



## IDOSO, ATIVIDADE FÍSICA E AUTOIMAGEM: UM ESTUDO DE REVISÃO

### Resumo

**Rosângela Freitas Taborda Rocha**  
**Thiago Domingues (Orientador)**

Com o envelhecimento, decorrem diversas alterações no organismo, como diminuição de funcionalidade e mudanças na aparência física, o que pode, também, exercer influência sobre a autoimagem de idosos. Assim, o presente estudo tem como questão norteadora: De que modo a atividade física influencia na percepção de autoimagem de sujeitos idosos? Assim, tem como objetivo geral identificar de que modo a atividade física influencia na percepção de autoimagem de sujeitos idosos. Por fim, a pesquisa tem como objetivos específicos: realizar um levantamento de estudos que relacionam a influência da atividade física na percepção de autoimagem de sujeitos idosos; apresentar os principais resultados; debater aspectos comuns identificados nos estudos, especialmente os que dizem respeito ao tema do presente artigo. Justifica-se a importância do estudo a partir do entendimento de que, no Brasil, a população idosa vem aumentando nos últimos anos e, com isso, cresce também a preocupação com a qualidade de vida e as atividades diárias de tal público. O referencial teórico do estudo debate, dentre outros elementos, aspectos relativos ao estilo de vida, considerado indispensável na promoção de saúde e diminuição da mortalidade, principalmente em idosos. Desenvolvida com caráter qualitativo, de enfoque descritivo e exploratório, o presente texto é baseado no levantamento de literatura científica sobre o tema central ora debatido. Portanto, trata-se de um estudo de revisão que se utilizou das bases de dados Scielo e Portal de Periódicos da CAPES, pois deduz serem bases comuns no contexto científico nacional. A busca deu-se por meio de descritores específicos: Idosos, Imagem Corporal, Autoimagem, Atividade Física e Terceira Idade, Exercício Físico. Na pesquisa, foram incluídos documentos científicos publicados a partir de 2003, ano em que passou a vigorar o Estatuto do Idoso, assim foram excluídos do estudo todos os artigos que não se encaixaram ao delineamento definido, sendo: leitura por título, resumo e texto completo. Ao fim, a análise contemplou 8 artigos selecionados para debate e os principais resultados, mesmo a pesquisa ainda não tendo sido finalizada, demonstraram a prevalência de sobrepeso e a insatisfação com a imagem corporal dos idosos participantes de determinadas práticas corporais, a prevalência de tais aspectos em mulheres, pois apresentaram-se mais insatisfeitas com sua própria imagem corporal, ao mesmo tempo que o efeito da atividade física na autopercepção e na autoestima de idosas evidencia que tal prática pode influenciar positivamente na autoimagem e a satisfação corporal, além de gerar benefícios para sua saúde biológica, de modo geral. Este trabalho encontra-se em fase de escrita final, portanto, ainda não possui considerações finais, sendo concluído ainda no 2º semestre de 2020.

**Palavras-chave:** Idosos; Imagem Corporal; Autoimagem; Atividade Física; Terceira Idade; Exercício Físico.