



CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

VITÓRIA RÉGIA GRANGEIRO NASCIMENTO

ESTILO DE VIDA E IMAGEM CORPORAL DE IDOSOS

JUAZEIRO DO NORTE
2018

VITÓRIA RÉGIA GRANGEIRO NASCIMENTO

ESTILO DE VIDA E IMAGEM CORPORAL DE IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE
2018

VITÓRIA RÉGIA GRANGEIRO NASCIMENTO

ESTILO DE VIDA E IMAGEM CORPORAL DE IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de
_____.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra
Orientador (a)

Profº Me Alfredo Anderson Teixeira de Araújo
Examinador (a)

Profª Me. Loumaíra Carvalho da Cruz
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE
2018

DEDICATÓRIA

A Deus, que nos criou e foi criativo nesta tarefa. Seu fôlego de vida em mim me foi sustentado e me deu coragem para questionar realidades e propor sempre um novo mundo de possibilidades. A minha família, a meu namorado, a meus amigos e professores. A todos obrigada pela paciência e incentivo que tornaram possível a conclusão desta jornada.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer a DEUS por me conceder saúde, sabedoria e paciência para superar todas as dificuldades. Reconheço que sem ele eu não sou nada. Obrigada por me conceder o dom da vida e a dádiva de vivê-la.

A meus pais, principalmente a minha mãe Socorro Grangeiro, minhas irmãs, tias e primos, por incentivarem e ajudarem durante todo meu processo acadêmico, acreditando na minha capacidade e compartilhando comigo as suas sabedorias. Agradeço imensamente a Deus por essa família incrível que eu tenho. Obrigada por tudo!

A meu namorado Antonio Francelino, que foi paciente, dedicado e amoroso, me dando força para seguir em frente e nunca desistir. Te amo!

Aos meus amigos, em especial Geovana Maria e Adlan dias que foram importantíssimos nesta jornada de sucesso, levarei sempre comigo essa linda amizade. Obrigada por todo carinho, amor e dedicação para comigo.

Ao meu orientador Marcos Antônio, pelo seu suporte no seu pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

A este Centro Universitário, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior.

Enfim a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação.

A todos meu muito obrigado!

ESTILO DE VIDA E IMAGEM CORPORAL DE IDOSOS.

¹Marcos Antônio Araújo BEZERRA;
²Vitória Régia Grangeiro NASCIMENTO;

¹ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Introdução: O estilo de vida é um conjunto de hábitos, costumes e valores que podem ser influenciados ou modificados no decorrer da vida, e que interferem de modo positivo ou negativo no estado de saúde de um indivíduo, podendo ainda vir à afetar a percepção de sua imagem corporal, já que com o passar da idade o corpo humano sofre alterações de todos os tipos, isso é que denomina-se processo de envelhecimento. **Objetivo:** Esse estudo teve como objetivo identificar o estilo de vida e a percepção de imagem corporal de idosos praticantes de hidroginástica. **Métodos:** Trata-se de um estudo de campo, descritivo, com abordagem quantitativa e corte transversal, realizado com 74 idosos de ambos os sexos com idade média de $67,22 \pm 6,48$ anos, praticantes de hidroginástica do Serviço Social do Transporte (SEST) e o Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte (SENAT), do município de Crato – CE. Para identificar o estilo de vida dos participantes utilizou-se o Pentáculo do Bem-Estar (PBE), já para verificação da percepção da imagem corporal utilizou-se a Escala original de nove silhuetas. Os dados foram avaliados através de distribuição de frequência e Teste *t* para amostras independentes para comparar os componentes do Estilo de Vida entre os sexos. Ambas as análises foram conduzidas por meio do software SPSS na sua versão 23. **Resultados:** Os dados demonstram que os idosos possuem um estilo de vida positivo, apresentando uma média geral de 2,40 para o sexo masculino e 2,58 para o sexo feminino. Apontou-se ainda existir uma diferença significativa entre os sexos quanto às variáveis Estresse e Comportamento preventivo. Quanto à percepção de imagem corporal verificou-se que os apenas 31,08 dos idosos estão satisfeitos com sua imagem corporal, sendo que dos idosos que apresentam insatisfação 90,20% são pelo excesso de peso. **Conclusão:** Conclui-se que os idosos possuem um estilo de vida positivo, porém demonstra que a maioria dos pesquisados estão insatisfeitos com a silhueta atual.

Palavras-chave: Comportamentos Relacionados com a Saúde; Imagem Corporal; Idosos.

ABSTRACT

Introduction: Lifestyle is a set of habits, customs and values that can be influenced or modified in the course of life, and that interfere in a positive or negative way in the state of health of an individual, and may also affect the perception of your body image, since with the passage of age the human body undergoes changes of all

kinds, that is what is called the aging process. **Objective:** This study aimed to identify the lifestyle and perception of body image of elderly people practicing water aerobics. **Methods:** This was a descriptive, quantitative and cross-sectional field study of 74 elderly men and women with a mean age of 67.22 ± 6.48 years, practicing water aerobics from the Social Service of Transport (SEST) and the National Transportation Learning Service (SENAT), in the municipality of Crato - CE. In order to identify the lifestyle of the participants, we used the Pentacle of Well-Being (PBE), and to verify the perception of the body image was used the original scale of nine silhouettes. Data were evaluated through frequency distribution and t-test for independent samples to compare the components of Lifestyle between the sexes. **Results:** Data show that the elderly have a positive lifestyle, with a general average of 2.40 for males and 2.58 for females. There was also a significant difference between the sexes regarding the variables Stress and Preventive Behavior. Regarding the perception of body image, it was verified that only 31.08 of the elderly are satisfied with their body image, being that of the elderly that present dissatisfaction 90.20% are overweight. **Conclusion:** It is concluded that the elderly have a positive lifestyle, but it shows that the majority of respondents are dissatisfied with the current silhouette.

Key-Words: Health Related Behaviors; Body image; Seniors.

INTRODUÇÃO

O comportamento do idoso de acordo com o processo histórico, vem mudando e se aperfeiçoando através de meios que promovam a saúde, garantindo o bem-estar. Silvestrini (2015) relata que o estilo de vida saudável se destaca como um grande influente na melhoria da qualidade de vida, de modo a estimular o crescimento de pesquisas nessa área, fazendo com que aumente a incitação entre os idosos em buscar medidas saudáveis.

Neste sentido, o Brasil adotou medidas da Organização Mundial de Saúde (OMS) no ano de 2018, tais como, resistência, atividades formativas, medidas de prevenção de quedas e cuidados com a saúde. Pensando nisso, foi criando o programa Brasil Amigo da Pessoa Idosa, que busca alcançar a vida ativa, saudável, cidadão e sustentável desses indivíduos, estimulando assim a prática do estilo de vida saudável no processo de envelhecimento.

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PAND) do ano de 2016, 14,4% da população brasileira está com 60 anos ou mais, sendo equivalente a 29,6 milhões de pessoas. Segundo Flores et al. (2018) com o aumento da população idosa, cresceu o número de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), e isso se

deve ao processo biológico do envelhecimento, que com o passar dos anos, sofre modificações fisiológicas, relacionadas a diminuição de força muscular, articular, flexibilidade, massa óssea, alteração no equilíbrio, aumento de gordura corporal, entre outras, gerando um acréscimo no número de patologias dessa população (SILVA et al., 2014).

A prática da atividade física a partir dos 60 anos é fundamental para prevenção e manutenção fisiológica do corpo no processo de envelhecimento, proporcionando bem-estar e satisfação. Barcellos et al. (2015) apresenta uma correlação da prática de atividade física com a imagem corporal, influenciando de forma positiva na percepção corporal de idosos ativos.

A satisfação com o próprio corpo está ligada a percepção da imagem corporal positiva, de modo a influenciar diretamente na autoestima dos indivíduos, entretanto, as alterações fisiológicas decorrentes no processo de envelhecimento, podem influenciar negativamente na percepção e satisfação da imagem corporal, causando vulnerabilidade no idoso, afetando assim a qualidade de vida desses indivíduos (MENEZES et al., 2014).

Neste sentido o estilo de vida e a imagem corporal são dois fatores fundamentais na promoção da saúde em idosos praticantes de atividade física, pois através de hábitos saudáveis é possível obter uma boa autoestima, sendo possível adquirir benefícios ao corpo capazes de melhorar as capacidades funcionais e saúde mental, influenciando de forma benéfica no processo de envelhecimento, visando prolongar a vida com mais qualidade (FERNANDES, 2014).

Assim, a pesquisa pretende contribuir para a discussão sobre o estilo de vida e percepção da imagem corporal de idosos praticantes de hidroginástica a fim de auxiliar o planejamento de atuação dos profissionais que trabalham com pessoas na terceira idade. Diante do exposto o objetivo dessa pesquisa foi identificar o estilo de vida e a percepção de imagem corporal de idosos.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata de uma pesquisa de campo, com abordagem quantitativo-descritivo, em corte transversal realizado na Entidade de Serviço Social do Transporte (SEST) e o Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte (SENAT), do município de Crato – CE. Compuseram a amostra de 74 idosos do

sexo masculino e feminino que atenderam aos critérios de inclusão de assiduidade nas práticas de hidroginástica de no mínimo 6 meses. Foram excluídos idosos que apresentaram doenças psicológicas e neurodegenerativas, tais como: depressão transtorno alimentar, doença de Alzheimer, transtorno de emoção, entre outros.

O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para apreciação, e aprovado através do parecer 3.017.024. Após aprovação do CEP, todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa, e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta de dados ocorreu no período de setembro e outubro de 2018.

Para identificar as características gerais dos idosos foram utilizados um questionários semiestruturado visando conhecer as características da população, tais como idade, sexo, renda, escolaridade, raça e com quem moram. Os instrumentos da coleta de dados foram dois questionários, o primeiro questionário utilizado para a avaliação do estilo de vida, sendo o mesmo denominado de Pentáculo do Bem-Estar (PBE) proposto por (Nahas, 2001) que demonstra de maneira geométrica uma estrela (Pentáculo), que traz em sua forma um questionário informativo com perfil do estilo de vida individual. Tais como características nutricionais, nível de estresse, prática de atividade física, relacionamento social e métodos preventivos. Avaliados de 0 à 3, onde de 0 à 1 está associado ao perfil negativo de estilo de vida, e de 2 à 3 estar associado ao perfil de estilo de vida saudável.

O segundo questionário refere a escala original de nove silhuetas, proposto por Stunkard et al. (1983) cujo o objetivo é avaliar a satisfação corporal, representando uma escala de (1) a magreza até a (9) obesidade severa. Deste modo os idosos escolhem o número de silhueta mediante a sua percepção da imagem corporal real (PICR) como também a percepção da imagem corporal ideal (PICI). Assim para avaliação a satisfação da imagem corporal, foi submetido a um cálculo de subtração da PICR a PICI, onde o resultado pode variar de menos 8 até 8. Para o resultado igual a 0, o indivíduo está satisfeito com a sua aparência corporal. Para resultados diferentes de 0, o indivíduo estar insatisfeito com sua imagem corporal. Acaso os valores que derem positivos acima de 0 são

relacionados a insatisfação de sobrepeso e para os valores negativos abaixo de 0, insatisfação de magreza.

As análises dos dados da pesquisa foram efetuadas através de estatística descritiva por distribuição de frequência e Teste *t* para amostras independentes que foi utilizado para comparar os componentes do Estilo de Vida entre os sexos. Adotou-se um nível de significância de $p < 0,05$. A dados foram analisados por meio do software SPSS na sua versão 23.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela de caracterização da análise, dos quais 25,67% do sexo masculino e 74,33% do sexo feminino, sendo a idade de $67,22 \pm 6,48$ anos. Estão descritas na tabela 1 a seguir.

Tabela 01 – Descritiva das características gerais de idosos por sexo, 2018. (n=74)

		MASCULINO		FEMININO	
		N	%	N	%
Renda (R\$)	Até 1 Salário	5	26,32%	27	49,09%
	2 Salários	8	42,10%	17	30,91%
	+ de 3 Salários	6	31,58%	11	20%
Escolaridade	Fund. Completo	7	36,84%	8	14,54%
	Fund. Incompleto	3	15,79%	6	10,91%
	Médio Completo	5	26,32%	18	32,73%
	Médio Incompleto	3	15,79%	1	1,82%
	Ensino Superior	1	5,26%	22	40%
Raça	Branco	11	57,89%	27	49,09%
	Pardo	7	36,85%	21	38,18%
	Negro	1	5,26%	7	12,73%
Mora com	Filhos	-	(-)	13	23,64%
	Filhos e conjugue	9	47,37%	9	16,36%
	Conjugue	9	47,37%	18	32,73%
	Sozinho	1	5,26%	11	20%
	Irmãos	-	(-)	3	5,45%
	Netos	-	(-)	1	1,82%

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Observou-se a baixa adesão do sexo masculino à prática de hidroginástica, o que pode estar associado ao conceito equivocado de que essa atividade seja direcionada as mulheres. Segundo Machin et al. (2011) essa pouca frequência ou essa ausência masculina em procurar métodos preventivos para a saúde está relacionada aos aspectos culturais, onde o sexo masculino segue a imagem de homem masculinizado forte, viril, sem emoções, que pode também ser associada com a falta de conhecimento, de modo a reprimir os cuidados com a saúde.

Percebe-se na tabela 01 alto índice de mulheres de até um salário mínimo que praticam hidroginástica, onde chega a ser significativo comparado ao de mulheres que recebem mais de três salários mínimos. Enquanto que homens de até um salário mínimo chegam a ter uma prevalência menor comparados aos que recebem mais de dois salários mínimos.

Este resultado discorda do estudo de Zaitune et al. (2010), no qual relata que os idosos com baixa renda tendem a estar mais envolvidos com atividades ocupacionais relacionadas ao baixo custo, como caminhada, ciclismo, entre outros. Enquanto que os idosos de renda elevada têm uma maior acessibilidade a locais adequados para prática de exercício com equipamentos e orientações profissionais para uma prática considerada adequada e saudável.

No entanto, no presente estudo a grande maioria de idosas se autodeclararam de baixa renda (49,09%) vivendo com um salário mínimo por mês. Este resultado corrobora com o estudo de Cartaxo et al. (2012), no qual demonstra em seus resultados que a maioria das idosas praticantes de hidroginástica são de baixa renda, o mesmo relacionou esse alto índice idosas em procurar exercícios que tenham custos financeiros com a importância que as mesmas veem no lazer para uma boa qualidade de vida no decorrer do envelhecimento, fazendo com que se sintam preenchidas e satisfeitos no seu tempo livre.

Tabela 02 – Descritiva e Comparativo dos componentes do estilo de vida por sexo, 2018. (n=74)

Variável	Descritiva				Comparativa	
	Homens		Mulheres		T	P
	Média	DP	Média	DP		
Nutrição	2,34	0,46	2,54	0,51	1,505	0,143
Ativ. Física	2,48	0,58	2,49	0,55	-0,411	0,684
Comp. Preventivo	2,45	0,54	2,79	0,37	4,712	0,000**

Relac. Social	2,59	0,52	2,62	0,41	0,425	0,673
Estresse	2,15	0,46	2,45	0,48	2,971	0,006**
Estilo de vida geral	2,40	0,36	2,58	0,27	2,196	0,031*

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Os resultados demonstram haver uma diferença estatisticamente significativa, o que poderia possivelmente explicaria essa diferença entre os sexos nos domínios de comportamento preventivo e estresse, tendo ainda o estilo de vida geral diferenciado entre os sexos. É importante para o idoso a adesão de métodos preventivos para um estilo de vida saudável (MARTINS et al., 2010). Assim como também o controle do Estresse é importante no estilo de vida, pois quando o indivíduo se encontra bem fisicamente e psicologicamente é capaz de promover benéficos ao corpo de modo a proteger de doenças, ajudando na percepção positiva e no bem-estar (SILVA et al., 2011).

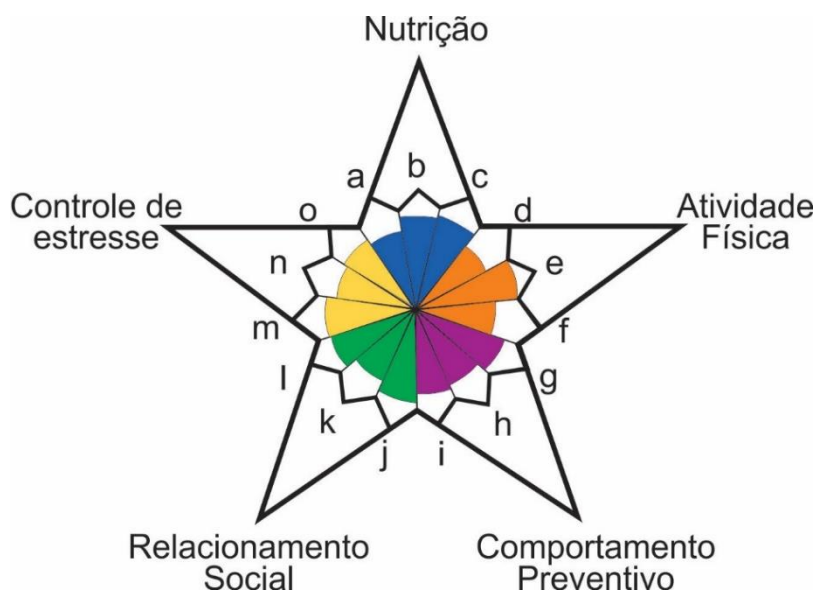
Corroborando com esta pesquisa, Esteves et al., (2010) apresta em seus resultados no domínio Comportamento Preventivos, homens com média 2,56 e mulheres 2,73, enquanto o nível no domínio Estresse os homens apresentam uma média de 2,39 e as mulheres 2,25. Nos resultados representados pode perceber os níveis positivos em ambos os sexos, com diferenças que não os qualifica em negativo.

Outro estudo como o de Campos, Boscatto e Mineiro (2016) demonstra resultados no comportamento preventivo satisfatório em ambos os sexos, assim como no controle do estresse. Silva et al., (2011) também corrobora em seus resultados apresentando níveis satisfatórios no comportamento preventivo e controle de estresse em idosas praticantes de programa de treinamento físico no município de Maringá- PR.

Com relação ao perfil nutricional, na tabela 02 é possível constatar uma diferença significativa no sexo feminino 2,54 enquanto que os homens tiveram uma média de 2,34; embora no perfil de atividade física não apresentasse diferença significativa entre os sexos masculinos (2,48) e femininos (2,49). Tal resultado discorda com estudo realizado por Esteves et al., (2010) no qual apresentou homens com melhores resultados nos domínios Nutrição e Atividade Física, nas quais foram as médias de 2,03 no domínio da Nutrição e 2,36 Atividade Física, enquanto que as mulheres tiveram uma média de 1,91 no domínio da Nutrição e 2,17 Atividade Física. Segundo o mesmo estudo, no decorrer da vida o corpo sofre com algumas

mudanças na sua composição, como a flacidez, acúmulo de adiposidade, perda de massa corporal, enrijecimento das articulações entre outros. A Nutrição associada com a prática de Atividade Física é capaz de melhorar na manutenção corporal, ajudando na promoção da saúde.

Figura 01 – Representação do Pentáculo do bem-estar



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Os idosos apresentaram uma classificação de estilo de vida regular (5,41%) e positivo (94,59%). Na figura 01 os domínios da Nutrição, Atividade Física, Comportamento preventivo, Relacionamento Social e Controle de estresse representado no Pentáculo contribui para uma avaliação do estilo de vida, onde as dimensões de cada letra identifica um aspecto nos hábitos dos idosos, segundo Nahas (2001) quanto mais multicolorido, mais satisfatório é o estilo de vida. O estudo de Barbosa (2017) corrobora em seus resultados semelhantes ao presente estudo, onde a maioria dos idosos obtiveram uma média acima de 2, levando em destaque os perfis de Nutrição, comportamento preventivo e relacionamento social. No entanto, o estudo de Ferreira, Oliveira e Lima (2017) obteve em seus resultados perfis negativos, como na Nutrição e no Estresse, em Programa de Esporte e Lazer da cidade de Maracanaú Ceará. Já no estudo de Pedrosa (2017) com idosos de academias de Florianópolis, em seus resultados demonstram perfis regulares na Nutrição e Atividade Física.

Com relação a Nutrição, a pergunta (C) se mostrou com maior resultado positivo, onde fala sobre a variação da alimentação, trazendo uma média de 2,69. Deste modo os idosos da pesquisa tendem a ter uma alimentação diversificada, saudável, repleta de nutriente. Este fator se torna importante no processo de envelhecimento, tanto para suprir as necessidades do corpo como para prevenir o mesmo de doenças (ESTEVES et al., 2010)

Com relação a Atividade Física, de acordo com a pergunta (E) os idosos procuram realizar exercícios que envolvam força e alongamento muscular, demonstrando uma média de 2,92, no estudo de Pedrosa (2017) a maioria dos idosos também escolheram a mesma opção, e este fato para o processo de envelhecimento se torna interessante, já que atividade física proporciona satisfação, prazer e bem-estar, além da manutenção do corpo, ajudando na prevenção de doenças e retardamento dos aspectos que afetam o envelhecimento, tais como a força, flexibilidade, coordenação entre outros. Assim pode-se perceber que o idoso compreende o benefício da prática de atividade física.

Com relação ao Comportamento Preventivo os idosos tiveram uma média de satisfação de 2,84 na pergunta (G) onde demonstram que eles compreendem e conhecem sua pressão arterial como também procuram controlá-la, evitando assim acontecimentos indesejados. Ao todo os resultados apresentaram-se satisfatórios, onde a maioria não fuma e nem ingerem bebidas alcoólicas, como também respeitam as normas de trânsito. No estudo de Barbosa (2017) apresenta similaridade em seus resultados trazendo uma média de 2,8 na pergunta (G), observa-se assim que os idosos demonstraram níveis satisfatórios aos métodos preventivos, deste modo, pode considerar que os idosos estão preocupados com a sua saúde.

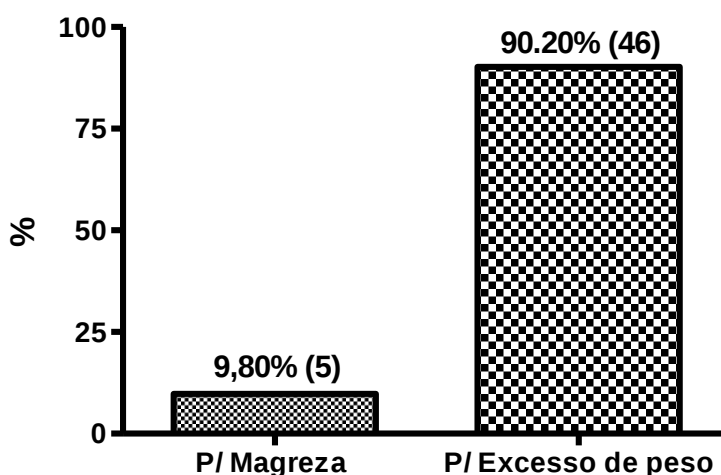
Com relação ao Relacionamento Social, pode-se identificar que a maioria dos idosos escolheram a opção sempre ou quase sempre na pergunta (J), que se referia a prática de cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos, demonstrando uma média de satisfação 2,96. Segundo Ferreira, Oliveira e Lima (2017) alguns fatores contribuem para a satisfação e o bem-estar dos idosos, um deles é estar bem relacionado socialmente, de modo que esta interação pode influenciar diretamente na promoção da saúde.

No Controle de Estresse os idosos se mostraram mais satisfeitos com relação a pergunta (M) onde fala sobre o tempo dedicado para relaxar, a sua média foi de

2,63, onde a maioria escolheu sempre ou quase sempre. O estudo de Barbosa (2017) corrobora para resultados positivos, onde os idosos afirmam relaxar ao menos 5 minutos por dia, assim como o estudo de Campos, Boscatto e Mineiro (2016) onde demonstra em seus resultados que a maioria dos idosos sempre procuram tempo para descansar. Deste modo pode-se entender que os idosos sentem a necessidade de descansar o corpo por alguns minutos no dia.

Com relação ao grau de satisfação com a imagem corporal nos praticantes de hidroginástica, apenas 31,08% dos idosos mostraram-se satisfeitos, e em contrapartida, 68,92% apresentaram alguma insatisfação com a silhueta atual. O gráfico abaixo distribui essa insatisfação.

Gráfico 01 – Distribuição de frequência dos idosos com insatisfação de sua imagem corporal, 2018. (n=51)



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

O estudo de Viana e Santos (2015) discordam com os resultados do gráfico 01, pois os idosos praticantes de hidroginástica em sua pesquisa, demonstraram um nível elevado de satisfação corporal com sua imagem, no qual um dos fatores que influenciou nessa satisfação foi a prática de atividade física. Ferreira et al. (2014) declara que a insatisfação pode estar relacionada a fatores socioeconômico, demográfico e de saúde, de modo que no seu estudo os satisfeitos e os não satisfeitos estavam relacionados a escolaridade e idade, de forma que os idosos acima de 70 anos demonstram mais satisfação com a sua imagem corporal. O autor coloca como hipótese a prevalência do IMC elevado, de forma que os idosos com sobrepeso tendem a ser mais insatisfeitos. Deste modo segundo Menezes et al.

(2014) uma satisfação positiva da imagem corporal pode influenciar diretamente na promoção da saúde nos idosos, de modo a elevar a autoestima, bem-estar e satisfação corporal.

Corroborando com os resultados dessa pesquisa Tribess et al. (2010) aplica um questionário semelhante ao do presente estudo, onde foi realizado no município de Jequié-BA com idosas participantes de grupos de convivência. Segundo o autor as idosas que demonstraram insatisfação sobre a percepção da imagem corporal, apresentaram maior massa corporal, 61,70 kg, enquanto que as idosas satisfeitas com a percepção apresentam 53,70 kg. Desse modo, a insatisfação pode estar ligada ao IMC levado.

Segundo Campo, Boscatto e Mineiro (2016) para o prolongamento de uma imagem corporal saudável é fundamental os fatores associados a bem-estar físico, social e emocional, deste modo a pratica de atividade física pode proporcionar melhor capacidade funcional e emocional, atribuindo mais independência, elevando a autoestima, fazendo com que o indivíduo tenha mais facilidade em reconhecer e aceitar o seu corpo.

De acordo com Poltronieri et al. (2016) a busca incessante de um corpo idealizado como perfeito, está ligado a padrão de beleza incutido culturalmente pela mídia como magro e artificial, dificultando assim a aceitação da imagem corporal de indivíduos que cultivam essa idealização imposta. Seguindo a mesma perspectiva, o autor Golçalves et al., (2016) também considera que as cobranças realizadas pela sociedade e mídia por um corpo perfeito pode influenciar na aceitação do seu corpo.

Rodrigues (2017) observou em seu estudo a influência da pratica de atividade física na percepção da imagem corporal em uma revisão sistêmica, onde pode perceber que para melhorar a qualidade de vida, a prática de exercício se torna cada vez mais eficiente, em prevenir e satisfazer os idosos, os ajudando a reconstruir a imagem corporal no envelhecimento.

CONCLUSÃO

Com o crescimento da população idosa brasileira e mundial, a busca pelo um estilo de vida ativo vem crescendo exponencialmente, fato esse que é evidenciado nessa pesquisa, onde conclui-se que os idosos possuem um estilo de vida positivo. Com relação aos resultados obtidos na avaliação da percepção de imagem corporal

foi possível constatar prevalência de insatisfação entre os idosos da pesquisa, e ainda que a insatisfação prevalece em idosos insatisfeitos com o excesso de peso. As mudanças sofridas no corpo durante o processo de envelhecimento, pode influenciar na auto aceitação, tanto positivamente como negativamente.

Os resultados apontam que é importante realizar mais estudos direcionados a percepção da imagem corporal, afim de compreender como os idosos encaram a auto percepção da imagem corporal no envelhecimento. Pois através desse entendimento é possível criar métodos para melhorar a autoestima e satisfação dessa população. Um estilo de vida ativo juntamente com uma satisfação quanto a composição corporal podem contribuir para uma vida mais saudável e feliz.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Gabriela da Silva. **Estilo de vida de idosos praticantes de hidroginástica do município de São José- SC**. 2017. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado – Educação Física) Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2017. Disponível em: <http://www.riuni.unisul.br/handle/12345/3763>. Acesso em: 25 de outubro. 2018.

BARCELLOS, Giovana Pyles et al. **Diferença do tempo de permanência no PROFIT, e relação com o IMC, Índice de Adiposidade Corporal e Perfil de Imagem Corporal em idosos**. 8º Congresso de extensão universitária da UNESP, p. 1-7, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/142676>. Acesso em: 29 de maio. 2018.

BRASIL. IBGE. **Agência de notícia**, 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2013-agencia-de-noticias/releases/18263-pnad-2016-populacao-idosa-cresce-16-0-frente-a-2012-e-chega-a-29-6-milhoes.html>. Acesso em: 30 de maio. 2018.

DE CAMPOS, Leticia Mineiro; BOSCATTO, Elaine Caroline; MINEIRO, Lindomar. Perfil do estilo de vida dos idosos da Universidade Aberta da Maior Idade - UAMI da cidade de Caçador-SC. RBPFX - **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [S.l.], v. 9, n. 53, p. 315-320, jan. 2016. ISSN 1981-9900. Disponível em: <http://www.rbpfx.com.br/index.php/rbpfx/article/view/826>. Acesso em: 04 Nov. 2018.

CARTAXO, Hemília Gabrielly de Oliveira et al. Percepção de idosas sobre o envelhecimento com qualidade de vida: subsídio para intervenções públicas. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**. V.13, n.1, p.158-68, 2012. ISSN 1517-3852. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324027980018>.

ESTEVEES, João Victor Del Conti et al. Estilo de vida de praticantes de atividades físicas em academias da terceira idade de Maringá - PR. **Conexões**, Campinas, SP, v.8, n.1, p.119-129, abr. 2010. ISSN 1983-9030. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637758>>. Acesso em: 04 nov. 2018.

FERNANDES, Barbara Lourenço Vargas. Atividade física no envelhecimento. **Revista Portal de Divulgação**, n. 40, mar/abr/mai 2014. ISSN 2178-3454. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/view/443/443>.

FERREIRA, Aline Alves et al. Estado nutricional e autopercepção da imagem corporal de idosas de uma Universidade Aberta da Terceira Idade. **Rev. Bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro, v.17, n.2, p 289-301, 2014. ISSN 1809-9823. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000200289&lng=en&nrm=iso>.

FERREIRA, Elenina de Oliveira; DE OLIVEIRA, Anatonio Anderson Ramos; LIMA, Danilo Lopes Ferreira. Perfil do estilo de vida de mulheres de meia-idade participantes do Programa Esporte e Lazer da cidade (PELC). **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. V.9, n.2, p.103-113, abr/jun 2017. ISSN 2175-0858. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/5328>.

GOLÇALVES, Isabela et al. Satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de hidroginástica. **Educação Física em Revista**. V.10, n.1, 2016. ISSN 1983-6643. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/8176>.

MACHIN, Rosana et al. Concepções de gênero, masculinidade e cuidados em saúde: estudo com profissionais de saúde da atenção primária. **Ciênc. Saúde coletiva**. vol.16, n.11, pp.4503-4512, 2011. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011001200023>.

MARTINS, Maria do Perpétuo Socorro Carvalho et al. Consumo alimentar, pressão arterial e controle metabólico em idosos diabéticos hipertensos. **Revista Brasileira de Cardiologia**. V.23, n.3, p.162-170, 2010. ISSN 2177-6024. Disponível em: http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2010_03/a2010_v23_n03_completa.pdf#page=14.

MENEZES, Tarciana Nobre de et al. Percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em município do nordeste brasileiro: um estudo populacional. **Ciênc. Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.19, n.8, p.3451-3460, Aug. 2014. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000803451&lng=en&nrm=iso>.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

ONUBR. **Desenvolvimento sustentável**, 2018. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/brasil-adota-recomendacoes-da-oms-e-lanca-estrategia-para-melhorar-vida-de-idosos/>>. Acesso em: 30 de maio. 2018.

PEDROSA, Alessandra. **Estilo de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias de Florianópolis**. 2017. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado – Educação Física) Universidade do Sul de Santa Catarina. Palhoça, 2017. Disponível em: <http://www.riuni.unisul.br/handle/12345/3761>. Acesso em: 25 de outubro. 2018.

POLTRONIERI, Taiara Scopel et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**. V.9, n.3, p.128-134, 2016. ISSN 1983-652X. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/21770>.

RODRIGUES, Yvinna Tamiris. **Influência do exercício físico na percepção corporal em idosos: Uma revisão sistemática**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2017. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV075_MD2_S_A7_ID1661_11092017130847.pdf. Acesso em: 01 de novembro.2018.

SILVESTRINI, Cinthia Horn. **Avaliação da qualidade de vida dos funcionários administrativos ativos da Universidade Estadual Paulista - UNESP - Rio Claro**. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/131771>>. Acesso em: 30 de maio. 2018.

SILVA, Luzia Wilma Santana da et al. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa - perspectivas de um Programa de Treinamento Físico. **Revista Kairós: Gerontologia**, [S.l.], v. 14, p. 145-166, ago. 2011. ISSN 2176-901X. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/6497>>.

SILVA, Nádia et al. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, [S.l.], v. 13, n. 2, mar. 2014. ISSN 1983-2567. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/10129/9631>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

STUNKARD AJ, SORENSON T, SCHLUSINGER F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW (eds.). The genetics of neurological and psychiatric disorders. **New York: Raven**; 1983. p. 115-20.

TRIBESS, Sheila; VIRTUOSO JUNIOR, Jair Sindra; PETROSKI, Édio Luiz. Estado nutricional e percepção da imagem corporal de mulheres idosas residentes no nordeste do Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v.15, n.1, p.31-38, Jan. 2010. ISSN 1413-8123. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100008&lng=en&nrm=iso>.

VIANA, Helena Brandão; SANTOS, Mariana Ribeiro dos. Análise de percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Kairós: Gerontologia**, [S.l.], v. 18, n. 2, p. 299-309, jun. 2015. ISSN 2176-901X. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/27008>>. Acesso em: 04 nov. 2018.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.26, n 8, p. 1606-1618, Aug. 2010.

ANEXOS

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEAO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CARACTERÍSTICAS GERAIS

1. SEXO

() Masculino	() Feminino
------------------	-----------------

2. QUAL SUA IDADE: _____

3. RENDA FAMILIAR		4. COR/RAÇA	
()	Menos de 1 salário	()	Branco
()	1 a 2 salários	()	Pardo
()	2 a 3 salários	()	Preto
()	Mais de 3 salários	()	Amarelo (oriental)

5. ESCOLARIDADE	
()	Fund. Completo
()	Fund. Incompleto
()	Médio Completo
()	Médio Incompleto
()	Ensino Superior

6. ESCOLARIDADE	
()	Filhos
()	Filhos e conjugue
()	Conjugue
()	Sozinho
()	Irmãos
()	Netos

ANEXO 01

QUESTIONARIO PENTACULO DO BEM ESTAR

Sexo: _____ Idade: _____

Nutrição

a) Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.

- [0] nunca
- [1] raramente
- [2] quase sempre
- [3] sempre

b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (frituras) e doces.

- [0] nunca
- [1] raramente
- [2] quase sempre
- [3] sempre

c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.

- [0] nunca
- [1] raramente
- [2] quase sempre
- [3] sempre

Atividade Física

d) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.

- [0] nunca
- [1] raramente
- [2] quase sempre
- [3] sempre

e) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

- [0] nunca
- [1] raramente
- [2] quase sempre
- [3] sempre

f) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador.

- [0] nunca
- [1] raramente

- [2] quase sempre
- [3] sempre

Comportamento Preventivo

g) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.

- [0] nunca
- [1] raramente
- [2] quase sempre
- [3] sempre

h) Você não fuma e ingere álcool com moderação* (menos de 2 doses ao dia).

- [0] nunca
- [1] raramente
- [2] quase sempre
- [3] sempre

**Se você nunca fuma ou ingere álcool com moderação, deve escolher a opção 3 – sempre.*

i) Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vão dirigir.

- [0] nunca
- [1] raramente
- [2] quase sempre
- [3] sempre

Relacionamento Social

j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.

- [0] nunca
- [1] raramente
- [2] quase sempre
- [3] sempre

k) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações.

- [0] nunca
- [1] raramente
- [2] quase sempre
- [3] sempre

l) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

Controle do Estresse

m) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

n) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

o) Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

[0] nunca

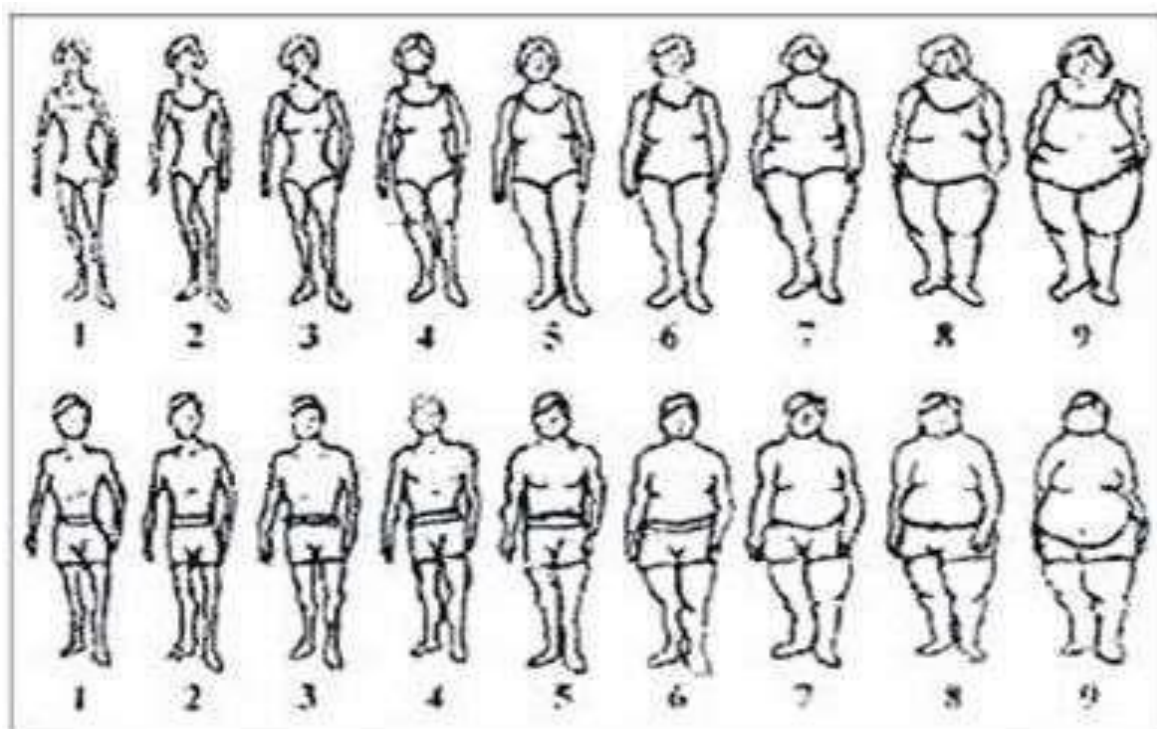
[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

ANEXO 02

QUESTIONÁRIO ESCALA ORIGINAL DE NOVE SILHUETAS



Sexo: () feminino () masculino

Idade: _____

Qual dessas figuras representa você atualmente _____

A) Para você qual figura representa um corpo saudável _____

B) Para você qual dessas figuras representa um corpo ideal _____

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ESTILO DE VIDA E IMAGEM CORPORAL DE IDOSOS

Pesquisador: MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 98682918.4.0000.5048

Instituição Proponente: Instituto Leão Sampaio de Ensino Universitário Ltda.

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.017.024

Apresentação do Projeto:

O PROJETO É INTITULADO ESTILO DE VIDA E IMAGEM CORPORAL DE IDOSOS

Objetivo da Pesquisa:

Identificar o estilo de vida e a percepção de imagem corporal de idosos

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Sobre os Riscos: Considera-se que esse estudo possui riscos mínimos ao participante, já que não será realizada nenhuma intervenção ou modificação intencional nas variáveis fisiológicas ou psicológicas e sociais dos indivíduos que participam no estudo, pode-se citar como riscos do estudos o cansaço ou aborrecimento ao responder questionários, constrangimento ao se expor durante a realização de testes de qualquer natureza, alterações na autoestima provocadas pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica restritiva ou incapacitante; constrangimento ao realizar avaliação antropométrica; o risco de quebra de sigilo. Para amenizar os riscos os participantes serão avaliados de forma individualizada em uma sala específica para esse fim no qual o pesquisador, caso o participante não se sinta confortável poderá desistir da participação a qualquer momento. Caso posteriormente o participante venha a desenvolver algum sintoma de efeito físico ou psicologia devido a participação da pesquisa, o mesmo será encaminhado ao setor de apoio ambulatorial e/ou psicológico mais próximo.

Endereço: Av. Maria Letícia Leite Pereira, s/n

Bairro: Planalto

CEP: 63.010-970

UF: CE

Município: JUAZEIRO DO NORTE

Telefone: (88)2101-1033

Fax: (88)2101-1033

E-mail: cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

Continuação do Parecer: 3.017.024

Sobre os Benefícios: O estudo trará como benefícios para o participante, o conhecimento da sua situação atual referentes as variáveis pesquisadas. Podendo assim, servir como parâmetro para mudanças ou manutenções de comportamento.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O trabalho é relevante , os objetivos são coerentes com a metodologia e o instrumento apresentado.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos se encontram dentro das normalidades éticas propostas pela resolução 466/12.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O trabalho encontra-se aprovado e pode prosseguir para a próxima etapa.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_PROJETO_1219305.pdf	14/09/2018 08:50:30		Aceito
Outros	SOCIOECONOMICO.docx	14/09/2018 08:50:01	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Outros	QUESTIONARIO_IMAGEM_CORPORAL.docx	14/09/2018 08:49:41	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Outros	QUESTIONARIO_ESTILO_DE_VIDACX.docx	14/09/2018 08:49:18	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	CARTA_DE_ANUENCIA.pdf	14/09/2018 08:48:45	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	14/09/2018 08:48:35	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DE_PESQUISA.docx	14/09/2018 08:48:25	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	14/09/2018 08:48:10	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito

Endereço: Av. Maria Letícia Leite Pereira, s/n

Bairro: Planalto

CEP: 63.010-970

UF: CE

Município: JUAZEIRO DO NORTE

Telefone: (88)2101-1033

Fax: (88)2101-1033

E-mail: cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



Continuação do Parecer: 3.017.024

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JUAZEIRO DO NORTE, 12 de Novembro de 2018

Assinado por:

MARCIA DE SOUSA FIGUEREDO TEOTONIO
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Maria Letícia Leite Pereira, s/n

Bairro: Planalto

CEP: 63.010-970

UF: CE

Município: JUAZEIRO DO NORTE

Telefone: (88)2101-1033

Fax: (88)2101-1033

E-mail: cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br