande diminuição da insônia, do estresse, uma melhoria das funções cognitivas, da auto-estima e imagem corporal, e maior socialização.

Um estudo realizado por TRIBESS (2006) com 265 idosas na faixa etária de 60 a 96 anos demonstrou que estas encontravam-se insatisfeitas com sua imagem corporal, e que essa insatisfação estava associada ao estado nutricional, mas não ao nível de atividade física, à idade, à percepção de saúde ou a problemas de saúde auto-referidos pelas idosas.

Ao apresentarem o Teste de Avaliação da Imagem Corporal de Stunkard *et al* (1983) às acadêmicas ingressantes e veteranas da terceira idade da Universidade São Judas Tadeu, em São Paulo; MATSUO, VELARDI, BRANDÃO E MIRANDA (2007) notaram que entre os dois grupos existia uma diferença significativa: as idosas do grupo não praticante de atividades físicas (as ingressantes) demonstraram insatisfação em relação à sua silhueta, desejando um corpo mais magro, apontando uma maior vulnerabilidade às influências de estereótipos sociais, além de sofrerem mais severamente os declínios biológicos comuns do envelhecimento.

Utilizando a Técnica de Análise de Asserção Avaliativa, elaborada por Osgood, Saporta & Nunnally, SIMÕES (1996) colheu opiniões escritas de 36 participantes da Universidade da Terceira Idade da UNIMEP. Estas opiniões expressavam o discurso do idoso sobre o seu

próprio corpo e, a conclusão foi esta: os que mostraram seu descontentamento com o corpo, grande parte tem relação com padrões estéticos, impostos culturalmente. De acordo com SIMÕES (1996), afirmações do tipo “estou gorda”, “preciso me cuidar mais e emagrecer um pouco”, “meu corpo é um cartão de visitas”, dentre outras, exprimem a preocupação com o padrão de beleza imposto pela sociedade, que, na maioria das vezes, tem como referencial o corpo esbelto do adulto produtivo, pronto a render sem obstáculos. Um dos participantes do grupo, por exemplo, expôs esta restrição da seguinte forma: “A sociedade estabelece um padrão estético de beleza no qual não se enquadra o meu corpo, na minha idade”. Em contrapartida, outros pesquisados demonstraram indiferença com a forma pela qual a sociedade os vê, alegando: “A sociedade é algo que não devemos tomar como base, visto que uma sociedade, especialmente a nossa, tem uma visão bastante distorcida”. SIMÕES (1996) enfocou também outras formas de ver o corpo que os idosos expressaram, fazendo referências a um corpo submisso ou mesmo a serviço total do espírito. O corpo visto como um dom divino, uma dádiva do criador.

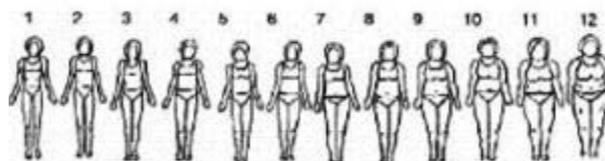
Segundo TAVARES (2003), “a relevância dos estudos sobre imagem corporal está em sua conexão com o desenvolvimento da identidade da pessoa humana e por ser o ponto norteador das relações do homem com o mundo. As contradições e as dificuldades em seu estudo apontam para a necessidade de ampliar nossa compreensão sobre o tema. Vários conhecimentos têm sido desenvolvidos em especial nas áreas de Psicanálise, Neurofisiologia e Sociologia, que ampliam nossa compreensão quando os assimilamos em uma visão da imagem corporal como uma experiência individual e dinâmica subordinada à identidade e à subjetividade de cada sujeito”.

A Imagem Corporal é uma expressão muito empregada por profissionais que têm como foco de trabalho o corpo humano, entre eles os profissionais de Educação Física, os médicos, os fisioterapeutas, psicólogos, etc. Mesmo que o emprego deste termo possua inúmeras formas de entendimento entre as categorias profissionais, algumas referências parecem fazer sentido e são bem aceitas por esse grupo de profissionais. Fazer uma intervenção com o objetivo de “desenvolver ou melhorar a imagem corporal do indivíduo”, ou constatar que uma pessoa com alguma patologia ou deficiência apresenta “alteração ou distúrbio de imagem corporal” a fim de subsidiar uma proposta de tratamento ou ação pedagógica são expressões que parecem ter significados claros. Desta forma, a imagem corporal é um elemento real e mutável, passível de desenvolvimento, vulnerável aos efeitos deletérios de traumas e doenças. (TAVARES, 2003).

## INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Para a avaliação da percepção da imagem corporal das idosas, foi utilizado o SMT (Silhouette Matching Task) ou Teste para avaliação da imagem corporal proposto por *Stunkard et al.* (1983) e adaptado por Mash e Roche (1996).

Este teste consiste numa tabela com 12 silhuetas em escala progressiva, onde a acadêmica da terceira idade marcou a figura que ela define como sendo o seu corpo real (CR), outra figura como sendo seu corpo ideal (CI), e o corpo observado (CO) que será a silhueta que a observadora considera ter visto.



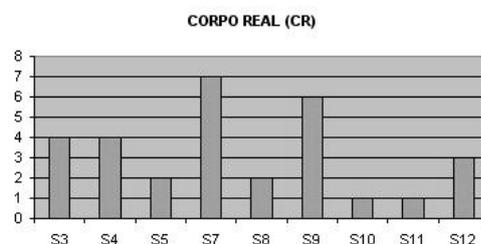
**Figura 01.** SMT (Silhouette Matching Task) ou Teste para avaliação da imagem corporal, proposto por Stunkard et al., Soreson e Schlusinger.

As acadêmicas da Terceira Idade Adulta foram abordadas pelas pesquisadoras individualmente, identificando o corpo real e o que consideram ideal e as pesquisadoras marcavam o corpo observado.

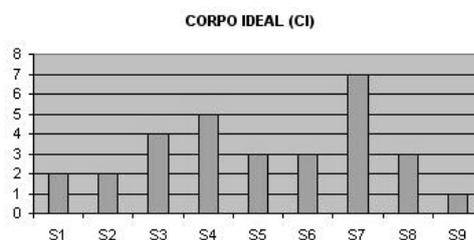
## RESULTADOS

Indivíduos (n=30)	Corpo Real (CR)	Corpo Ideal (CI)	Corpo Observado (CO)
<b>Média</b>	7.1	5.1	9.0
<b>DP</b>	2.81	2.16	1.58

As 30 pesquisadas apontam uma média de 7.1 para o corpo real, 5.1 para o corpo ideal e a pesquisadora observou como média final 9.0 para o corpo observado. A média 7.1 dentro da escala adaptada por Mash e Roche (1996) está entre o intermediário próximo de 6, o que significa que a maioria das pesquisadas não se sentem ou se vêem nem tão magras, nem tão gordas, percebem-se num ponto de equilíbrio.



**Figura 02.** Distribuição da amostra em relação à escolha da silhueta real.

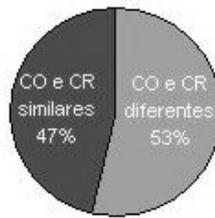


**Figura 03.** Distribuição da amostra em relação à escolha da silhueta ideal.

Referente ao Corpo Real (Figura 02), a maioria percebe-se como S7 e S9. Pertinente ao Corpo Ideal (CI), a Figura 03 aponta uma predominância para a silhueta 7, entretanto, a média apontou a silhueta 5 como favorita. As medias 4 e 3, foram, respectivamente, as mais votadas depois da 7ª, representando, assim, o desejo das pesquisadas de serem mais magras e, por conseguinte, derrubando a média para 5.

Entre todas as entrevistadas, 53,3% escolheram a mesma silhueta como CI e CR, demonstrando satisfação com sua imagem corporal, sendo que nenhum destes resultados coincidiu com o CO das pesquisadoras. Em contrapartida, 47,7% das idosas não assinalaram CR e CI iguais, pelo contrário, manifestaram insatisfação com sua imagem corporal, desejando uma silhueta bem inferior às elas possuem. Porém, o CR destas assemelhou-se bem mais ao CO marcado pelas pesquisadoras.

#### Corpo Observado relacionado ao Corpo Real



**Figura 04.** Distribuição da amostra em relação ao Corpo Observado pelas pesquisadoras e o Corpo Real assinalado pelas entrevistadas.

## DISCUSSÃO

Em relação ao que se percebe, a maioria dos estudos ligados ao sexo feminino demonstram que a perda de peso é um ideal para as mulheres.

Um estudo realizado por MATSUO (2007) utilizando o método de avaliação de silhuetas de Stunkard et al (1983) constatou que praticantes de hidroginástica possuem uma satisfação de imagem corporal muito maior do que os não praticantes.

NOVAIS (2005) constatou, através do questionário de percepção de silhueta corporal de STUNKARD e SORENSEN (1993) que, de 15 mulheres de 51 a 60 anos, 44,44% estavam satisfeitas com sua imagem corporal. Das 20 avaliadas de 71 a 80 anos, a insatisfação foi mais abrangente: 58,34% não estavam contentes com sua imagem corporal. Os pesquisadores ainda notaram que, com o crescer da idade, há um maior conformismo com a atual imagem.

HALLIWELL e DITTMAR (2003) entrevistaram 42 mulheres e homens. Os resultados revelaram que as mulheres tendem a focalizar o corpo na aparência.

As pesquisadoras observaram que a média é 9; demonstrando em sua observação que as avaliadas satisfeitas não se vêem na silhueta que estão. Estas se percebem e gostariam de ser menores ainda. Um resultado similar é encontrado em pesquisa de mesmo cunho investigativo realizada por ALMEIDA *et al.* (2005), que verificou que o grupo que mais escolheu o tamanho 3 (sobrepeso) como representativo de mulher de tamanho normal foi o das mulheres morbidamente obesas e que esse dado reflete de forma mais direta que o próprio tamanho corporal pode estar influenciando a avaliação do que é considerado normal.

O grupo de seis mulheres que escolheu a silhueta 9 como CR possui um caso excepcional de uma pesquisada que assinalou a mesma silhueta como seu CI, e o CO da avaliada foi a S10. Mesmo que este grupo perceba-se acima do peso, esta voluntária provou que, além de estar bem com sua imagem corporal fora dos padrões, deseja continuar com a mesma e seu reconhecimento como CR foi muito próximo do CO que as pesquisadoras observaram.

As 16 idosas (53.3%) que escolheram a mesma silhueta como CI e CR parecem demonstrar uma boa aceitação à sua própria imagem corporal. Porém, há possibilidade de que exista uma distorção na auto-percepção desta imagem, superestimando-a ou subestimando-a, já que elas assinalaram uma silhueta para CR muito distante da silhueta CO. As insatisfeitas somaram 47.7% e suas escolhas para Corpo Real, por serem muito similares às do Corpo Observado, sugerem que exista um maior auto-conhecimento delas próprias, um maior senso de realidade, mesmo em presença de uma auto-estima baixa.

Estes resultados se assemelham aos de TRIBESS (2006), que encontrou insatisfação com a imagem corporal com 265 idosas de 60 anos. Destas, o Corpo Ideal só foi igual ao real em 14 pesquisadas de 40.

Um estudo realizado por LIMA (2008) utilizou a avaliação de imagem corporal de Stunkard et al. (1993) com 9 silhuetas. Averiguaram como 30 mulheres praticantes de caminhada se

viam e gostariam de ser. A maioria apresentou a silhueta real variando entre normal limítrofe e sobrepeso limítrofe, que, adaptando à escala que utilizamos neste trabalho, seriam, aproximadamente S7 e S9. Como silhueta ideal, optaram pela normal limítrofe, que abrangeria S5 e S7, sugerindo, portanto, que estariam insatisfeitas com a imagem corporal, principalmente pelo excesso de peso corporal.

Os corpos grandes e arredondados em dados períodos foram considerados sinais de opulência e poder, tendo, assim, uma valorização positiva, em contraste com a desvalorização e cobrança que marcaram as últimas décadas, tendentes a valorizar corpos esbeltos e esguios. Nesse sentido, a obesidade tem sido considerada uma condição estigmatizada pela sociedade e associada a características negativas, favorecendo discriminações e sentimentos de insatisfação. (ALMEIDA et al *apud* COELHO & FAGUNDES, 2007, p.S38).

As normas socioculturais têm perpetuado o estereótipo da associação entre magreza e atributos positivos, principalmente entre as mulheres (Friedman & Brownell, 1995; Ogden & Evans, 1996; Paul & Brownell, 2001 *apud* ALMEIDA et al., 2005).

No que tange a mulheres com sobrepeso, na situação-limite em que elas se encontram, possivelmente o padrão normativo pode ter peso diferente em função de expectativas pessoais e até mesmo de adesão ao coletivo. Com relação às mulheres obesas, LEONHARD & BARRY (1998), utilizando metodologia semelhante, encontraram resultados distintos quanto às escolhas de próprio tamanho, pois tais mulheres obesas tenderam a subestimar o seu tamanho corporal. Comparando-se esses dois resultados, pode-se pensar que a classe sobrepeso, possivelmente, seja mais sujeita à variabilidade, envolvendo não somente as características pessoais, mas também as expectativas socioculturais em contextos diversos e, até mesmo, a história de permanência nesta classe de peso ou de inclusão em outras. Novos estudos poderão testar a influência destas variáveis. (ALMEIDA et al., p. 32-33, 2005)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo sugere que, ainda que pratiquem atividade física regularmente, sejam potencialmente saudáveis e estejam satisfeitas com sua imagem corporal, as acadêmicas da Terceira Idade não possuem uma percepção apurada de si mesmas, deixando-se influenciar, muitas vezes, por padrões veiculados pela mídia e impostos pela sociedade e pela coletividade que as cerca. As insatisfeitas, por sua vez, possuem uma percepção mais realista de si mesmas, mas isto não significa que não desejem um corpo admirado pela sociedade e dentro dos padrões que esta preconiza. Trata-se apenas de um maior auto-conhecimento por parte destas. É necessário um trabalho multidisciplinar para o desenvolvimento do auto-conhecimento para todos, possibilitando o resgate da auto-estima e do afeto do idoso em relação ao seu próprio corpo.

**Palavras-chave:** imagem corporal, gerontologia, educação física gerontológica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALMEIDA, et al. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicologia em Estudo*, Vol. 10, n.1, p.27-35, Maringá, jan./abr. 2005.
2. COELHO, E.; FAGUNDES, T. Imagem Corporal de Mulheres de Diferentes Classes Econômicas. *Motriz*, Rio Claro, Vol. 13, n. 2 (Supl. 1), p.S37-S42, mai./ago. 2007.
3. COSTA, Elisabeth Maria Sene. *Gerontologia: a velhice em cena: estudos*. SP: Ágora, 1998.
4. DAMASCENO, V.; LIMA, J.; VIANNA, J.; VIANNA, V.; NOVAES, J. Tipo Físico Ideal e Satisfação com a Imagem Corporal de Praticantes de Caminhada. *Revista Bras. Med. Esporte*, Vol. 11, nº 3, mai./jun. 2005.

5. HALLIWELL, E. DITTMAR, H. A Qualitative Investigation of Women's and Men's Body Image Concerns and Their Attitudes Toward Aging. *Sex Roles Journal*, Volume 49, Nos. 11-12, p. 675-684, Brighton, UK, Dec/2003.
6. LIMA, F.; FIGUEIRÊDO, S.; ARAÚJO, I. CARVALHO, L. *Percepção da Imagem Corporal e Nível de Atividade Física Habitual (NAFH) em Mulheres Praticantes de Caminhada da Praça Alexandre Arraes na Cidade do Crato*. Livro de Memórias do VI Congresso Científico Norte-Nordeste – CONAFF, pp. 41-47, 2008.
7. MATSUO, R.; VELARDI, M.; BRANDÃO, M.; MIRANDA, M. *Imagem Corporal de Idosas e Atividade Física*. USJT, 2007.
8. NOVAIS, F.V.; COSTA, G.A.; AZEVEDO, P.G.; ARANTES, L.M.; BORGES, L.J.; MARTINS, J.L.A.; Impacto do Envelhecimento Sobre a Satisfação com a Imagem Corporal Percebida por Mulheres Fisicamente Ativas. *Revista da Soc. Brasileira de Atividade Motora Adaptada*. Vol. 10, nº 01 Suplemento, SP, Dez/2005.
9. SCHILDER, P. *A Imagem do Corpo: As Energias Construtivas da Psique*. SP: Martins Fontes, 1999.
10. SIMÕES, R. *Corporeidade e Terceira Idade*. Piracicaba: Editora Universidade Metodista de Piracicaba (Unimep), 1994.
11. SUZUKI, Cláudio. *Aderência à atividade física em mulheres da Universidade Aberta à Terceira Idade*. Ribeirão Preto: USP, 2005.
12. TAVARES, Maria da Conceição F. *Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento*. Barueri: Manole, 2003.
13. TRIBESS, Sheilla. *Percepção da Imagem Corporal e Fatores Relacionados à Saúde em Idosas* [dissertação]. UFSC, 2006.

**Palavras-chave:** imagem corporal, gerontologia, educação física gerontológica.

Endereço para correspondência:  
Glenda Lima Gonçalves  
Rua Nelson Batista Salles, nº 290, Cj. Petro, Aleixo.  
CEP: 69083-120  
Contato: +55 (92) 9146-8626