
FLEXIBILIDADE, IMAGEM CORPORAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE IDOSAS PRATICANTES DE ALONGAMENTO NO CENTRO DESPORTIVO MUNICIPAL (CDM) SANTA MARIA/2015

*Flexibility, body image and body mass index in
elderly practitioners de stretching at Municipal
Sports Centre (CDM) - Santa Maria/2015*

Edineia de Brito¹

Laura Da Cas Prade²

Laís Quevedo Siqueira³

Luciane Sanchotene Etchepare Daronco⁴

Matias de Paula Leiria⁵

Wilson Pires Valente⁵

¹Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Reabilitação Funcional.

²Educadora Física.

³Terapeuta Ocupacional.

⁴Doutora em Ciência do movimento Humano e docente de Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria.

⁵Educador Físico.

Recebido em: 12/10/2016

Aceito em: 04/12/2016

BRITO, Edineia de *et al.* Flexibilidade, imagem corporal e índice de massa corporal de idosas praticantes de alongamento no Centro Desportivo Municipal (CDM) - Santa Maria/2015. *SALUSVITA*, Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-487, 2016.

RESUMO

Introdução: a terceira idade é um período que merece atenção, pois é neste período que gera alguma debilidade e fraquezas corporais

nestas pessoas, e também a imagem corporal pode ser afetada, com isso a atividade física é de grande valor para estes indivíduos para melhorar sua autoestima e o seu convívio social, além da sua saúde corporal. Sabe-se que a atividade física é muito importante no processo de envelhecimento, para auxiliar na qualidade de vida e minimizar problemas futuros com idosos. **Objetivo:** avaliar o nível de flexibilidade, o índice de massa corporal (IMC) e a imagem corporal de um grupo de idosas praticantes de alongamento no Centro Desportivo Municipal (CDM). **Materiais e métodos:** realizou-se uma pesquisa diagnóstica, descritiva, exploratória com 22 alunas das aulas de alongamentos. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados, avaliação da percepção da imagem corporal, massa corporal, estatura e o teste de flexibilidade. **Resultados:** notou-se que a maioria rejeita sua imagem corporal atual, querendo padrões melhores, referente ao índice de massa corporal (IMC) e na flexibilidade percebe-se uma boa qualidade desses valores em relação à idade dessas idosas, até mesmo pela prática do exercício físico que mostra o quão importante é para a saúde corporal de tal população. **Conclusão:** a atividade física é de suma importância para este grupo de idosas, pois ajuda a melhorar a flexibilidade para realizarem suas atividades diárias com melhor preparo e a imagem corporal de tais mulheres é relativamente um dos motivos que estão no alongamento, para melhorar esta percepção.

Palavras-Chave: Idosas. Imagem corporal. Flexibilidade. Índice de massa corporal (IMC).

ABSTRACT

Introduction: *the third age is a period that deserves attention as it is in this period that generates some weakness and bodily weaknesses in these people, and also body image can be affected with this physical activity is of great value to these individuals to improve their self-esteem and their social life, as well as their physical health. It is known that physical activity is very important in the aging process, to assist in the quality of life and minimize future problems with the elderly.* **Objective:** *to evaluate the level of flexibility, body mass index (BMI) and body image of a group of stretching practitioners elderly in the Municipal Sports Centre (CDM).* **Methods:** *we conducted a diagnostic, descriptive, exploratory study with 22 students from stretching classes. was used as data collection instrument, evaluate the perception of body image, body weight, height and the flexibility*

BRITO, Edineia de *et al.* Flexibilidade, imagem corporal e índice de massa corporal de idosas praticantes de alongamento no Centro Desportivo Municipal (CDM) - Santa Maria/2015. *SALUSVITA*, Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-487, 2016.

BRITO, Edineia de et al.
Flexibilidade, imagem corporal e índice de massa corporal de idosas praticantes de alongamento no Centro Desportivo Municipal (CDM) - Santa Maria/2015. *SALUSVITA*, Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-487, 2016.

test. Results: note that the majority rejects your current body image, wanting to better standards, related to body mass index (BMI) and the flexibility we can see a good quality of these values in relation to the age of these older, even the practice of physical exercise has shown how important it is for the bodily health of the elderly. Conclusion: physical activity is very important for this group of elderly, it helps to improve flexibility to perform their daily activities better prepared, body image of elderly is relatively one of the reasons that are on stretching, to improve this perception.

Keywords: *Elderly women. Body image. Flexibility. Body mass index (BMI).*

INTRODUÇÃO

Atualmente sabe-se da importância de uma atividade física, pois ao atingir a terceira idade é possível sentir os efeitos que a falta de exercícios pode acarretar em nosso corpo como diminuição da flexibilidade, o aumento do índice de massa corporal (IMC), entre outros agravantes.

Visa-se uma melhora na qualidade de vida da terceira idade, pois sabe-se que a população brasileira sofre no momento um chamado envelhecimento precoce e conseqüentemente vem parando no tempo, por isso a importância da atividade física como estímulo aos idosos a buscar uma melhora na qualidade de vida, na rotina e na autoestima, além disso, do ponto de vista funcional, da população de indivíduos chamados “da terceira idade”, cuja expectativa de vida tem aumentado significativamente nos últimos anos, segundo Bonzentka (2002), caracteriza-se entre outros aspectos, por um decréscimo do sistema neuromuscular, verificando-se a perda de massa muscular, debilidade do sistema muscular, redução da flexibilidade, da força, da resistência e da mobilidade articular, fatores que, por decorrência, determinam limitação da capacidade de coordenação e de controle do equilíbrio corporal estático e dinâmico.

De acordo com Yúla e Rodrigo (2008), o processo de envelhecimento ocorre naturalmente acompanhado de transformações fisiológicas e déficits no metabolismo que modificam paulatinamente a composição corporal. A prática de alongamentos poderá auxiliar no condicionamento total incluindo o controle do sobrepeso e a promoção da saúde em pessoas idosas. A relação entre as medidas da cintura e do quadril (RC/Q) é um predito para doenças crônico-degenerativas e o índice de massa corporal (IMC) determina índices de sobrepeso.

Em relação à flexibilidade, a “elasticidade” dos tendões, ligamentos e cápsulas articulares diminuem com a idade devido à deficiência de colágeno, determinando que durante a vida ativa, adultos percam algo como 8 – 10 cm de flexibilidade na região lombar e no quadril. Marques (1996), diz que ocorre um decréscimo nas aptidões físicas do indivíduo como a diminuição de força, de flexibilidade, de velocidade e dos níveis de consumo máximo de oxigênio (VO₂ máximo), comprometendo à saúde e a qualidade de vida deste idoso, contudo pode-se perceber que de modo geral o exercício físico e a atividade física são benéficos para a saúde do idoso.

A prática regular de exercícios físicos tem ganhado destaque dentre as alternativas de tentar minimizar, retardar ou evitar os efeitos deletérios do envelhecimento. Conforme Tribess (2006), o idoso fisicamente ativo é capaz de superar as exigências impostas pela atividade física (autoeficácia), resgatar a autovalorização e a autoconfiança, o que irá interferir positivamente na autopercepção da imagem corporal que segundo Seidel e Becker (2008), pode ser definida como uma representação interna, mental, ou autoesquema da aparência física de uma pessoa.

Segundo Tavares (2003), o conceito de imagem corporal é a maneira pela qual a aparência física aparece para o indivíduo, correspondendo à representação mental do próprio corpo. As mudanças físicas que ocorrem com o envelhecimento, de maneira gradual, trazem para o indivíduo uma modificação de sua própria imagem e, muitas vezes, podem ocasionar uma diferença entre a imagem desejada e a imagem real. Neste sentido objetivou-se com o presente estudo avaliar o nível de flexibilidade, o índice de massa corporal (IMC) e a imagem corporal de um grupo de idosos praticantes de alongamento.

MATERIAIS E MÉTODOS

Caracterização da Pesquisa

O estudo trata-se de uma pesquisa diagnóstica descritiva exploratória, segundo Kauark (2010), descritiva, porque assume, em geral, a forma de levantamento e diagnóstico de um problema previamente elaborado, exploratória, pois explora entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado.

BRITO, Edineia de *et al.* Flexibilidade, imagem corporal e índice de massa corporal de idosas praticantes de alongamento no Centro Desportivo Municipal (CDM) - Santa Maria/2015. *SALUSVITA*, Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-487, 2016.

BRITO, Edineia de *et al.*
Flexibilidade, imagem
corporal e índice de
massa corporal de
idosas praticantes
de alongamento no
Centro Desportivo
Municipal (CDM) - Santa
Maria/2015. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-
487, 2016.

População e Amostra

Compreenderam-se a população deste estudo, idosas praticantes de alongamentos no Centro Desportivo Municipal (CDM) de Santa Maria - RS. A amostra foi composta por 22 alunas praticantes da atividade, que aceitaram participar do estudo.

Crítérios de seleção do estudo

Excluiu-se do estudo aquelas alunas que durante a coleta de dados desejaram desistir ou não completaram todas as avaliações.

Procedimentos

Trata-se de um estudo realizado através de uma coleta de dados referente à flexibilidade, à imagem corporal de como estas pessoas se veem atualmente e como gostariam de ser, e ainda analisou-se o índice de massa corporal (IMC). Obteve-se estes dados através de avaliações realizadas com senhoras da terceira idade de uma turma de alongamento disponibilizada pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SMEL) do município de Santa Maria - RS. Esta turma foi bem receptiva a fim de realizar os testes para saber qual o propósito do trabalho e também receber um resultado sobre suas condições corporais e até mesmo ver a análise sobre si.

Antes de iniciar a aula de alongamento realizou-se uma reunião de esclarecimento do estudo e dos testes a serem aplicados e algumas instruções para facilitar o trabalho do avaliador como uma vestimenta adequada, e a importância da cooperação de cada aluna nos testes marcados em datas de comum acordo.

Após a realização da reunião, passados cinco dias realizou-se todos os testes propostos para o trabalho, inicialmente com um questionário disponibilizado onde tinham perguntas sobre o tempo e a quantidade de vezes que praticavam a atividade física, além de relatar e marcar qual a aparência física em que se encontrava atualmente e qual das aparências gostariam de ter. Passando desse estágio mediu-se a massa corporal, a altura, a circunferência abdominal e do quadril, e realizando por último o teste de flexibilidade com o banco de Wells.

Essas avaliações aconteceram da seguinte forma: após a entrada, as alunas, organizadas em ordem alfabética, começaram a realiza-

ção dos testes. Foi realizado primeiramente o questionário disposto das perguntas e também das questões de imagem corporal, logo após aferiu-se a massa corporal, a estatura, e em seguida a circunferência da cintura onde foi utilizada como referência a cicatriz umbilical e do quadril que tomamos por referência o maior ponto do glúteo máximo, e por fim realizou-se o teste de flexibilidade destas senhoras através do banco de Wells, compreendendo três tentativas para cada uma.

Tratamento estatístico dos dados

Os dados contínuos com distribuição normal são expressos em estatística descritiva.

RESULTADOS

Os resultados descritivos das variáveis investigadas são apresentados na tabela 1.

Tabela 1 - Médias, desvio padrão das variáveis analisadas.

Variável	Média(\pm dp)
Idade (anos)	67,22(\pm 10,95)
Massa Corporal (kg)	67,80(\pm 13,69)
Estatura (m)	1,56(\pm 0,05)
IMC (kg/m ²)	27,55(\pm 4,57)
RCQ	0,83(\pm 0,04)
Flexibilidade	24,13(\pm 8,94)

Dados expressos em média e desvio padrão; IMC: Índice de massa corporal; RCQ: Relação cintura quadril.

Na tabela 2 são apresentados os resultados das médias contrastadas com as médias padronizadas. Identificou-se uma boa relação entre as médias.

BRITO, Edineia de *et al.* Flexibilidade, imagem corporal e índice de massa corporal de idosas praticantes de alongamento no Centro Desportivo Municipal (CDM) - Santa Maria/2015. *SALUSVITA*, Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-487, 2016.

BRITO, Edineia de *et al.*
Flexibilidade, imagem
corporal e índice de
massa corporal de
idosas praticantes
de alongamento no
Centro Desportivo
Municipal (CDM) - Santa
Maria/2015. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-
487, 2016.

Tabela 2 - Médias contrastadas com as médias padronizadas

Variável	Média	Média padronizada
IMC (kg/m ²)	27,55	Pré-obeso
RCQ	0,83	Moderado
Flexibilidade (cm)	24,13	Intermediária

Dados expressos em média e média padronizada; IMC: Índice de massa corporal; RCQ: Relação cintura quadril.

Na tabela 3 são apresentados os resultados da imagem corporal de acordo com a satisfação ou insatisfação das alunas.

Tabela 3 - Classificação da imagem corporal

Imagem corporal	N
Satisfação	5
Insatisfação	17

Dados expressos n de sujeitos de acordo com a in/satisfação da imagem corporal.

DISCUSSÃO

Este estudo trata sobre a flexibilidade, a imagem corporal e o IMC de idosas praticantes de atividades físicas, mais precisamente alongamentos, Apresentam-se na literatura inúmeros estudos divergentes a respeito do tema onde verificamos a real insatisfação dessas senhoras com relação a sua imagem corporal.

Analisando as escolhas de silhuetas consideradas reais, observou-se que a maior parte das mulheres não apresenta uma boa percepção de sua imagem corporal ou encontra dificuldades em diferenciar o excesso de peso nas silhuetas, pois escolhem silhuetas maiores que as compatíveis com seu IMC. Desse modo, pode-se apontar a presença de indicadores de distorção na percepção da autoimagem, assim deve-se trabalhar a percepção da imagem corporal nestas mulheres.

Para Monteiro (2003), a satisfação corporal é muito importante não só nessa fase da vida, mas em toda a vida, para que haja motivação e auto-cuidado por parte do indivíduo. Do mesmo modo, Federici (2004), descreve que a imagem corporal sofre alterações devido a problemas vivenciados como patologias, limitações de movimento e

a influência de estereótipos a que as alterações e distorções da imagem corporal estão ligadas.

No presente estudo, mesmo sendo fisicamente ativas, as mulheres mostraram-se insatisfeitas com sua imagem corporal, devido ao excesso de peso, ou seja, todas as idosas gostariam de ter uma silhueta um pouco menor da que se veem hoje em dia, mas isto tudo é comprovado nos estudos feitos e já relatados identificando grandes prevalências de insatisfação corporal também em idosos, principalmente em mulheres (CHAIM, IZZO E SERA, 2009; CORADINI, 2012; DAMASCENO, 2005).

Ao nos referirmos à flexibilidade sabe-se que à medida que passam os anos esta variável começa a diminuir gradativamente, como podemos observar em diversos autores como Moreira (2001), Fari-natti e Lopes (2004). A diminuição da flexibilidade associa-se a limitação funcional e conseqüente comprometimento da qualidade de vida e saúde dos indivíduos.

Segundo Viveiros *et al.* (2004), a flexibilidade pode ser definida como a amplitude articular máxima em uma ou mais articulações ou pela relação existente entre o comprimento e a tensão de um músculo alongado. O treinamento da flexibilidade propicia o aumento do comprimento da unidade músculo-tendão. De acordo com Vale *et al.* (2005), durante o envelhecimento a flexibilidade fica bastante comprometida, porém deve-se em maior parte pela diminuição da elasticidade muscular do que pela redução da mobilidade articular.

De acordo com o presente estudo analisou-se que a flexibilidade destas idosas praticantes de alongamentos encontra-se em um nível intermediário, pois a prática desta atividade física é realizada com frequência. Conforme relatos percebeu-se o quão importante é essa atividade na rotina dessas idosas até mesmo porque muitas delas praticam os exercícios há mais de dez anos com o mesmo grupo e se dizem realizadas com a qualidade de vida atual, pois alguns anos atrás não tinham tamanha disposição e qualidades para fazer determinadas atividades da vida diária.

CONCLUSÃO

Pode-se sugerir que a atividade física, neste caso o alongamento, é muito importante no processo de envelhecimento dessas idosas, pois podemos perceber que os níveis de flexibilidade dessas pessoas estão dentro dos padrões necessários para levarem uma vida diária saudável. Fazendo a comparação entre a imagem corporal e o IMC, percebe-se que as mulheres normalmente escolhem uma silhuet-

BRITO, Edineia de *et al.* Flexibilidade, imagem corporal e índice de massa corporal de idosas praticantes de alongamento no Centro Desportivo Municipal (CDM) - Santa Maria/2015. *SALUSVITA*, Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-487, 2016.

BRITO, Edineia de *et al.*
Flexibilidade, imagem
corporal e índice de
massa corporal de
idosas praticantes
de alongamento no
Centro Desportivo
Municipal (CDM) - Santa
Maria/2015. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-
487, 2016.

ta maior da que realmente se encontra, querendo diminuí-la ainda mais para poderem se encaixar nos ditos padrões de beleza atuais. Como o IMC apresentou-se em média pré-obeso, analisando o teste de imagem corporal percebemos que a maioria das alunas se julga acima do seu peso ideal, o que gera o descontentamento com a sua imagem corporal. Para tanto sugere-se uma maior intervenção de profissionais de Educação Física para que estas senhoras venham a melhorar sua capacidade de percepção e aceitação desta imagem corporal compatível com o seu IMC, e claro continuar com o bom desempenho e desenvolvimento da flexibilidade, para que tenham um envelhecimento de maneira saudável.

REFERÊNCIAS

- BONZENTKA D. J. Pathogenesis of osteoarthritis. In: Hunter et al. **Rehabilitation of the Hand and Upper Extremity**. St. Louis: Mosby, 2002.
- CHAIM, J.; IZZO, H.; SERA, C. T. N. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v.33, n.2, p.175-181, 2009.
- DAMASCENO, V. O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.11, n.3, p.181-186, 2005.
- FARINATTI, P. T.; LOPES, L. N. Amplitude e cadência do passo e componentes da aptidão muscular em idosos: um estudo correlacional multivariado. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.10, n.5, p.389-394, 2004.
- FEDERICI, E. S. **Imagem corporal de Idosos Praticantes de um Programa de Educação Física**. (Dissertação de Mestrado). Escola de Educação Física e Esportes, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2004.
- KAUARK F.; MANHÃES, F. C.; MEDEIROS, C. H. **Metodologia da pesquisa: guia prático** (1ªed). Ita-buna: Via Litterarum. 2010.
- MARQUES, A. A. **Prática de atividade física nos idosos: as questões pedagógicas**. Horizonte, v.8, n.74, p.11-17, 1996.
- MONTEIRO, P. P. **Envelhecer: histórias, encontros, transformações**. (2ª ed.). Belo Horizonte (MG): Autêntica, 2003.
- MOREIRA, C. A. **Atividade física na maturidade**. (1ª ed.) Rio de Janeiro: Shape, 2001.
- SEIDEL, D. C.; BECKER, J. B. Uma comparação sobre a autopercepção corporal de idosas praticantes de atividade física e sedentárias. Lecturas: Educación Física y Deportes, **Revista Digital. Buenos Aires**. 13, n. 120, Maio. 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd120/autopercepcao-corporal-de-idosas.htm>
- TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento**. (1ª ed) Barueri: Manole. 2003.
- TRIBESS, S. **Percepção da imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosas**. (Dissertação de mestrado em Educação Física). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis (SC), Brasil, 2006.
- BRITO, Edineia de *et al.* Flexibilidade, imagem corporal e índice de massa corporal de idosas praticantes de alongamento no Centro Desportivo Municipal (CDM) - Santa Maria/2015. *SALUSVITA*, Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-487, 2016.

BRITO, Edineia de *et al.*
Flexibilidade, imagem
corporal e índice de
massa corporal de
idosas praticantes
de alongamento no
Centro Desportivo
Municipal (CDM) - Santa
Maria/2015. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 35, n. 4, p. 477-
487, 2016.

VALE, R. G. S. et al. Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.8, n.4, p.52-58, 2006.

VIVEIROS, L. et al. Respostas agudas imediatas e tardias da flexibilidade na extensão do ombro em relação ao número de séries e duração do alongamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.10, n.6, p.459-463, 2004.

YÚLA, P.; RODRIGO, G. **Composição corporal de mulheres idosas praticantes de alongamentos**. ANAIS do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI Teresina, Outubro. 2008.