

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA – UNEB  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ELÂN OLIVEIRA DE ARAÚJO**

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PERCEPÇÃO DA IMAGEM  
CORPORAL E AUTOESTIMA EM SUJEITOS IDOSOS: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA**

**JACOBINA – BA**

**2016**

**ELÂN O OLIVEIRA DE ARAÚJO**

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA EM SUJEITOS IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**Artigo apresentado a Universidade Estadual da Bahia – UNEB, sob orientação do Prof. ELMO MATEIRO**

**JACOBINA – BA**

**2016**

## RESUMO

Neste estudo **objetivou-se** analisar, através de uma revisão sistemática, a influência do exercício físico na percepção da imagem corporal e autoestima em sujeitos idosos, idade a partir dos 60 anos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão sistemática, realizado a partir da exploração e busca de fontes de dados como: artigos científicos publicados e indexados nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e no portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), com os seguintes descritores: Idoso; Exercício Físico e Percepção da imagem corporal. Neste sentido a investigação se processou no período de Janeiro a Março de 2016. Foram adotados cinco critérios para a seleção dos artigos: de campo, em português, realizados com idosos, no período de 2005/2015, com estudos realizados exclusivamente no Brasil. **Resultados:** Foram identificados, inicialmente por meio do descritor idoso 9.2351,884 artigos, destes 78.543 foram selecionados, através da interlocução das palavras-chave por meio do operador booleano “and”. Após a inserção dos critérios de inclusão foram selecionados 87 artigos, após a leitura dos títulos restaram 18 artigos, ao realizar a leitura de seus respectivos resumos, 14 foram os artigos escolhidos, após a leitura na íntegra, 7 estudos foram selecionados para os resultados desta pesquisa, em acordo com os requisitos previamente estabelecidos. Tornou-se possível observar que os idosos estão insatisfeitos com sua imagem corporal, refletindo assim em baixa autoestima, sendo as mulheres as que apresentam maior insatisfação com o corpo, se comparado com os homens, assim como o número elevado de idosos que tem o desejo de reduzir sua silhueta. **Discussão:** Visto que a população idosa vem aumentando consideravelmente. A busca pelo corpo belo não está presente apenas na juventude, os idosos buscam também essa mesma satisfação com os seus corpos. Idosos mais jovens (60 a 70 anos) estão mais insatisfeitos com sua imagem corporal em relação à estética corporal. Entretanto, os idosos, após os 70 anos, estão insatisfeitos com seu corpo no que diz respeito à autonomia, e os idosos acima dos 80 anos tem maior satisfação com sua imagem corporal. A prática de atividade física é um aliado para a melhora da qualidade de vida, bem como da autoimagem e autoestima de sujeitos idosos, uma vez que o meio externo tem grande influência com a insatisfação da imagem corporal, a mídia, a disseminação sociocultural e cultural podem influenciar na satisfação ou não com o próprio corpo. **Conclusão:** Enfim concluímos que o exercício físico é um fator responsável por influenciar na melhora da percepção da imagem corporal bem como da autoestima de sujeitos idosos. Considerando à complexidade que envolve o ser humano, neste caso os idosos, fatores biológicos, sociais, psicológicos, econômicos e culturais também influenciam na autoestima e imagem corporal.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idoso; Percepção da imagem corporal; Exercício Físico

## ABSTRACT

This study aimed to analyze, through a systematic review, the influence of physical exercise in perception of body image and self-esteem in the elderly. **Methodology:** This is a systematic review study conducted by search of scientific articles published and indexed in the databases of the Virtual Health Library (VHL) and the Journal Portal of Higher Education Personnel Improvement Coordination (CAPES), with the following descriptors: Elderly, Physical exercise and perception of body image. The searches were conducted in the period January to March 2016, were adopted five criteria for the selection of items: field carried out with the elderly in the period 2005-2015, studies conducted in Brazil. **Results:** Initially it was identified through the descriptors 9,235,884 articles, of which 78,543 were selected through dialogue keywords through the Boolean operator "and". After entering the inclusion criteria were selected 87 articles, after reading the titles remaining 18 articles, to perform the reading of their respective abstracts 14 were the articles chosen, after reading in full, seven studies were selected for this search in accordance with the established criteria. It became possible to observe that the elderly are dissatisfied with their body image, reflecting low self-esteem, and women are represented in higher body dissatisfaction, compared with men, as well as the high number of older people who have the desire to reduce your silhouette. **Discussion:** The elderly population is increasing considerably. The search for the body beautiful is not only the youth, the elderly also seek the same satisfaction with their bodies. Elderly younger (60-70 years) are more dissatisfied with their body image in relation to the body aesthetics. The elderly, after 70 years, are dissatisfied with their body with respect to autonomy, and the elderly above 80 years have higher satisfaction with their body image. The physical activity is an ally to improve the quality of life and self-image and self-esteem of the elderly. The external environment has great influence with the dissatisfaction of body image, medical, socio-economic and cultural also influence the satisfaction or not with the body. **Conclusion:** We conclude that physical exercise is a factor responsible for influence in improving the perception of body image and self-esteem of the elderly. Considering the complexity that surrounds the human being, in this case the elderly, biological, social, psychological, economic and cultural factors also influence self-esteem and body image.

**KEY WORDS:** Elderly, Perception of body image, Physical exercise.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	06
METODOLOGIA.....	12
RESULTADOS.....	17
DISCUSSÃO.....	23
CONCLUSÃO.....	28
REFERÊNCIAS.....	29

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional cresce de maneira globalizada, deixando de ser privilégio apenas dos países desenvolvidos como ocorria há alguns anos. A partir da década de 1950, o envelhecimento populacional, em países de terceiro mundo, como o Brasil, cresceu de modo significativo. Para se visualizar mais dramaticamente tal crescimento, entre os anos de 1970 e 2000 o número de pessoas com mais de sessenta anos saltou de 5,1% para 8,6% um aumento de 69% da população em apenas três décadas (CARVALHO GARCIA, 2003).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2004), 8,9% da população no Brasil tem 60 anos de vida ou mais. O Brasil se destaca frente a outros países em desenvolvimento, com projeções para 2025, ocupando a sexta posição mundial em número de idosos (World Health Organization – WHO, 2005). Essas projeções trazem impactos que já são vivenciados na atualidade, como a demanda por serviços de saúde, exames periódicos e aumento de doenças crônicas.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE, 2000) no respectivo ano, revelam que o contingente de pessoas com mais de 60 anos de idade corresponde a 15 milhões. Em 2010 as proporções aumentaram de 8,6% para 11% no número de idosos. O crescimento maior ocorreu na faixa etária da população com mais de 80 anos, um aumento de quase 65%. Estimase que o número de idosos, no Brasil, triplique, saltando de 20 milhões em 2010 para aproximadamente 65 milhões em 2050, de acordo ao que aponta Veras (2012).

Segundo Ferreira (2014), o crescimento da população idosa no Brasil está relacionado à redução da mortalidade nos anos iniciais, ao controle de natalidade, com início a partir dos anos 60, decorrente de uma maior difusão de informações acerca do uso dos métodos contraceptivos e a maior participação da mulher no mercado de trabalho. Desse modo, se temos o aumento da longevidade significa, obviamente, que as pessoas passaram a viver mais, tais mudanças podem ser observadas na tabela da faixa etária da população, datada a partir da década de 1980, em que se fica claro o expressivo aumento no número de idosos.

A queda da fertilidade vem sendo verificada em todo o mundo, atualmente estimase que 120 países terão a taxa de fertilidade menor que a de reposição, (média de fertilidade 2,1 filho por mulher). Atualmente, 70 países no mundo têm taxa

de fertilidade menor que a taxa de reposição ( World Health Organization - WHO, 2005).

Veras (2012), em seu estudo relata que mesmo o envelhecimento sendo uma aspiração social, os fatores relacionados à qualidade de vida dessa população necessita de atenção e cuidados com a saúde, de modo geral: capacidades físicas, psicológicas e sociais, assim como a participação efetiva do idoso na sociedade. Os estudos de ANDRADE (et al, 2013); ZAGO (2010); World Health Organization – WHO (2005), o envelhecimento populacional necessita de estudos e discussões de agentes sociais, governamentais e profissionais de saúde, que possibilitem ações e programas governamentais que objetivem a melhoria na qualidade de vida dos idosos através do envelhecimento ativo.

Em países de primeiro mundo, que se desenvolveram e se prepararam para o envelhecimento populacional – a exemplo de países europeus – a população idosa encontrou um cenário econômico favorável inclusive na área de segurança social. Situação essa distinta da ocorrente no Brasil, inclusive no que tange a área da proteção social ao idoso (CAMARANQ PASI NATO, 2004).

Segundo Schneider e Irigaray (2008), o envelhecimento é um construto social e envolve aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Apenas um desses aspectos se considerado isoladamente não condiz com a realidade se o indivíduo é velho ou não, é possível citar o exemplo de um sujeito que, embora seja mais jovem em relação ao tempo cronológico, funcionalmente apresenta problemas e limitações físicas, enquanto que outro sujeito, com uma idade cronológica bem superior, ainda goza de saúde e boa capacidade funcional.

A fim de classificar as pessoas de idade mais avançada, três categorias foram criadas por especialistas para tal, são elas: idosos jovens, de 65 a 74 anos, idosos velhos, de 75 aos 84 anos, e os idosos mais velhos, de 85 anos acima. Para esses especialistas, os idosos jovens são aqueles que se encontram ativos e participam de atividades, sejam elas de trabalho ou lazer, os idosos velhos e mais velhos já se encontram em um estágio da vida em que as limitações físicas e as doenças impedem ou dificultam de serem ativos ou até mesmo de realizarem as atividades diárias (PAPALIA, COLDS, FELDMAN, 2006).

A sociedade contemporânea tem uma visão negativa da velhice, essa fase da vida é associada à deterioração do corpo, declínio e incapacidade funcionais, por outro lado valoriza a juventude, a beleza estética, a autonomia e produção. É fato

que as pessoas quer em envelhecer, mas não quer em ser velhas, serão, portanto, as experiências individuais que determinarão uma visão negativa ou positiva da velhice, ou seja, a forma como se viveu e encarou a vida é que determinará o modo que o sujeito encarará essa nobre fase da vida (SCHNEIDER, IRIGARAY, 2008).

Com o processo natural de envelhecimento os idosos são acometidos por diversas mudanças, por exemplo, perda da massa muscular, perda da força, flexibilidade, equilíbrio, aumento do tecido adiposo, entre outros (FEDERCI, 2004; MONTEIRO, 2003). Uma vez não estimulados a prática da atividade física, o que ocasiona uma vida sedentária, são tomados por doenças não transmissíveis, tais quais as doenças de natureza cardiovascular. (MEURER, BENEDETTI; MAZO, 2012).

Os idosos precisam ser independentes, 84% dos idosos com mais de 65 anos tem alguma dependência física. Os exercícios físicos conjuntamente com a atividade física devem visar desenvolver as capacidades físicas e funcionais como afirma Silva (2009). A mesma, desde que em intensidade moderada, pode retardar declínios funcionais, o que contribui para a autonomia e independência do idoso. A vida ativa melhora a saúde mental e econômica, uma vez que o sujeito idoso, ativo, tem menores despesas com medicação e custos médicos (OMS, 2005).

No estudo de Meurer, Benedetti, Mazo (2011) apontam que a atividade física é fator importante na manutenção da saúde e da autoestima do idoso, podendo proporcionar bem estar e uma melhor qualidade de vida. É importante conhecer os fatores motivacionais que influenciam na manutenção do idoso na prática de atividades físicas, assim como a importância da seleção das atividades que despertem o interesse, prazer e satisfação do indivíduo em manter-se ativo (MEURER, BENEDETTI; MAZO, 2012).

Segundo Okuma, Miranda e Velard (2007), a prática de exercício físico para idosos deve considerar os valores e crenças, o histórico do sujeito, se ativo ou não, se este possui conhecimento dos benefícios e, sobretudo, do significado das atividades que executará, significado este responsável por despertar o interesse, uma vez que conhecendo-o, a atividade passa a ser vista como algo relevante à vida de quem a pratica. A desinformação seria um dos fatores que levam os idosos a desistirem ou ao desestímulo da prática, pois dizerem em ajuda de que exercícios físicos são difíceis de serem praticados, são dolorosos, desconfortáveis, cansativos ou, até mesmo, desnecessários.

Para fazer com que os idosos se tornem sujeitos ativos fisicamente e permaneçam com a prática regular de atividade física por longos períodos, é necessário um bom conhecimento do profissional de Educação Física, com informações e intervenções práticas que dêem significância ao seu trabalho, elevando assim um alto nível de motivação que possibilite aos idosos terem uma vida ativa (OKUMA; MIRANDA; VELARDI, 2007; MEURER; BENEDETTI; MAZQ, 2012; FREITAS, et al, 2007).

Vale salientar, também, a problemática que envolve o abandono ou descontinuidade da prática da atividade física, por parte dos idosos. Em muitos casos, problemas relacionados à falta de apoio financeiro ou incentivo familiar, ao deslocamento, a falta de acompanhamento, entre outros (TAHARA; SILVA, 2003; CHODZKO-ZAJKO et al, 2009). Com a desistência precoce as primeiras adaptações fisiológicas provenientes da prática são impossibilitadas. Portanto, a abordagem do profissional de Educação Física pode influenciar indiretamente na continuidade ou desistência da intervenção proposta.

Com o declínio da saúde, e consequentes limitações físicas, muitos idosos ainda são expostos a conviver com problemas diversos como o abandono, a perda de entes queridos, problemas familiares, conjugais, a falta de companhia para morar, maus tratamentos e problemas financeiros. Todas essas questões podem resultar em consequências como o isolamento social, desinteresse por atividades em grupo ou decisões que envolvem a vida cotidiana e social do sujeito (MARUCCI; ALVES; GOMES, 2007).

Com o processo de envelhecimento – e as consequentes perdas e incapacidades – desencadeia-se uma queda na autoestima e na autogestão em sujeitos idosos. A prática da atividade física constitui-se fator importante para a melhora das capacidades físicas e/ou psicológicas, assim como a melhora da autonomia, autogestão e autoestima (BENEDETTI; PETROSKI; GONÇALVES 2003).

Foi possível verificar, anteriormente, alguns dos benefícios do exercício físico para os idosos. Desde benefícios físicos: cardiovasculares, perda de peso, diminuição do tecido adiposo, ganho de massa magra, força, resistência e flexibilidade, assim como o controle das taxas de colesterol, triglicéridos e diabetes, a benefícios psicológicos: socialização, interação, convivência e participação de atividades em grupo.

A imagem corporal está relacionada à consciência de si, pois é tanto a imagem mental quanto a percepção. Se a percepção do corpo é positiva, a autoimagem será positiva, e se há satisfação com a imagem do seu corpo, a autoestima será melhor (SCHLDER, 1981). O autor dita que a atividade física tem o poder de influenciar positivamente a imagem corporal, melhorando a nossa percepção de corpo, que consequentemente nos leva a satisfação corporal e a melhora da autoestima.

Para Damasceno (et al, 2006), a imagem corporal envolve um conjunto de fatores: psicológicos, sociais, culturais e biológicos. Está ligada ao fator subjetivo, que é a forma como os sujeitos se veem, acha que são vistos e veem os outros. A mesma sofre influência da maturação, mídia, dos meios de comunicação de forma geral, assim como dos amigos, familiares entre outros fatores; perpassa, ainda, por todas as fases da vida, desde a infância até a velhice.

A imagem corporal é entendida conforme o indivíduo percebe o seu próprio corpo. A sociedade atual valoriza o corpo estereotipado, padronizado e consumista. A procura por produtos, serviços e práticas que ajudem na busca pelos padrões de corpo imposto é cada dia mais crescente (RUSSO, 2005). Esse tipo de comportamento obsessivo está associado à insatisfação corporal, seja por se achar gordo(a), magro(a), podendo desencadear, por exemplo, os distúrbios alimentares.

No estudo de (MENEZES et. al, 2013) homens idosos apresentaram maior satisfação corporal em relação às mulheres idosas. Em relação à insatisfação corporal, alguns estudos verificaram que o sobrepeso, obesidade e o Índice de Massa Corporal (IMC) elevado, acima de 27% e com estado nutricional inadequado, são os principais motivos de insatisfação (GUEDES, CAVALCANTE NETO 2015; MENEZES, et. al, 2013; TRIBESS, VIRTUOSO JR, PETROSKI, 2009). Importante frisar que o sujeito que possui um IMC elevado está exposto aos fatores de risco, além da predisposição ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas.

Estudos realizados verificaram que idosos mais jovens (dos 60 a 79 anos) possuem índice de insatisfação com a imagem corporal maior que entre os idosos mais velhos, com idade acima dos 80 anos (MENEZES, et al, 2014). Nos estudos de (REBOUSSIN et al, 2000;

Hetherington; Burnett, 1994) verificou-se o aumento da satisfação corporal entre homens e mulheres na faixa etária entre os 65 e 75 anos e dos 60 a 78 anos, respectivamente.

Percebe-se que os idosos, em idade mais avançada, possuem maior satisfação corporal, acredita-se que isto se deva a melhor aceitação da velhice. As mulheres estão mais preocupadas com a estética, a beleza física, segundo dados de Menezes, Lopes, Azevedo (2009). Em outro estudo é apontado que a insatisfação corporal nos homens está relacionada ao aspecto funcional (CARDOSO et al. 2011).

Segundo Damasceno (2006), há estudos que comprovam associação de satisfação da imagem corporal com a prática de atividades físicas. Tribess, Virtuoso Junior, Petroski, (2009) verificaram a associação da satisfação corporal com a atividade física, os insatisfeitos com a imagem corporal, entre as idosas, o eram devido ao sobrepeso e tinham maiores chances de serem inativas.

Assim o objetivo deste estudo é analisar a influência do exercício físico na percepção da imagem corporal e na autoestima em sujeitos idosos através de uma revisão sistemática.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa segundo (CRESWELL, 2010, p. 165) “as questões da pesquisa quantitativas investigam as relações entre as variáveis que o investigador procura conhecer.” é utilizada frequentemente em estudo de levantamento de dados por meio de metas para se chegar ao objetivo. Os dados podem ser quantificados.

A pesquisa é exploratória e descritiva segundo seus objetivos (GIL, 2008), nesta abordagem o pesquisador se familiariza com um tema ainda pouco estudado ou explorado. É intuitiva, uma vez que depende da intuição do pesquisador no tratamento com os dados. As pesquisas descritivas possuem como objetivo a descrição das características de uma população, fenômeno ou de uma experiência, tendo seu delineamento transversal.

A revisão sistemática foi realizada no período de janeiro a março de 2016. As bases de dados consultadas foram o Portal de Periódicos CAPS/MEC e BIREME, Biblioteca Virtual em Saúde. Foram utilizados os seguintes descritores: Idoso, Exercício Físico e Percepção da imagem corporal. Os descritores utilizados, primeiramente, foram consultados na DeCS- Descritores em Ciências da Saúde, criado pela BIREME, este instrumento utiliza uma “linguagem única na indexação de artigos de revistas científicas, livros, anais de congressos, relatórios técnicos, e outros tipos de materiais”.

A pesquisa de revisão sistemática é um tipo de revisão de literatura que objetiva responder a uma pergunta de pesquisa. Serve para identificar, selecionar, avaliar e criticar os artigos originais de estudos já condúdos a fim de analisar e obter informações e características dos resultados de estudos já desenvolvidos. Com a revisão sistemática pode-se, ainda, avaliar e criticar a qualidade das pesquisas, podendo, inclusive, apontar e sugerir novas ou diferentes possibilidades de intervenções (BARBOSA, 2011).

Os passos de uma revisão sistemática devem conter: pergunta da pesquisa, projeto de pesquisa, identificação dos artigos originais, seleção dos artigos originais, classificação dos artigos: dos pesquisadores, avaliação da qualidade: dos pesquisadores, tabulação e interpretação dos dados, conclusão e relatório final (BARBOSA, 2011).

O público da pesquisa são sujeitos idosos, ou seja, pessoas com 60 anos de idade ou mais, segundo a classificação do Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741 (2003). No presente estudo, este foi período de idade utilizado como definidor para idoso.

Os critérios de inclusão para a busca dos dados foram Artigos, em português, dos últimos 10 anos, de campo e com sujeitos idosos, que estão dentro do intervalo do conceito utilizado neste estudo.

Nas buscas foram encontrados 9.235,884 artigos utilizando o termo (Idoso), por meio do operador booleano “and” pode-se encontrar 78.543 textos. Após os critérios de inclusão foram encontrados 87 artigos, sendo os critérios selecionados: artigos de campo, com sujeitos idosos, estudos realizados no Brasil, em português no período de 2005/2015. Desses 18 foram inicialmente selecionados para o estudo após as leituras de seus títulos. Após a realização da leitura dos resumos 14 artigos se adequaram ao interesse da pesquisa, restando, para o refinamento dos artigos depois da leitura na íntegra, 7 artigos, os quais foram por fim selecionados, sendo 4 na base de dados da BVS e 3 na base de dados periódicos CAPES. O operador booleano “and” é uma ferramenta utilizada para relacionar termos ou palavras em uma pesquisa, ao combinar dois termos ou mais, desde que façam parte de um mesmo estudo, facilita e maximiza os resultados da busca (site B RE ME).

Tabela 1: Estratégia de busca dos artigos.

Busca eletrônica por meio dos descritores						
BVS			Periódico CAPES			
Idoso 2.720,884 artigos	Exercício Físico 82.275 artigos	Percepção da imagem corporal 1.161 artigos	Idoso 3.550 artigos	Exercício Físico 2.414 artigos	Percepção da imagem corporal 231 artigos	<b>Total</b> 9.2351,884 Artigos
<b>Interlocução das palavras-chave por meio do operador booleano "and"</b>						
"Idoso AND Exercício Físico" 78.267 artigos	"Idoso AND Percepção da imagem corporal" 145 artigos	"Percepção da imagem corporal AND Exercício Físico" 30 artigos	"Idoso AND Exercício Físico" 77 artigos	"Idoso AND Percepção da imagem corporal" 10 artigos	"Percepção da imagem corporal AND Exercício Físico" 14 artigos	<b>Total</b> 78.543 Artigos
<b>Critérios de inclusão: artigos em português, nos últimos 10 anos, artigos de campo com sujeitos idosos</b>						
48 artigos	1 artigo	1	26 artigos	5 artigos	6 artigos	<b>Total</b> 87 artigos
<b>Após leitura de títulos</b>						
9 artigos	1 artigos	1 artigos	2 artigos	2 artigos	3 artigos	<b>Total</b> 18 artigos
<b>Elegíveis após leitura de resumos</b>						
8 artigos	1 artigos	1 artigos	1 artigos	2 artigos	1 artigos	<b>Total</b> 14 artigos
<b>Refinamento dos artigos após leitura na íntegra</b>						
4 Artigos			3 artigos			<b>Total</b> 7 artigos

Fonte: Pesquisa de revisão sistemática, 2016

Na sequência, foram consultadas outras fontes de dados tais como revistas digitais, Google Scholar, materiais referentes à legislação do idoso e títulos de trabalhos relacionados à temática, com o intuito de verificar esporadicamente a quantidade de materiais e informações disponíveis nestes meios sobre estudos e discussões a respeito do tema pesquisado. Encontrou-se uma quantidade significativa de estudos, no entanto, não era o objetivo da busca verificar a qualidade dos trabalhos encontrados, mas apenas ter uma visão ampla da produção referente.

Os estudos que se caracterizaram enquanto relevantes foram utilizados e serviram de aporte para a introdução e discussão dos resultados da pesquisa.

**Quadro 1: Conceitos encontrados nos estudos sobre imagem corporal, Exercício Físico, Atividade Física, Qualidade de vida.**

CONCEITOS	CONCEITOS DO ESTUDO
<b>1º Imagem corporal:</b>	É uma construção multidimensional que envolve aspectos da aparência física, a relação de nós com o nosso próprio corpo e com os outros. Sofre influência do meio social, cultural, religioso, gênero e os meios de comunicação (DAMASCENO et al. 2005).
<b>2º Imagem corporal</b>	“...a imagem corporal é tanto a imagem mental quanto percepção; se a percepção do corpo é positiva a auto-imagem será positiva, e se há satisfação com a imagem do seu corpo, a auto-estima será melhor” (SCHLDER, 1981).
<b>x Exercício Físico</b>	“Por definição, exercício físico é toda atividade planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a manutenção ou melhora de um ou mais componentes da aptidão física” (GUEDES, GUEDES, 1995 apud CASPERSEN et al. 1985)
<b>x Atividade Física</b>	“Atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético maiores que os níveis de repouso (GUEDES, GUEDES, 1995 apud CASPERSEN et al. 1985)
<b>x Qualidade de vida</b>	“a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL GROUP, 1994 apud Fleck et al., 1999).
<b>x Auto-estima</b>	Está relacionada aos sentimentos e os aspectos positivos que o indivíduo tem de si próprio. Satisfação com o nível socioeconômico, escolaridade, a imagem corporal e os aspectos relacionados à saúde (MEURER, BENEDETTI, MAZO 2010). “Auto-estima decorre da atitude positiva ou negativa que a pessoa tem de si mesma. Auto-estima é o que a pessoa sente a respeito de si mesma (Mbsquera, 1976)”.

Fonte: Pesquisa revisão sistemática, 2016

No primeiro conceito, a imagem corporal é entendida como um conjunto de fatores que influenciam na percepção que o sujeito tem de seu próprio corpo e consigo mesmo, são essas as representações internas, que envolvem ainda, aspectos como a sociedade, a cultura, idade, o sexo e os meios de comunicação.

O segundo conceito aponta a imagem corporal como sendo tanto a imagem mental quanto percepção, ou seja, se a imagem do corpo é positiva a percepção corporal também será. Influência também na melhora da autoestima corporal, as

atividades físicas são capazes de modificar a imagem corporal por meio dos benefícios de sua prática, através das mudanças físicas e da composição corporal.

O conceito de exercício físico de CASPERSEN, POWELL e CHRISTENSON (1985) é bastante utilizado na literatura por ser claro e preciso. O mesmo tem uma conotação restrita caracterizado como subcategoria da atividade física, ligado a atividades esportivas e de condicionamento físico.

A atividade física é entendida como uma atividade livre desde que produza gasto energético independente de ser planejada, estruturada e repetitiva. O conceito de qualidade de vida na literatura não é unânime, conforme citado por Fleck (et al, 1999), baseando-se neste estudo o conceito de qualidade de vida apresenta três fatores principais: subjetividade, multidimensionalidade e dimensões positivas e negativas.

A qualidade de vida envolve vários aspectos: sociais, psicológicos, econômicos, profissionais. Está relacionada às necessidades básicas como moradia, emprego, saneamento, oferta de serviços de saúde, práticas corporais, valores e crenças, além de depender da percepção do sujeito em relação ao meio em que vive.

A autoestima está relacionada aos aspectos positivos, ou negativos, que o indivíduo tem de si próprio, as satisfações ou frustrações podem influenciar na aceitação ou rejeição de si em determinados aspectos da vida, sejam eles físicos ou emocionais. Está atrelada ao que se é sentido em relação a si mesmo.

## RESULTADOS

Optou-se por organizar os resultados em tabelas, como exposto a seguir. São apresentados no primeiro quadro os resultados, em seguida os nomes dos autores e a data do artigo.

**Tabela 2 - Características dos resultados dos artigos selecionados.**

RESULTADOS	Autor (Ano)
A autoestima foi classificada como alta para 70,2% das idosas, constatando a tendência de percepção de silhuetas menores e nível socioeconômico alto e médio apresentarem melhor autoestima ( $p < 0,05$ ). Em relação ao sobrepeso e obesidade a prevalência de insatisfação com a imagem corporal nas classes econômica alta e média foi de (72,22% e 78,26%). 2,11 vezes maior nas mulheres com sobrepeso/obesidade. 50% das mulheres da classe econômica baixa percebem-se satisfeitas com sua autoimagem. Na análise comparativa entre as avaliações de auto-estima e imagem corporal verificou-se uma tendência das mulheres com percepção de silhuetas reais menores apresentarem melhor auto-estima.	BEM LACQUA; DARONCO; BALSAN  2012
No estudo de Guedes e Neto (2015), Em relação à ICG a maioria das idosas está insatisfeita com sua silhueta atual (71,4%). Observou-se a associação da ICG com a massa corporal e o estado nutricional das idosas, evidenciando potenciais fatores de risco, para maior insatisfação da ICG quando o peso e o estado nutricional estão inadequados.	GUEDES; CAVALCANTE NETO 2015
A prática de exercício físico, neste caso a hidroginástica melhorou a auto-estima como a auto-imagem conforme comprovado neste estudo. Verifica-se que a maioria dos idosos possui alta auto-estima (65%) e alta auto-imagem (81,7%). Em estudo realizado com os idosos do programa de hidroginástica, em 1996, observou-se que a prática de atividade física melhorou a imagem corporal e a auto-estima dos idosos (95%).	MAZQ CARDOSO AGUIAR 2006
Observou 51,3% das mulheres e 68,0% dos homens estavam satisfeitos com sua imagem corporal. Nas mulheres a maior prevalência de insatisfação esteve entre aquelas com sobrepeso/obesidade (65,8%), que referiram quatro ou mais tipos de doenças (57,5%), com percepção de sua saúde ruim (50,4%) e com prática de atividade física regular (50,5%). Nos homens a maior prevalência de insatisfação com a imagem corporal esteve entre aqueles com 60 a 69 anos (36,1%), sobrepeso/obesidade (56,4%), que referiram presença de quatro ou mais doenças (44,4%), com percepção da saúde ruim (32,8%) e com prática de atividade física regular (42,6%).	MENEZES et al  2013
Os resultados são apresentados em cinco aspectos: mudanças físicas; apresentam perdas; percepção do envelhecimento; descompasso corpo e mente; e a aceitação da realidade. Nas falas dos entrevistados foram destacados: aparecimento de rugas, perda da força, calvície, virilidade, alterações da pele. Menor agilidade, cansaço. Não se culpam por ser velha, esquecer e superar acreditando que ainda podem. Não conseguem fazer as mesmas coisas de antes, dificuldade de memorização e fixação. Aceitação do corpo e das limitações. Refletindo as mudanças e imprevisto a valorização da juventude e beleza em contraposição ao "velho".	MENEZES; LOPES; AZEVEDO  2009

<p>Das idosas avaliadas, 43,8% eram eutróficas; 3,3% foram classificadas na categoria de baixo peso e 52,9% na categoria de sobrepeso. Na análise da percepção da imagem corporal, 46% (n=122) das idosas estavam satisfeitas com sua imagem corporal. 54% (143), insatisfeitas. Das idosas insatisfeitas, 34,9% (n=50) estavam insatisfeitas com a "magreza", e 65,1% (n=93) insatisfeitas com o excesso de peso corporal (Figura 2). As idosas satisfeitas apresentavam IMC normal (24,29 kg.m<sup>2</sup>), já as idosas insatisfeitas o valor era considerado como sobrepeso (27,77 kg.m<sup>2</sup>).</p>	<p>TRIBESS, MARTUOSO JR, PETROSKI,  2010</p>
<p>Somente 15,5% (n=41) das idosas não relataram dificuldades na realização das suas Atividades Instrumentais da Vida Diária, sendo que 40% (n=106) delas referiram dependência do tipo moderada a grave. No que se refere à saúde mental, 28,3% (n=75) foram classificadas com sintomatologia depressiva. Quanto à percepção da imagem corporal, 46% (n=122) das idosas estavam satisfeitas com a forma corporal, e 54% (n=143) insatisfeitas, principalmente pelo excesso de peso corporal (65,1%). A atividade física esteve associada tanto na dificuldade nas AIVC, na saúde mental e na</p>	<p>TRIBESS, MARTUOSO JR, PETROSKI,  2009</p>

Fonte: Pesquisa de revisão sistemática, 2016.

No estudo de Tribess, Virtuoso Jr, Petroski (2010), foi verificado que a insatisfação com a imagem corporal em idosas estava associada ao excesso ou ao baixo peso. As insatisfeitas com o excesso de peso apresentavam IMC elevado, acima dos 27,77 kg.m<sup>2</sup>, o que é considerado sobrepeso.

O estudo de Bevilacqua, Baranco, Balsan (2012) verificou que a insatisfação com a imagem corporal estava associada ao excesso de peso e obesidade em mulheres de classes econômica média e alta, com os valores de insatisfação correspondentes a 72,22% e 78,26%. As insatisfeitas pelo excesso de peso/obesidade foram 2,11 vezes maiores em comparação as eutróficas. A autoestima foi considerada alta nas mulheres de classes econômica média e alta. A insatisfação com a imagem corporal foi alta em idosas de classe média e alta.

Já no estudo de Menezes et al, (2014) a prevalência de insatisfação com a imagem corporal, tanto em idosos quanto em idosas, estão associados a um conjunto de fatores: sobrepeso/obesidade, com quatro ou mais tipos de doenças, percepção ruim da saúde e com prática regular de atividades físicas. Dessa forma, percebe-se que a insatisfação com a imagem corporal está associada tanto ao elevado ou ao baixo peso, assim como outros fatores relacionados à saúde e até mesmo ao meio social.

Menezes, et al (2014) neste mesmo estudo, citando acima, constatou-se que os declínios funcionais, decorrentes da idade, e a não reversão desses declínios, associados à imagem que a sociedade e a mídia exibem enquanto padrões de

corpo, geram insatisfação com a imagem corporal. Os homens apresentaram maior satisfação com a imagem corporal quando comparados às mulheres e idosos mais velhos, aqueles se apresentaram mais satisfeitos que os idosos mais jovens, dentre os pesquisados neste estudo.

No estudo de Guedes e Cavalcante Neto (2015) realizado na cidade de Jacobina-BA, analisou-se a relação do Transtorno Mental Comum (TMC) e a percepção da imagem corporal em idosos participantes do projeto Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI), realizado na Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Verificou-se que a insatisfação com a imagem corporal é alta e está associada ao sobrepeso e obesidade.

Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), em seu estudo avaliaram a autoestima e autoimagem em um total de 60 idosos participantes de programa de hidroginástica da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Os resultados apontam que, tanto a autoimagem quanto a autoestima, aumentaram nos idosos participantes das aulas de hidroginástica, afirmando que a prática regular de atividades físicas, programadas, auxilia na melhora da autoestima e autoimagem de idosos.

Menezes, Lopes e Azevedo (2009) em estudo realizado com 7 idosos na cidade de Jequié, Salvador-Bahia, buscou compreender a percepção que o idoso tem do seu corpo em envelhecimento. Foram criadas 5 categorias de resposta, representando desde limitações físicas, cansaço, fadiga, a limitações estéticas: cabelo, pele, rugas. Falta de memorização, esquecimento. Aceitar e encarar a realidade, assim como superar e lidar com as influências da sociedade e da mídia pela valorização do padrão de corpo jovem e produtivo em contraposição ao “velho”.

No estudo de Tribess, Virtuoso Jr, Petroski (2009) avaliou-se a inatividade física em idosos nordestinos de baixa renda. Foi constatado que a inatividade física estava associada à incapacidade para a realização das atividades da vida diária, na prevalência de problemas relacionados à saúde mental e a insatisfação com a imagem corporal.

Pode-se verificar a maior participação das mulheres nos programas de atividade física, dos 7 estudos, 4 foram realizados como público feminino. Dados do Vigtel (BRASIL, 2015), pesquisa realizada nas capitais brasileiras sobre a prática insuficiente de atividade física na população brasileira adulta, revelaram que 48,7% não alcançaram um nível suficiente de atividades, na divisão por sexo, as mulheres são mais insuficientemente ativas (56,0%), já entre os homens 40,1%

Como aumento da idade, a insuficiência de atividade física tende a aumentar também de modo mais significativo entre os homens do que entre as mulheres. Conforme o estudo de Matsuo (2007), os autores encontraram uma prevalência de atividade física regular de 37% no sexo masculino e 24% no sexo feminino. Corroborando com os achados acima.

**Tabela 3 - Característica da metoddologia dos artigos selecionados.**

<p>Trata-se de um Estudo Transversal. Participaram do estudo 47 mulheres (x 60,87 anos), que praticam exercício físico regularmente em Santa Maria, RS. A percepção da imagem corporal foi identificada por meio do protocolo de Stunkard et al. (1983) e a auto-estima avaliada por meio da escala Jaris-Field de inadequação de sentimentos adaptada por Matsudo (2005). As medidas antropométricas foram avaliadas estatura, peso, balança digital, estadiômetro (IMC), (RCQ), protocolo Petroski (2003), recomendações (WHO 2000). <b>Objetivo:</b> investigar a percepção da imagem corporal e auto-estima em mulheres idosas.</p>	<p>BEM LACQUA; DARONCO; BALSAÑ  2012</p>
<p>Trata-se de um estudo transversal, com amostra de 56 idosas da UATI, com média de idade de 66,95 anos (s.d. 5,7 DP). Utilizou-se o Self Reporting Questionnaire (SRQ-20), a escala de nove silhuetas (Kakeshita, 2008), o Índice de Massa Corporal (IMC) e o questionário sociodemográfico. O estudo foi realizado na cidade de Jacóbia-Bahia. <b>Objetivo:</b> investigar a relação entre transtorno mental comum (TMC) e imagem corporal (IC) de idosas da Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI) em Jacóbia, Bahia.</p>	<p>GUEDES, CAVALCANT ENETO  2015</p>
<p>A amostra foi constituída por 60 idosos, 53 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com = 69,5 anos de idade (SD=5,9) participantes do programa de hidroginástica do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). O instrumento foi um questionário de auto-estima e auto-imagem para idosos, desenvolvido por Stegich (1978), aplicado em forma de entrevista individual. <b>Objetivo:</b> verificou a auto-estima e a auto-imagem e a sua relação com os fatores motivacionais de ingresso e de permanência dos idosos em um programa de hidroginástica.</p>	<p>MAZQ CARDOSO AGUIAR,  2006</p>
<p>Trata-se de um estudo transversal, de base populacional e domiciliar, com indivíduos de 60 anos ou mais, de ambos os sexos na cidade de Campina Grande (PB). Foram avaliados 806 idosos. A imagem corporal foi verificada por meio da escala de nove silhuetas de Stunkard et al. Estado nutricional utilizou o (IMC) (<i>Kg m<sup>2</sup> Statistical Package for Social Sciences</i> (SPSS) versão 17.0. <b>Objetivo:</b> verificar a percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em Campina Grande (PB).</p>	<p>MENEZES, et al.,  2013</p>
<p>Estudo descritivo, exploratório, qualitativo, de iluminação fenomenológica segundo o referencial de Maurice Merleau-Ponty, que teve como objetivo compreender a percepção que o idoso tem do próprio corpo e envelhecimento. Sete idosos, ambos os sexos, idades entre 75 a 83 anos de uma comunidade de Salvador-Bahia participaram da pesquisa. Instrumento entrevista fenomenológica.</p>	<p>MENEZES, LOPES, AZEVEDO  2009</p>

<p>Trata-se de um estudo transversal com 265 idosas, na faixa etária de 60 a 96 anos, selecionada de forma aleatória e estratificada proporcional por grupos de convivência no município de Jequié, Bahia. Estabelecendo-se nível de confiança de 95% com erro de 5%. Percepção da imagem corporal escala de nove silhuetas de Sunkard et al, e o (IMC), como parâmetro do estado nutricional. Procedimentos da estatística descritiva, medidas de associação e análise não paramétricas. <b>Objetivo:</b> identificar a associação da percepção da imagem corporal como estado nutricional de mulheres idosas.</p>	<p>TRIBESS, MARTUOSO JR, PETROSKI,  2009</p>
<p>Foi realizado um estudo transversal no município de Jequié, localizado 365 km de Salvador, capital da Bahia, região Nordeste do Brasil, no período de junho a agosto de 2005. A amostra foi composta de 265 mulheres idosas, com 60 anos ou mais. Selecionadas de forma probabilística e estratificada pelos 14 grupos de convivência, com nível de confiança de 95% com erro de 5%. Instrumentos: entrevista multidimensional, Classificação Internacional de Doenças (CID-10) atividades instrumentais da vida diária (AIVD), Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15). <b>Objetivo:</b> identificar os aspectos associados à inatividade física em mulheres idosas residentes em comunidades de baixa renda.</p>	<p>TRIBESS, MARTUOSO JR, PETROSKI,  2010</p>

Fonte: Pesquisa de revisão sistemática, 2016

Após o processo final de busca, o número de artigos selecionados tornou-se reduzido, foram aproveitados apenas sete artigos. Os artigos escolhidos correspondem a estudos realizados entre os anos de 2005 a 2015. Pertencente ao ano de 2006 foi aproveitado um artigo, em 2009 foram selecionados 2 estudos, em 2010, 2012, 2013 e 2015 foram selecionados um artigo nestes respectivos anos. Embora se tenha verificado um número expressivo de publicações sobre a temática em questão, artigos de determinados anos não foram selecionados por não corresponderem aos critérios e objetivos deste estudo.

Dos sete estudos todos são de campo, destes seis são de análise transversal, e outro artigo de natureza qualitativa, exploratório e descritivo. O artigo com o menor número de participantes contou com sete idosas, o estudo com o maior número de sujeitos contou com a participação de 806 idosas.

A maioria dos estudos apresenta um número de participantes reduzidos, o que dificulta a credibilidade, ao comparar esses dados com populações maiores. Os estudos de corte transversal têm como forte limitador a questão temporal, os dados são coletados em um determinado momento da pesquisa o que ocorreu antes ou depois não é investigado ou considerado. Dos artigos selecionados, cinco deles são oriundos do Nordeste, quatro do estado da Bahia e um da Paraíba. Outros dois estudos pertencem à região Sul, um do Rio Grande do Sul e outro de Santa

Catari na

A percepção da imagem corporal foi avaliada em quatro artigos, três utilizaram a escala de nove silhuetas proposto por Sunkard (et al, 1983), em outro estudo, foi utilizado o instrumento desenvolvido por Kakeshita (2008), à escala de quinze silhuetas. O IMC foi utilizado em quatro estudos para verificar o estado nutricional e índice de massa corporal dos idosos.

Um artigo avaliou o nível de atividade física através do instrumento: Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD). A autoestima foi analisada em um estudo pelo instrumento escala Jariis-Field de inadequação de sentimentos adaptada por Matsudo (2005), em outro estudo foi utilizado o questionário de autoestima e autoimagem para idosos, desenvolvido por Stegich (1978). Em outro estudo foi utilizado o instrumento de avaliação fenomenológica para avaliar a percepção corporal que o sujeito idoso tem do seu corpo em relação ao envelhecimento, considerando aspectos importantes.

Um estudo utilizou a Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15), para avaliar a depressão em idosos. Para avaliar o rastreamento não psicológico utilizou-se o Self Reporting Questionnaire (SRQ-20), também foi utilizada a classificação Internacional de Doenças (CID-10).

## DISCUSSÃO

A percepção da imagem corporal pode influenciar na vida do idoso e sua qualidade de vida. Analisar a percepção, a satisfação ou não aceitação do seu corpo, pode estar relacionado à sua autoestima ou não (ANDERSON, 2002; LEAL, 2009; SILVA, 2012). Ao observar os resultados constatou-se que dos sete artigos encontrados, cinco apresentaram que os idosos possuem insatisfação com sua imagem corporal (BEVLACQUA; DARONCO; BALSAN, 2012; GUEDES; CAVALCANTENETQ, 2015; MENEZES et al., 2013; TRIBESS; VITUOSO JUNIOR; PETROSKI, 2009; TRIBESS; VITUOSO JÚNIOR; PETROSKI, 2010).

Menezes, et al (2013) relatam que idosos que apresentaram maior satisfação com sua imagem corporal tiveram maior autoestima, podendo concluir que esses idosos apresentaram maior disposição para seus trabalhos diários, uma vez que possuem uma melhor qualidade de vida. Bevilacqua e colaboradores (2012) relataram que a autoestima está ligada ao corpo, percebendo que grande parte das mulheres que se apresentaram satisfeitas com seus corpos tendem a ter maior autoestima do que mulheres que não estão satisfeitas com sua aparência. É necessário pontuar que as mulheres não se preocupam apenas com o lado negativo da velhice, mas se satisfazem também com sua beleza estética, apresentando o corpo como representação de fidelidade (GOLDENBERG, 2011).

É importante relatar que a prática do exercício físico é um grande estímulo para a melhor qualidade de vida, autoestima e autoimagem. Observou-se no estudo de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), que 95% dos praticantes de atividade física apresentaram autoestima elevada e melhor aceitação com sua imagem corporal. No entanto, o envelhecimento desencadeia incapacidades funcionais e com isso desenvolve baixa autoestima e baixa autoimagem. Portanto, é de suma importância à prática de atividade física para a melhora das capacidades físicas ou psicológicas, assim como a melhora da autonomia, autoimagem e autoestima (BENEDETTI, PETROSKI, GONÇALVES, 2003).

É importante relatar que os estudos identificaram que boa parte dos idosos apresentaram prevalência de insatisfação com sua imagem corporal, sendo que o gênero feminino mostrou ter maior insatisfação com o seu corpo se comparado ao sexo masculino (CHAMIZO; SERA, 2009; TRIBESS; VITUOSO

JR, PETROSKI, 2010; LEAL, 2009; BARBOSA; BRANDÃO NERI, 2011; MOURA et al, 2010).

Essa insatisfação mais constante nas mulheres pode ser justificada pelo fato de elas serem mais agredidas pela mídia, com seus padrões de beleza, uma vez que o homem tem uma ideia de corpo vigoroso, ideia essa que, por sua vez, é pejorativa. Segundo Curi (2005) e Castilho (2001) o corpo belo é visto como uma obrigação para as mulheres na sociedade brasileira atual, levando muitas ao fracasso, perda da autoestima e insegurança. O que torna as mulheres mais vulneráveis a imagem corporal negativa. Reflexo dos padrões estereotipados imposto pelo capitalismo consumista.

Foi verificada a insatisfação com a imagem corporal relacionada à prevalência do sobrepeso e obesidade, nos mesmos estudos, em que a maioria dos idosos estão insatisfeitos com sua imagem corporal, ratificando assim a ideia de que o desagrado com a imagem corporal está diretamente relacionado ao excesso de peso e obesidade (BEM LACQUA; DARONCO; BALSAN, 2012; GUEDES; CAVALCANTENETQ, 2015; MENEZES, et al, 2013; TRIBESS; VIRTUOSO JR, PETROSKI, 2009; TRIBESS; VIRTUOSO JR, PETROSKI, 2010). Podemos analisar que a maioria das mulheres está descontente com suas silhuetas, uma vez que desejam ter silhuetas menores (CORSEUIL, et al. 2009), revelando, assim, o desejo de se ter corpos mais magros.

Um dos fatores que podem contribuir para a imagem corporal, e sua insatisfação, é o meio externo, o qual a mídia exerce grande influência ao estabelecer padrões de corpos, criando estereótipos que, por sua vez, não condizem com o estado nutricional do sujeito, influenciando esse sujeito a buscar por tais padrões de beleza e acabam utilizando de meios errôneos como, por exemplo, o aumento pela procura de cirurgias plásticas, procedimentos estéticos e dietas menos calóricas (PRADO; ARAGÃO, 2009).

Esse tipo de comportamento obsessivo está associado à insatisfação corporal, seja por se achar gordo (a), magro (a) e podem desencadear os distúrbios alimentares. No estudo de Menezes, et al (2013), homens idosos apresentaram maior satisfação corporal em relação às mulheres idosas.

Sobre a insatisfação corporal, alguns estudos verificaram que o sobrepeso, obesidade e IMC elevado, além dos 27% e estado nutricional inadequado, são os

principais motivos de insatisfações (GUEDES; CAVALCANTENETQ 2015; MENEZES, et al 2013; TRIBESS; VIRTUOSO JUNIOR; PETROSKI, 2009). É importante frisar que o IMC elevado contribui para o aumento dos fatores de risco, além da predisposição de doenças cardiovasculares e metabólicas.

Verificou-se ainda que idosos mais jovens (dos 60 a 79 anos) possuem maior insatisfação com a imagem corporal. Os idosos mais velhos tiveram maior aceitação com sua imagem corporal, resultados apresentados nos estudos de (MENEZES et al, 2013; MENEZES; LOPES; AZEVEDO, 2009). Já no estudo de Reboussin (et al, 2000) e Hetherington e Burnett (1994), percebe-se que os idosos mais jovens apresentaram satisfação com seu corpo, no que diz respeito aos aspectos funcionais.

A insatisfação com a imagem corporal faz com que os sujeitos busquem alternativas muitas das vezes errôneas para se chegar ao corpo “belo”, um desses meios seria o exercício físico, voltado à preocupação puramente estética e sem os devidos cuidados com a saúde. Há um número considerável de pessoas insatisfeitas com o excesso de peso, a prática de exercício físico alinhada a outros fatores contribui para a perda de peso corporal e melhora a composição corporal (FOX; CORBIN 1989; LOLAND, 2000; LOLAND, 1998). No estudo de Damasceno (2005), é relatado que as mulheres têm o desejo de terem corpos magros e os homens querem corpos atléticos.

Um dos fatores que podem influenciar os sujeitos a apresentarem insatisfação com sua imagem corporal seria a classe socioeconômica a que pertencem. O padrão de corpo estabelecido pela sociedade afeta a todas as classes sociais, porém é a média e alta que possuem o desejo de ter suas silhuetas reduzidas se comparada às classes com menor poder aquisitivo (COELHO; FAGUNDES, 2007). Assim, Damasceno (et al, 2006), relata que o corpo é influenciado por diversos fatores, como socioculturais, biológicos e psicológicos, em que, subjetivamente, o sujeito busca a melhor aparência física.

O IMC foi utilizado para aferir o estado nutricional dos idosos em 4 artigos, (BEM LACQUA; DARONCO; BALSAN, 2012; GUEDES; CAVALCANTENETQ 2015; MENEZES et al, 2014; TRIBESS; JUNIOR; PETROSKI, 2009). Observou-se que quanto mais elevado o IMC maior era a insatisfação dos sujeitos idosos com suas imagens corporais. No estudo de Damasceno (et al, 2006), é apontado que um dos desafios da vida saudável, na terceira idade, seria manter a autonomia do idoso e

sua qualidade de vida. Sendo indispensável à prática de exercício físico regular e bons hábitos alimentares, proporcionando autoeficácia e autoestima no idoso, os hábitos citados podem, inclusive, ocasionar mudanças na composição corporal dos sujeitos (TR BESS, 2009).

A busca pela prática de atividade física, na terceira idade, é crescente devido aos benefícios relacionados à saúde. Podemos citar como exemplo o incentivo governamental como a Academia da Terceira Idade, os programas Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), os Núcleos de Saúde da Família (USF), os espaços públicos de lazer, assim como algumas iniciativas de prefeituras, movimentos sociais e grupos de iniciativa própria que visam oferecer atividades e programas de lazer para idosos. O campo privado de iniciativas apresenta uma gama de atividades para o público da terceira idade, desde musculação, danças, dentre outras possibilidades (PALÁCIOS, NARDI, 2007; BENEDETTI; CONÇALVES; MOTA, 2007; SALIN et al 2011)

É possível observar no estudo de Araújo e Araújo (2003), e de Matsuo (et al, 2007), que o exercício físico pode ser um estimulante para melhorar a autoestima, controlar o peso corporal, diminuir o estresse e melhorar a aceitação do próprio corpo. Ainda segundo Mazo (et al, 2006), o exercício físico enriquece as relações sociais, uma vez que essa prática faz o idoso aproximar-se de outros idosos e de sua família.

CERVATO (et al, 2005), relatou que o exercício físico aliado a uma alimentação adequada é um fator importante para prevenção de doenças crônicas degenerativas, a exemplo das cardiovasculares, de cânceres e diabetes mellitus.

O IMC foi citado em quatro dos sete artigos, sendo esse um instrumento bastante utilizado na literatura devido à facilidade de se aplicar e ao seu baixo custo. No entanto, devemos relatar que não é a melhor forma de aferir o estado nutricional de um sujeito, uma vez que não se distingue o que seria massa magra ou massa gorda. Segundo estudo de Cervi e colaboradores (2005), o IMC não seria um instrumento adequado para aferir o estado nutricional dos idosos, devido às transformações morfológicas, juntamente com sua composição corporal, uma vez que esses idosos perdem sua massa magra em resposta aos declínios hormonais e perda do cálcio nos ossos, aumentando a adiposidade. O IMC seria, portanto, um método ineficaz para aferir o estado nutricional.

Um dos métodos utilizados em três estudos para avaliar a imagem corporal foi a escala de nove silhuetas proposta por Stunkard (et al, 1983), em que apresenta representação de nove imagens que correspondem à magreza acentuada e a obesidade severa, em uma escala de 1 a 9. Nota-se que é um dos meios mais fáceis para se medir a percepção da imagem corporal de indivíduos. Outra escala citada é a escala de Kakeshita (2008), onde se percebe a imagem corporal a partir de imagens que vão desde a magreza acentuada a obesidade grave, uma vez que traz valores de 1 a 15 imagens.

Segundo o estudo de Ní da e Machado (2014), a escala de Stunkard é a mais utilizada na literatura, no entanto esta foi desenvolvida para avaliar corpos ameri carizados, já a escala de Kakeshita (2008) foi desenvolvida por uma brasileira, supostamente teria possível vantagem em estudos com a população brasileira, podendo avaliar melhor aspectos particulares e éticos da nossa população, possibilitando, inclusive, um número maior de escalas, em lugar daquela proposta por Stunkard (et al, 1983), são 15 opções de escalas sugeridas por Kakeshita (2008). Outra crítica está relacionada à melhor forma de utilização dos dados estatísticos obtidos.

Algumas limitações referentes a este trabalho devem ser analisadas. Ao analisar a busca nos períodos observou-se que há poucos artigos que tratam da temática relacionada ao exercício físico e imagem corporal em idosos. Outro forte limitador foi o reduzido número de participantes nos estudos selecionados. A percepção da imagem corporal na perspectiva deste trabalho teve como limitador em relação às regiões, apenas o Nordeste e a região Sul foram selecionados trabalhos que discutem essa temática, salientado que os trabalhos deveriam estar dentro dos critérios estabelecidos. Em um recorte temporal de 10 anos, sendo de 2005 a 2015, foram selecionados estudos nos anos de 2006, 2009, 2010, 2012, 2013 e 2015.

## CONCLUSÃO

Concluímos que a maioria dos idosos está insatisfeita com a imagem corporal pelo excesso de peso, obesidade ou magreza e a capacidade funcional. Embora tenha se verificado a insatisfação maior referente ao sobrepeso e obesidade, a magreza também se apresenta como fator para a insatisfação corporal. Homens têm maior satisfação com a imagem corporal se comparado às mulheres, já os idosos mais jovens estão mais insatisfeitos com a imagem corporal que os idosos mais velhos. Idosas de classe média e alta têm maior insatisfação com a imagem corporal em relação ao sobrepeso e obesidade e em relação às idosas de classe econômica baixa.

O exercício físico pode influenciar na melhora da percepção da imagem corporal e autoestima em sujeitos idosos, no entanto o exercício físico é apenas um fator que influencia na imagem corporal e na autoestima, isso devido à complexidade que envolve o ser humano, em questão os idosos. Fatores biológicos, sociais, psicológicos, econômicos e culturais também influenciam na autoestima e imagem corporal. Concluímos também que a prática de exercício físico proporciona inúmeros benefícios à saúde e qualidade de vida dos idosos o que levaria a melhor auto-estima.

Valer ressaltar a importância de políticas de saúde para que os idosos envelheçam de modo saudável, e é o exercício físico um forte aliado neste aspecto. Salientando também a necessidade de produções que discutam esta temática com trabalhos e discussões que contribuam e motivem a nossa atuação como profissionais para a melhoria da qualidade de vida. Pois, tanto a insatisfação com a imagem corporal quanto à baixa autoestima, podem desencadear diversos problemas de saúde no idoso, afetando assim seu bem estar.

## REFERÊNCIAS

ANDERSON, L. A. et al. Relationship of satisfaction with body size and trying to lose weight in a national survey of overweight and obese women aged 40 and older, United States. *Prev Med*, vd. 35, nº 04, p. 390-396, 2002.

ANDRADE, L. M. et al. Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, vd. 18, nº 12, p. 3543-3552, 2013.

ARAÚJO, D. S.; ARAÚJO, C. G. Self-perception and dissatisfaction with weight does not depend on the frequency of physical activity. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, vd. 80, nº 03, p. 235-249, 2003.

BARBOSA, F. T. Introdução a Revisão Sistemática: A pesquisa do futuro. Macéió, 2013.

BARBOSA, R. M. S. P. et al. Envelhecimento: relações da imagem corporal com os parâmetros peso e altura. *BUS*, vd. 02, nº 02, p. 04-16, 2011.

BENEDETTI, T. R. B.; CONÇALVES, L. H. T.; MOTA, J. A. P. da S. Uma Proposta de Política Pública de Atividade Física para Idosos. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, vd. 16, nº 03, p. 387-398, jul-set, 2007.

BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, E. L.; CONÇALVES, L. T. Exercícios físicos, auto-imagem e auto-estima em idosos asilados. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Vd. 05, nº 02, p. 69-74, 2003.

BEVILLACQUA, L. A.; DARONCO, L. S. E.; BALSAN, L. A. G. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e auto-estima em mulheres ativas. *Salusvita*, Bauru, vd. 31, nº 01, p. 55-69, 2012.

BRASIL. LEI FEDERATIVA Nº 10.743 (2003). ESTATUTO DO IDOSO.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. VIGTEL BRASIL 2014. VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO. Brasília: DF, 2005.

BRASIL, Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigtel Brasil 2008: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2009.

CAMARANO, A. A.; PASINATO, M. T. O Envelhecimento Populacional na Agenda das Políticas Públicas. In: CAMARANO, A. A. (org.). *Os Novos Idosos Brasileiros: muito além dos 60?* Rio de Janeiro: IPEA, p. 253-292, 2004.

CAMARANO, A. A. (2004). *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?* Rio de Janeiro: IPEA.

CARDOSO F. L. et. al. Percepção e satisfação corporal em relação ao exercício físico. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Vd. 16, nº 02, 2011.

CARVALHO J. A. M, GARRA R. A. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. **Cad. Saúde Pública** Vd. 19, nº 03, p. 725-33, 2003.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, vd. 100, nº 02, p.126-131, 1985.

CASTILHO S. M. *Imagem corporal*. Santo André: ESETec. 2001.

CERVATO A. M et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Rev. Nutr.**, vd.18, nº 01, p. 41-52, 2005.

CERM, A.; FRANCESCHIN, S do C C; PRIORE, Silvia Eiza Análise crítica do uso do índice de massa corporal para idosos. **Rev. Nutr.**, Campinas, vd. 18, nº 06, p. 765-775, nov/dez, 2005.

CHAM J.; IZZO H; SERA, C. T. N Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. **O mundo da saúde**, vd. 33, nº 02, p. 175-181, 2009.

CHODZKO-ZAJKO W. J. et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. **Med Sci Sports Exerc**, vd. 41, nº 7, p. 1510-1530, 2009.

COELHO E. J. N; FAGUNDES, T. F. Imagem corporal de mulheres de diferentes classes econômicas. **Motriz**, Rio Claro, vd. 13, nº 02, p. 37-43, 2007.

CORSEUIL, M. W et al. **PREVALÊNCIA DE INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E SUA ASSOCIAÇÃO COM A INADEQUAÇÃO NUTRICIONAL EM ADOLESCENTES THE PREVALENCE OF BODY IMAGE DISSATISFACTION AND ITS ASSOCIATION WITH UNHEALTHY NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS (2009).**

CURY, A. *A ditadura da beleza e a revolução das mulheres*. Rio de Janeiro: Sextante (2005).

CRESWELL, John, W. **PROJETO DE PESQUISA: método qualitativo, quantitativo e misto**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, .296. 2010.

DAMASCENO V. O et al. Imagem corporal e corpóideal. **R bras. Q e Mov**. Vd. 14, nº 01, p. 87-96, 2006.

DAMASCENO V. O et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Rev Bras Med Esporte**, Vd. 11, nº 03 – Mai/Jun, 2005.

FOX, K R; CORBIN, C B. The physical self-perception profile development and preliminary validation. **Journal Sport Exercise Psychological**; 1989; 11: 408.

FEDERIGI, E S. Imagem corporal de Idosos Praticantes de um Programa de Educação Física. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esportes, USP, 2004.

FERRERA, M G et. al. Desconstruindo a imagem do idoso nos meios midiáticos. São Paulo, **Revista Kairós Gerontologia**, vd. 17, nº 04, p. 211-223, 2014.

FLECK, M P A et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100) Development of the Portuguese version of the OMS evaluation instrument of quality of life **Rev Bras Psiquiatr**, vd. 21, nº 01, 1999.

FOX, K R; CORBIN, C B. The physical self-perception profile development and preliminary validation. **Journal Sport Exercise Psychological**; 11: 408. 1989.

FREITAS, C M S M et. al. Aspectos Motivacionais que Influenciam a Adesão e Manutenção de idosos a programas de Exercício Físico. **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum** 9(1), p. 92-100, 2007.

GALLAHUE, D L; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo: Phorte, 2001.

GL, Artório Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5 ed São Paulo: Atlas, 2008.

GOLDENBERG, Mirian. Corpo, envelhecimento e feiçadade na cultura brasileira. **Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p.77-85, 2011.

GUEDES, D P; GUEDES, J. E R P. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** Vd. 01, nº 01, p. 18-35, 1995.

GUEDES, M S; CAVALCANTE NETO, J. L. TRANSTORNO MENTAL COMUM E IMAGEM CORPORAL DE IDOSAS DO NORDESTE BRASILEIRO. **Estud Interdiscip. envelhec.** Porto Alegre, vd. 20, nº 03, p. 819-883, 2015.

HETHERINGTON, M M & BURNETT, L. Ageing and the pursuit of slimmess: Dietary restraint and weight satisfaction in elderly women. **British Journal of Clinical Psychology.** Vd. 33, p. 391-400, 1994.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE/ Diretoria de Pesquisas, 2002. **Censo de morfologia, 2000.** Rio de Janeiro: IBGE.

\_\_\_\_\_. Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período de 1980-2050. **Revista.** Rio de Janeiro, 2004.

\_\_\_\_\_. **Censo 2000**. Disponível em <http://i.bge.gov.br> Acesso em 20 de fevereiro de (2015)

\_\_\_\_\_. *Snopse do Censo Demográfico 2010*. [acessado 2015 mar 27]. Disponível em <http://www.censo2010.ibge.gov.br/snopse/index.php?dados=12&uf=00>.

KAKESH TA, Iddina Shiráshi. **Adaptação e validação de Escalas de Silhuetas para crianças e adultos brasileiros**. 2008. 118 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2008.

LEAL, S. A. *Estado de saúde auto-percebido, índice de massa corporal e percepção da imagem corporal em utentes dos cuidados de saúde primários [dissertação]*. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2009.

LINDE, K.; WILLIAMS, N. **How objective are systematic reviews?** Differences between reviews on complementary medicine. *JRSoc Med.* Vol. 96, p. 17-22, 2003.

LOLAND, N. W. The aging body: attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. **Journal of Aging and Physical Activity**; vd. 08, p. 197-213, 2000.

\_\_\_\_\_. Body image and physical activity: a survey among Norwegian men and women. **International Journal Sport Psychological**; vd. 29, p. 339-365, 1998.

MACHADO, D. C.; SUDO, N.; RINTO, A. H. G. Imagem corporal de idosas que residem em uma instituição de longa permanência de Porto Alegre- RS. **CERES**, vd. 05, nº 03, p. 139-148, 2010.

MARUCCI, M. F. N.; ALVES, R. P.; GOMES, M. M. B. C. Nutrição na geriatria. In: SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007.

MATSUDO, S. M. **Avaliação do idoso: física e funcional**. Londrina: Medigraf. 2ª ed., 2005.

MATSUDA, R. F.; et al. Imagem corporal de idosas e atividade física. **Rev. Mackenzie Educ. Fis. Esporte**, vd. 06, nº 01, p. 37-43, 2007.

MAZU, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. M. Programa de Hidroginástica para Idosas: Motivação, Auto-estima e Auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, vd. 08, nº 02, p. 67-72, 2006.

MENEZEZ, T. M. O.; LOPES, R. L. M.; AZEVEDO, R. F. A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet]. 11(3), p. 598-604, 2009.

MENEZES, T. N. et. al. Percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em município do nordeste brasileiro: um estudo populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, 19(8), p. 3451-3460, 2013.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZQ, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. **Matriz**, Rio Claro, vd. 15, nº 04, p. 788-796, 2009.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZQ, G. Z. Teoria da autoimagem: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Vd. 16, nº 1, 2011.

\_\_\_\_\_. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autoimagem. **Estudos de Psicologia**, 17(2), p. 299-303, maio-agosto/2012.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecimento: histórias, encontros, transformações**. 2 ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

MOSQUERA, J. J. M. **Autoimagem e autoestima: sentido para a vida humana**. Porto Alegre: Estudos Leopoldenses, 1976.

MOURA, P. V. et al. Ser idoso: a imagem corporal no envelhecimento. **I Congresso Brasileiro de Imagem Corporal**; Ago. 9-10, 2010; Campinas (SP): Unicamp; 2010.

NERI, A. L. (Orgs.) **Matridade e Velhice: trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas: Papyrus, 2001.

NETO, D. P.; MACHADO, K. S. O Uso de duas escalas de silhueta na avaliação da satisfação corporal de addescendentes: revisão de literatura **InterfaceEHS – Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade** – vd. 09, nº 02, dezembro de 2014.

OKUMA, S. S.; MIRANDA, M. L. J.; VELARDI, M. Atitudes de idosos frente a prática de atividades físicas. **Tras. G e Mov.** Vd. 15, nº 02, p. 47-54, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

PALÁCIO, A. R. O. P.; NARDI, A. C. F. **Academia da Terceira Idade: promoção da saúde e atividade física em Maringá**. 2007.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. & FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PRADO, T. M. B.; ARAGÃO, V. B. **Alimentação do Idoso na População** (2009). *Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXXI Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação*. Curitiba (PR). Recuperado em 20 de maio, 2014: <http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2009/resumos/R4-0656-1.pdf>

REBOUSSIN B A et al. Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle – and older aged adults: the activity counseling trial (ACT). *Psychology and Health*, vd. 15, nº 02, p. 239-254, 2000.

RUSSO Renato. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo de Rinha, SP, vd. 05, nº 06, jan/jun. 2005.

SALIN M da S et al. Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, vd. 14, nº 2, p. 197-208, 2011.

SANTOS S A L D; TAVARES D M D S; BARBOSA M H. Fatores socioeconômicos, incapacidade funcional e número de doenças entre idosos. *Rev Brasileira de Enfermagem*, vd. 12, nº 04, p. 692-697, 2010.

SILVA J. D et al. Influência do estado nutricional no risco para transtornos mentais em estudantes de nutrição. *Gen Saude Col et*, vd. 17, nº 12, p. 3399-3406, 2012.

SILVA J.V da Silva (org). **Saúde do idoso e a enfermagem Processo de envelhecimento sob múltiplos aspectos**. São Paulo Látia, 1. ed., 2009.

SCHILDER P. **A Imagem do Corpo - As Energias Construtivas da Psi que**. São Paulo, Martins Fortes Ltda., 1981.

SCHNEIDER Rodolfo, H I R GARAY, Tatiana, Q. O envelhecimento na atividade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia** Campinas, vd. 25, nº 04, p. 585-593, outubro-dezembro, 2008.

STUNKARD A J.; SORENSON T; SCHLUSINGER F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In Kety S S et al. (editors). **The genetics of neurological and psychiatric disorders**. New York: Raven, p. 115-120, 1983.

TAHARA A K; SILVA K A. Prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Ano 9, nº 61, Jun de 2003.

TRIBESS, Sheila, M RTUOSO JUNIOR, Jair Sndra, PETROSKI, Edio Luiz. Estado nutricional e percepção da imagem corporal de mulheres idosas residentes no nordeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 01, p. 31-38, 2010.

TRIBESS, Sheila, M RTUOSO JUNIOR, Jair Sndra, PETROSKI, Edio Luiz. Fatores Associados à Inatividade Física em Mulheres Idosas em Comunidades de Baixa Renda. **Rev. salud pública**. Vd. 1, nº 01, p. 39-49, 2009.

TRIBESS, S. **Percepção da imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosos**. 2006. 112p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2006.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista Saúde Pública**, vd. 43, nº 03, p. 548-554, 2009.

VERAS R. P. Experiências e tendências internacionais de modelos de cuidado para o idoso. **Gen Saude Col et.** Vd. 17, nº 01, p. 231-238, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic.** World Health Organization, Geneva, 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Tradução Suzana Gontijo – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

WHOQOL GROUP. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W (editors). **Quality of life assessment: international perspectives.** Heidelberg: Springer Verlag, p. 41-60, 1994.

ZAGO, Anderson, S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL.** Rio de Janeiro, vd. 13, nº 01, p. 153-158, 2010.