

Estado nutricional e autopercepção da imagem corporal de idosas na universidade aberta para maturidade de Passos (MG)

Nutritional status and self-perception of body image of elderly women at the University Open for Maturity in Passos (MG)

Estado nutricional y autopercepción de la imagen corporal de las ancianas en la Universidad Abierta a la Madurez en Passos (MG)

Nilce Elaine Xiol Morais Gonçalves¹; Fabíola Silva Bueno²; Leticia Silva Oliveira²

Resumo: O estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional e a autopercepção da imagem corporal de idosas em uma Universidade Aberta para a Maturidade (UNABEM) de Passos (MG). Os sujeitos do estudo foram as alunas da UNABEM, onde atualmente encontram-se matriculados 230 alunos. Diante dos critérios de inclusão/exclusão a pesquisa teve uma amostra compreendida por 37 alunas. Foi realizada uma entrevista semiestruturada contendo informações referentes aos aspectos sócio-demográficos, nutrição e imagem corporal. Como instrumento para coleta de dados sócio-demográficos foi utilizado o questionário *Brazil Old Age Schedule* (BOAS); para a avaliação do estado nutricional, foram analisados o Índice de Massa Corporal (IMC), por meio da antropometria, e a investigação alimentar por meio do Questionário de Frequência Alimentar (QFA). A percepção da imagem corporal considerada real e ideal foi autorreferida por meio da escala de nove silhuetas, proposta por Stunkard et al. As análises foram feitas por meio do teste de *qui-quadrado* e a correlação de Spearman. Ambas análises foram computadas por meio do *software Microsoft Excel 2010*. A idade média das idosas foi de 70,76 anos \pm 5,54. Em relação ao IMC, os resultados mostraram que houve predomínio de sobrepeso das alunas e a maioria das idosas estavam insatisfeitas com o corpo, quer seja pelo excesso ou baixo peso. Em relação à autopercepção da imagem corporal, a silhueta de número 4 foi apontada como imagem ideal e como imagem real foram apontadas as silhuetas de número 5 e 6. A maioria das idosas que apresentavam alguma insatisfação corporal também foram classificadas com nível de escolaridade abaixo do ensino médio. Dentre os grupos alimentares verificou-se consumo inadequado de leite e derivados, cereais e leguminosas, petiscos e enlatados. Conclui-se que a prevalência de excesso de peso atinge uma parcela significativa das idosas, assim como a insatisfação corporal. Com o consumo inadequado de alguns grupos alimentares, a insatisfação com a imagem corporal está presente no estudo.

Palavras-chave: Imagem Corporal. Estado Nutricional. Idoso.

Abstract: The objective of this study was to evaluate the nutritional status and self-perception of body image of elderly women at an Open University for Maturity (UNABEM) in Passos (MG). The subjects of the study were the students from UNABEM, where 230 students are currently enrolled. Given the inclusion / exclusion criteria the research had a sample comprised of 37 students. A semi-structured interview was conducted containing information regarding sociodemographic aspects, nutrition and body image. As an instrument for collecting sociodemographic data, the Brazil Old Age Schedule (BOAS) questionnaire was used; to assess nutritional status, the Body Mass Index (BMI) was analyzed through anthropometry, and the food investigation through the Food Frequency Questionnaire (FFQ). The perception of body image considered real and ideal was self-reported through the nine silhouette scale proposed by Stunkard et al. Analyzes were performed using the chi-square test and Spearman correlation. Both analyzes were computed using Microsoft Excel 2010 software. The average age of the elderly women was 70.76 years \pm 5.54. Regarding BMI, the results showed that there was a predominance of overweight of the students and most of the elderly women were dissatisfied with their body, either due to overweight or underweight. Regarding self-perception of body image, silhouette number 4 was indicated as the ideal image and as real image, silhouettes number 5 and 6. Most elderly women who presented some body dissatisfaction were also classified with level of education below high school. Among the food groups there was inadequate consumption of milk and dairy products, cereals and pulses, snacks and canned goods. It is concluded that the prevalence of overweight affects a significant portion of the elderly, as well as body dissatisfaction. With inadequate consumption of some food groups, dissatisfaction with body image is present in the study.

Keywords: Body Image. Nutritional status. Elderly.

Resumen: El objetivo de este estudio fue evaluar el estado nutricional y la autopercepción de la imagen corporal de las mujeres mayores en una Universidad Abierta para la Madurez (UNABEM) en Passos (MG). Los sujetos del estudio fueron los estudiantes de la UNABEM, donde actualmente hay 230 estudiantes matriculados. Dados los criterios de

¹Docente da Universidade do Estado de Minas Gerais (Unidade de Passos). E-mail: nilce.goncalves@uemg.br

²Discente do curso de Nutrição da Universidade do Estado de Minas Gerais (Unidade de Passos).

inclusión / exclusión, la investigación tuvo una muestra compuesta por 37 estudiantes. Se realizó una entrevista semiestructurada con información sobre aspectos sociodemográficos, nutrición e imagen corporal. Como instrumento para recolectar datos sociodemográficos, se utilizó el cuestionario del *Brazil Old Age Scedule* (BOAS); para evaluar el estado nutricional, se analizó el Índice de Masa Corporal (IMC) a través de la antropometría, y la investigación de alimentos a través del Cuestionario de Frecuencia de Alimentos (CFA). La percepción de la imagen corporal considerada real e ideal fue autoinformada a través de la escala de nueve siluetas propuesta por Stunkard et al. Los análisis se realizaron utilizando la prueba de chi-cuadrado y la correlación de Spearman. Ambos análisis se calcularon con el software *Microsoft Excel* 2010. La edad promedio de las mujeres de edad avanzada fue de 70.76 años \pm 5.54. Con respecto al IMC, los resultados mostraron que predominaba el sobrepeso de los estudiantes y la mayoría de las mujeres de edad avanzada no estaban satisfechas con su cuerpo, ya sea por sobrepeso o bajo peso. Con respecto a la autopercepción de la imagen corporal, la silueta número 4 se indicó como la imagen ideal y como imagen real, las siluetas número 5 y 6. La mayoría de las mujeres de edad avanzada que presentaron cierta insatisfacción corporal también se clasificaron con el nivel de educación inferior a la escuela secundaria. Entre los grupos de alimentos hubo un consumo inadecuado de leche y productos lácteos, cereales y legumbres, bocadillos y productos enlatados. Se concluye que la prevalencia del sobrepeso afecta a una parte significativa de los ancianos, así como a la insatisfacción corporal. Con el consumo inadecuado de algunos grupos de alimentos, la insatisfacción con la imagen corporal está presente en el estudio.

Palabras clave: Imagen corporal. Estados nutricionales. Anciano.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é marcado por mudanças atuadas no corpo em decorrência da fisiologia do envelhecer, como também pela construção dirigida por normas sociais. O processo do envelhecimento é uma condição natural dos seres vivos. O envelhecer humano é determinado não só pela cronologia, por fatores físicos, biológicos e psicológicos, mas também pelo contexto sociocultural no qual a trajetória da vida se processa (FIN et al, 2015).

O envelhecimento somado à diminuição da capacidade funcional, às alterações neurológicas, nutricionais e anatômicas associadas ao sedentarismo pode proceder em prejuízos à saúde e à qualidade de vida dos idosos. Com isso, tem-se por consequência a perda da autonomia, do autocuidado e em alguns casos da mobilidade, derivando em uma baixa autoestima e depressão (SILVÉRIO et al, 2016).

Devido a algumas transformações, muitos idosos sentem - se marginalizados e acabam rejeitando o próprio envelhecer, em virtude da imagem que fazem de si mesmos, desenvolvendo sentimentos de autodesvalorização e baixa autoestima (CALUÊTE et al, 2015).

Um dos maiores impactos que a transição demográfica produz diz respeito às mudanças na adaptação da estrutura etária populacional e às decorrências destas mudanças nas políticas sociais e econômicas. No Brasil, as quedas nos níveis de mortalidade em 1940 e, posteriormente, de natalidade por volta de 1960, resultaram em mudanças na forma da pirâmide etária populacional, que deixou de ser predominantemente jovem, iniciando um processo progressivo de envelhecimento (PEREIRA; SPYRIDES e ANDRADE, 2016).

Os países têm buscado, cada vez mais, compreender o processo de envelhecimento populacional, procurando alternativas para “manter seus cidadãos idosos socialmente e economicamente integrados e independentes” (MIRANDA, MENDES e SILVA, 2016).

No Brasil, a população de idosos apresentou crescimento oito vezes maior, quando comparada às taxas de crescimento da população jovem. A previsão é que em 2025 o país venha a ocupar o sexto lugar na classificação mundial em número de idosos, isto é, terá cerca de 34 milhões, representando 15% da população total (BRINGEL et al, 2014).

Acompanhando o crescimento da população idosa, crescem as preocupações em relação aos problemas que acometem essa faixa etária. O processo de envelhecimento desencadeia alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, que vão alterando progressivamente o organismo, tornando-o mais suscetível às agressões intrínsecas e extrínsecas que terminam por levá-lo à morte (ABDALA et al, 2017).

No ambiente populacional de idosos, a rápida transição demográfica ocorrida de forma mais acentuada em países em desenvolvimento, vem sendo acompanhada por mudanças epidemiológicas. Observam-se complexas mudanças nos modelos de saúde-doença, que passou da predominância de doenças transmissíveis a uma maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes melito, doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral (MIRANDA; SOARES e SILVA, 2016).

O crescimento do número de idosos, ligado à diminuição do número de filhos, resulta na atual transição demográfica. No Brasil, o ritmo desta transição é acelerado (MOURA & VERAS, 2017).

O estado nutricional é um importante indicador da saúde do idoso. Alterações no estado nutricional com o envelhecimento estão ligadas a importantes modificações corporais, como é o evento da redução de massa magra, principalmente de massa muscular e densidade mineral óssea, e aumento na redistribuição da gordura corporal, com maior acúmulo na região do tronco e vísceras, e redução nos membros (SILVA; PEDRAZA e MENEZES, 2015).

Por um lado, a obesidade confirma-se como agravo nutricional associado à alta incidência de doenças crônicas não transmissíveis, influenciando, desta maneira, no perfil de morbimortalidade das populações. Por outro, especificamente no grupo etário de idosos, a desnutrição apresenta-se intimamente associada ao aumento da incapacidade funcional, aumento no número de internações, redução da qualidade de vida, maior susceptibilidade às infecções e, conseqüentemente, aumento da mortalidade (PEREIRA; SPYRIDES e ANDRADE, 2016).

A autoestima é formada pela autoimagem mais o autoconceito, é uma avaliação que o indivíduo faz de si mesmo, que pode ser positiva ou negativa. A autoestima só obtém bons resultados quando há uma autovalorização, enquanto que a autoimagem sofre influência do ambiente e da relação formada com o outro e consigo mesmo. Assim, a autoestima e autoimagem estão integradas (BAZELLO et al, 2016).

As inquietações para com a imagem corporal envelhecida levam a que as idosas busquem, nos procedimentos estéticos invasivos e cosmetológicos, a melhora do físico e, conseqüentemente, a aceitação de si próprias. Outras mulheres recorrem aos fundamentos da religiosidade para conviver com a aparência e as modificações advindas da idade (FIN et al, 2015).

A percepção da imagem corporal é um aspecto mental que o indivíduo tem do seu próprio corpo e que pode influenciar o seu estado geral de saúde. Considerando que cada indivíduo envelhece de modo particular, alguns aspectos particulares podem interferir na compreensão que os idosos têm da sua imagem corporal, como é o caso do sexo, idade, estado nutricional, nível de atividade física, número de doenças e percepção da saúde (MENEZES et al, 2014).

Ter uma imagem corporal agradável pode influenciar comportamentos dos indivíduos, melhorando o seu desempenho em termos físicos e sociais. Por outro lado, as incapacidades físicas resultantes do envelhecimento também afetam a percepção da imagem corporal (ROCHA, 2014).

Estudos específicos com idosos objetivando avaliar a percepção da imagem corporal têm sido realizados internacionalmente, assim como no Brasil, com idosos institucionalizados, idosos participantes de grupos de convivência e idosos praticantes de atividade física. Esses estudos têm determinado elevada prevalência de indivíduos insatisfeitos com sua imagem corporal, relacionando essa insatisfação ao excesso de peso, às doenças vivenciadas, à avaliação negativa da saúde, à prática de atividades físicas regulares e ao estado nutricional não adequado (MENEZES et al, 2014).

Assim, o objetivo do estudo foi avaliar o estado nutricional e a autopercepção da imagem corporal entre idosas de uma Universidade Aberta para a Maturidade do município de Passos (MG).

METODOLOGIA

• Local e população estudada

Trata-se de estudo transversal, descritivo, de abordagem quantitativa. A pesquisa quantitativa atua em níveis de realidade onde existe a necessidade de extrair e evidenciar indicadores e tendências a partir de grande quantidade de dados. A abordagem quantitativa trabalha a partir de dados e das evidências coletadas. Os dados foram filtrados, organizados e tabulados para depois serem submetidos às técnicas de organização e classificação, bem como testes estatísticos para transformá-los em informações a serem analisadas e discutidas à luz de um referencial teórico (MARTINS, 2015).

O estudo foi realizado na Universidade Aberta para a Maturidade - UNABEM, que é um programa social gratuito voltado para a terceira idade.

O cenário da pesquisa é constituído pelo programa UNABEM no qual atualmente encontram-se matriculados 231 alunos com idade entre 60 a 89 anos.

As atividades desenvolvidas são atividades e aulas de diferentes disciplinas aos respectivos cursos (Nutrição, Moda, Educação Física, Publicidade, Enfermagem e Letras), dentre estes, a cada dia é ministrado um tema diferenciado, também têm atividades que fogem do curso, que são aulas de música e aulas de artesanato.

Como critério de inclusão foram alunas com idade igual ou superior a 60 anos, que aceitaram participar do estudo, que assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e que estiveram presentes nos dias da coleta de dados e como critério de exclusão foram idosas analfabetas, deficientes visuais ou com alguma incapacidade funcional, devido à dificuldade de avaliar as medidas antropométricas e em responder aos questionários.

• Coleta de dados

Foi realizada uma entrevista semiestruturada contendo informações referentes aos aspectos sociodemográfico, nutrição e imagem corporal. Como instrumento para coleta de dados sociodemográficos foi utilizado o questionário Brazil Old Age Schedule (BOAS), ferramenta multidimensional, que cobre várias áreas da vida do idoso, desde os aspectos físicos e mentais, atividades do dia a dia e situação social e econômica (PILGER; MENON e MATHIAS, 2011). O BOAS é dividido em nove seções. Nesta pesquisa foi utilizada duas sessões, a I (2, 5a, 6, 8) e VI (45a), sendo adaptada conforme as variáveis sociodemográficas (PILGER; MENON e MATHIAS, 2011).

Para a avaliação do estado nutricional, foram analisadas, por meio da antropometria, o Índice de Massa Corporal (IMC), e a investigação alimentar, por meio do Questionário de Frequência Alimentar (QFA).

O IMC, que é um bom indicador do estado nutricional do idoso, consiste em uma medida secundária obtida através de duas medidas primárias: peso (kg) dividido pela estatura (m²) (NAJAS & YAMATTO, 2014). Sendo a classificação baseada nos pontos de corte preconizados

pela Organização Mundial da Saúde (OMS), conforme o quadro 1 (BRASIL, 2017). A estatura foi aferida em estadiômetro da marca Sanny, com extensão máxima de dois metros e dez centímetros e precisão de 0,1cm. O peso foi medido em balança eletrônica, marca Marte, com precisão de 0,1kg e capacidade máxima de 180kg. Na investigação alimentar foi utilizado o Questionário de Frequência Alimentar (QFA).

Para avaliar o consumo alimentar utilizou-se o QFA, validado por Ribeiro et al. (2006) onde os alimentos foram separados em nove grupos alimentares como: leites e derivados, carnes e ovos, óleos, petiscos e enlatados, cereais e leguminosas, hortaliças e frutas, sobremesas e doces, bebidas e produtos diet e light. As categorias de frequência de consumo incluem: uma vez por dia, duas ou mais vezes ao dia, cinco a seis vezes por semana, duas a quatro vezes por semana, uma vez por semana, uma a três vezes por mês e raramente ou nunca. A porção média em medida caseira foi obtida para todos os alimentos da lista.

A percepção da imagem corporal considerada real e ideal foi autorreferida por meio da escala de nove silhuetas, proposta por Stunkard et al., que classifica desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 9), conforme a Figura 1 (VISCARDI & CORREIA, 2017).

Foi mostrada a escala de silhuetas onde as idosas apontaram “Qual a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente (imagem real)” e “Qual a silhueta que ela gostaria de ter (silhueta ideal)”. Após o apontamento, para avaliação da percepção da imagem corporal, foi obtida a diferença entre a aparência corporal real e a aparência corporal ideal. Quando a variação foi igual à zero, as alunas foram classificadas como satisfeita; e se diferente de zero, foram classificadas como insatisfeita. A diferença positiva foi considerada como insatisfação pelo excesso de peso e, a negativa, insatisfação pela magreza (VISCARDI & CORREIA, 2017).

Foram verificadas a satisfação e a insatisfação da imagem corporal em relação à idade, escolaridade, arranjo domiciliar e condição econômica. Os dados foram analisados por meio de teste qui-quadrado (nível de significância = 5%)

Após o cumprimento dos pressupostos paramétricos, foi realizado a correlação de Spearman. A variável resposta foi o IMC, e as variáveis independentes foram as condições socioeconômicas e demográficas autorreferidas, além da imagem corporal ideal e a imagem corporal real (inseridas em modelos separados), com nível

de significância de 5%. As análises foram feitas por meio do *software Microsoft Excel 2010*. Foi realizada análise descritiva por meio do teste de qui quadrado e a correlação de Spearman.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram analisados 37 indivíduos, todos do sexo feminino, participantes da Universidade Aberta para a Maturidade - UNABEM. A idade média foi de 70,76 anos \pm 5,54, sendo a idade mínima igual a 62 anos e a máxima, 85 anos. Verificou-se que houve predomínio de idosas que não moravam sozinhas 26 (70%), com renda mensal superior a dois salários mínimos 21 (56,5%) e escolaridade abaixo do ensino médio 23 (62%). Por outro lado, 16 (43,5%) possuíam renda mensal menor que dois salários mínimos, 14 (38%) possuíam escolaridade acima do ensino médio e nenhum indivíduo era analfabeto.

As idosas com sobrepeso apresentam maior nível de insatisfação do que satisfação, fato este que não se observa em idosas com baixo peso ou eutróficas que possuem idosas mais satisfeitas com a silhueta do que insatisfeitas (Figura 02a).

Em relação a classificação do estado nutricional de acordo com o IMC, verificou-se que 11 (30%) eram eutróficas, 4 (11%) se encontravam na categoria de baixo-peso e 22 (60%) apresentavam sobrepeso. A maioria das idosas estavam insatisfeitas com o corpo 24 (66%), quer seja pelo excesso ou baixo-peso. Dentre as insatisfeitas, 18 (49%) apresentavam insatisfação pelo excesso de peso, 1 (3%) idosas apresentavam insatisfação por baixo peso e 13 (35%) estavam satisfeita.

Segundo Lima et al. (2017), a prevalência de sobrepeso nas faixas etárias de 60 a 69 e 70 a 79 anos foram 19% e 17%, respectivamente. Observou-se em estudo de Menezes et al (2014) que a maior prevalência de insatisfação da imagem corporal esteve presente entre idosas com sobrepeso (65,8%). Logo Silva e Pontes (2015) apresenta que a prevalência de insatisfação com a imagem corporal nas idosas foi de 65%, tendo 35,0% demonstrado satisfação com a imagem corporal. Resultados semelhantes foram encontrados no presente estudo.

Na Figura 2b observa-se que até a imagem de silhueta 4 o número de idosas com imagem de silhueta ideal é maior que a imagem real, porém a partir da imagem de silhueta 5 o número de idosas com imagem real é maior que a imagem ideal. Isso sugere que a maior

Quadro 1: Pontos de corte estabelecidos para idosas, segundo OMS (2017)

Índice antropométrico	Pontos de corte	Classificação do estado nutricional
$\frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$	< 22 kg/m ²	Baixo peso
	≥ 22 e ≤ 27 kg/m ²	Peso adequado
	> 27 kg/m ²	Sobrepeso

Fonte: OMS (2017)

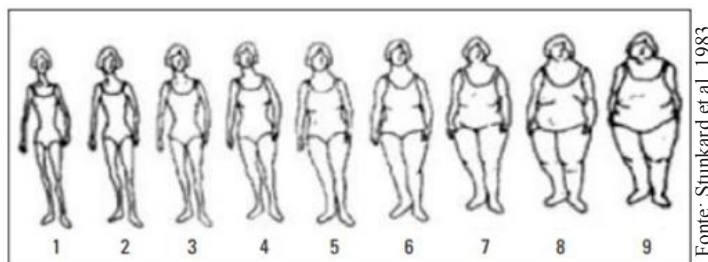


Figura 1: Escala de silhuetas.

parte das idosas tem como imagem ideal silhuetas número 4 ou inferiores, a maior parte possui silhuetas iguais ou superiores a 5.

Em relação à autopercepção da imagem corporal, a silhueta 4 foi apontada como imagem ideal por 14 (38%) das entrevistadas. Em contrapartida, a autoimagem que correspondia à realidade da maior parte das idosas (imagem real) foram as silhuetas 5 e 6, totalizando 22 (60%) (Figura 2b).

Em um estudo de França et al (2016) identificou-se o tamanho e a forma corporal percebida como real/escala de silhueta atual mais citada variou entre as silhuetas 4, 5 e 6, totalizando 75,4%. Enquanto que o tamanho e forma corporal percebida como ideal/escala de silhueta ideal mais mencionado entre as idosas se restringiu as silhuetas 3 e 4, com 70,01%. Conforme o estudo de Marques et al. (2015) realizado com 28 mulheres entre 51 e 82 anos de idade, por meio da escala de silhuetas proposta por Stunkard et al. (1983) aquelas que percebiam seus corpos como eutróficos (silhuetas entre 4 e 6), quase metade gostaria de reduzir o peso corporal, com isso observa-se que os dados foram semelhantes em vários estudos.

Na Tabela 1 pode-se observar portanto que na faixa de renda abaixo de 2 salários mínimos, a frequência de insatisfeitas com a silhueta é maior que a de satisfeitas com a silhueta.

Quando relacionada à satisfação e insatisfação do corpo em relação a algumas características socioeconômicas e demográficas, percebeu-se que a maior parte

das idosas que apresentavam alguma insatisfação corporal tinham mais de 70 anos de idade, escolaridade abaixo do ensino médio 16 (43%), recebia acima de dois salários mínimos mensais 12 (32,5%) e não moravam só 17 (46%). A diferença entre as idosas satisfeitas e insatisfeitas com o corpo foi estatisticamente significativa ($p\text{-valor} < 0,05$) para as idosas com escolaridade abaixo do ensino médio.

Em relação ao envelhecimento e a imagem corporal de acordo com Gomes et al (2014) que realizou um estudo com 88 participantes, sendo 79 (89,8%) entrevistados do sexo feminino mostra-se uma avaliação positiva de sua imagem corporal.

Dados semelhantes foram encontrados em Couto et al. (2015), que identificou o fator socioeconômico como influencia na satisfação da imagem corporal e idosas com maior poder aquisitivo têm menos satisfação com sua imagem corporal.

Como mostra em estudo de Skopinski, Resende e Schneider (2015) a variável “escolaridade” apresentou correlação negativa com a imagem corporal, ou seja, quanto maior escolaridade, menor é a insatisfação com a imagem corporal. Dados semelhantes foram encontrados no atual estudo.

Não houve diferença estatística significativa para as participantes que moravam sozinhas e a autopercepção da imagem corporal.

Da mesma forma na Tabela 2 no que diz respeito a adequação alimentar, considerando o nível de significância do teste de qui-quadrado, as insatisfeitas com

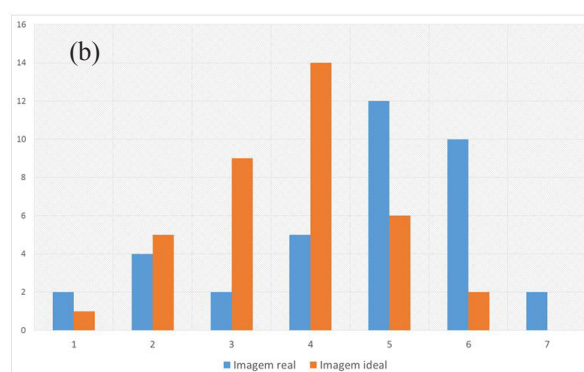
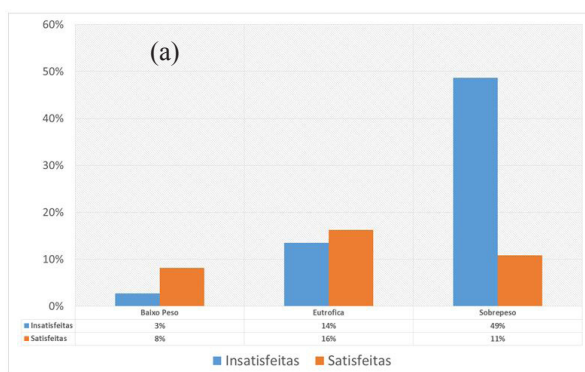


Figura 2: (a) Distribuição percentual da classificação do estado nutricional segundo o IMC em função da percepção de satisfação de silhueta; (b) Distribuição da autoclassificação da imagem corporal real e ideal. Passos (MG), 2018.

Tabela 1: Frequência absoluta e relativa das idosas, segundo a satisfação com a imagem corporal e condições socioeconômicas. Passos (MG), 2018.

	Insatisfação	Satisfação	χ^2	(p)
Idade	n (%)	n (%)		
< 70 anos	11 (30%)	5 (14%)	2.250	0.134
≥ 70 anos	13 (35%)	22 (22%)	2.310	0.128
Escolaridade				
Abaixo Ensino Médio	16 (43%)	7 (19%)	3.522	0.060 *
Acima Ensino Médio	8 (22%)	6 (16%)	0.286	0.593
Renda				
Abaixo de 2 S.M.	11 (30%)	5 (13,5%)	2.25	0.133
Acima de 2.S.M.	12 (32,5%)	9 (24%)	0.429	0.512
Mora sozinha				
Não	17 (46%)	9 (24%)	2.462	0.117
Sim	6 (16,5%)	5 (13,5%)	0.091	0.7630

a silhueta, possuem proporção maior de idosas com ingestão inadequada de leite e derivados, ingestão adequada de óleos, inadequada de cereais, adequada de hortaliças e inadequada de sobremesas.

Diante dos dados coletados o grupo de leite e derivados verificou-se que 27 (73%) não faziam o consumo

adequado desse grupo alimentar, uma vez que o guia alimentar para pessoa idosa (2009) recomenda 3 porções por dia, apenas 10 (28%) das pesquisadas seguia o recomendado. Segundo Leite, Baratto e Silva (2014) esses alimentos são as melhores fontes de cálcio, e associado à exposição ao sol nos horários adequados e

Tabela 2: Frequência absoluta e relativa das idosas, segundo a satisfação com a imagem corporal e adequação alimentar (Segundo Guia alimentar Brasileiro). Passos (MG), 2018.

	Insatisfação	Satisfação	χ^2	(p)
Leite e derivados	n (%)	n (%)		
Ingestão Inadequada	19 (51%)	8 (22%)	4.481	0.034*
Ingestão Adequada	5 (14%)	5 (14%)	0.000	1.000
Carne e Ovos				
Ingestão Adequada	24 (65%)	13 (35%)	3.270	0.071
Óleos				
Ingestão Inadequada	6 (16%)	5 (16%)	0.091	0.763
Ingestão Adequada	18 (49%)	8 (22%)	3.846	0.050*
Petiscos e Enlatados				
Ingestão Inadequada	17 (46%)	9 (24%)	1.000	0.317
Ingestão Adequada	7 (19%)	4 (10%)	2.333	0.127
Cereais e Leguminosas				
Ingestão Inadequada	16 (43%)	7 (19%)	3.522	0.061*
Ingestão Adequada	8 (22%)	6 (16%)	0.286	0.593
Hortaliças e Frutas				
Ingestão Inadequada	4 (11%)	4 (11%)	0.000	1.000
Ingestão Adequada	20 (54%)	9 (24%)	4.172	0.041*
Sobremesas e Doces				
Ingestão Inadequada	12 (32%)	3 (8%)	5.400	0.020*
Ingestão Adequada	12 (32%)	10 (27%)	0.182	0.670

a prática de atividade física, torna-se um importante protetor contra a perda de massa óssea e do desenvolvimento da osteoporose, principalmente quando o consumo de cálcio está abaixo do recomendado.

Entre o grupo alimentar dos ovos e carnes o estudo mostrou que 37 (100%) consomem adequadamente. Estudo de Vaz et al (2016) afirma que o consumo inadequado de proteínas acarreta anorexia, imobilidade, resistência à insulina, resistência anabólica à proteína, doenças inflamatórias e, conseqüentemente, redução da funcionalidade dos sistemas ósseo, muscular e imunológico em idosos, recomendando um consumo diário de proteínas de 1,0-1,2 g/kg e um consumo de 25-30 g de proteína por refeição.

Nos consumos de óleos os dados mostraram que 26 (71%) fazem o consumo adequado desse grupo alimentar e 11 (32%) fazem o consumo inadequado, ingerindo menor quantidade do que recomendado pelo guia alimentar. No grupo dos cereais e leguminosas os dados mostraram que 23 (62%) fazem o consumo inadequado desse grupo alimentar e 14 (38%) fazem o consumo adequado. Quando se tem a ingestão de óleos inadequada ou adequada o grau de insatisfação com a imagem corporal é maior, o mesmo ocorre com o grupo de cereais e leguminosas. No estudo de Martins et al (2016) mostra que os valores de referência recomendados para macronutrientes apresentaram valores percentuais dentro do adequado para lipídios totais (67,6%) e carboidratos (56,0%) no consumo de idosos.

A pesquisa analisou também o consumo de petiscos e enlatados aos quais 26 (70%) das alunas faziam a ingestão inadequada dos alimentos desse grupo, que estavam presentes os *snaks* (batata frita), sanduíches, pizza, esfihas, entre outros e enlatados como milho, ervilhas,

palmitos e azeitonas. Segundo Gonçalves (2017) deve-se evitar o consumo de alimentos industrializados, pois são ricos em gorduras, conservantes, corantes, açúcar e sódio, pois diminui a absorção de nutrientes o que dificulta o funcionamento do metabolismo.

O consumo de hortaliças e frutas mostram que 29 (78%) consumiam a quantidade adequada uma vez que o guia alimentar para pessoa idosa evidencia que o ideal seria o consumo diariamente de pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches. Em estudo de Silveira et al (2015) foi observado que embora exista grande oferta e diversidade de frutas e hortaliças no Brasil, nota-se uma baixa ingestão desses alimentos, muito aquém das recomendações da OMS.

No grupo das sobremesas e doces observou-se que 22 (59%) fazem o consumo adequado e 15 (40%) consumiam de forma inadequada. O estudo de Previato et al (2015) mostrou-se alta prevalência de idosos que consumiam biscoitos (89%) e guloseimas (89%).

Nos três casos (Figura 3abc) pode-se observar que existe uma correlação positiva entre as variáveis, ou seja, no primeiro caso a medida que aumenta o IMC ocorre um aumento da imagem de silhueta atual, no segundo caso a medida que aumenta o IMC ocorre um aumento da imagem de silhueta desejada, e pôr fim, a medida que aumenta a imagem de silhueta atual, aumenta-se a imagem de silhueta desejada. Nos três casos existe correlação significativa no mínimo de 5%.

CONCLUSÃO

A prevalência de excesso de peso atinge uma parcela significativa das idosas da Universidade Aberta para a Maturidade de Passos (MG), assim como a insatis-

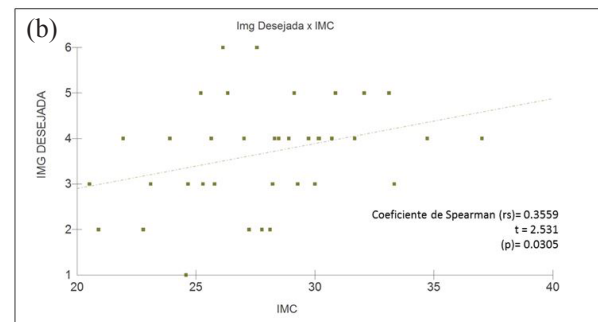
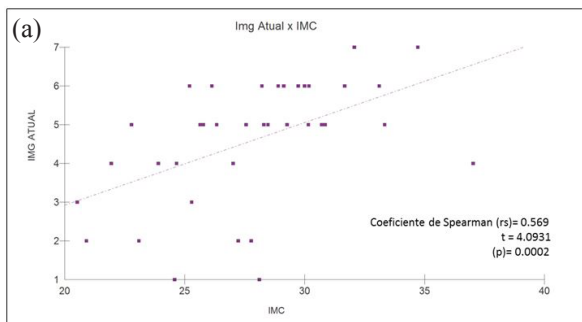
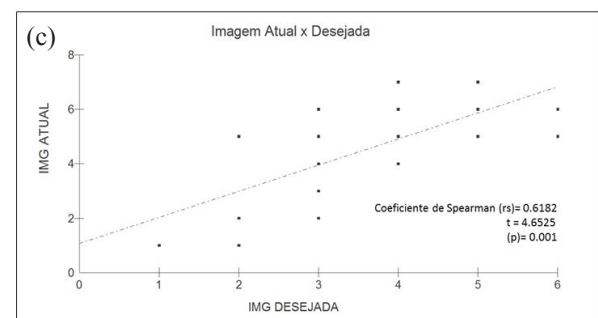


Figura 3. (a) Correlação entre a imagem atual e o IMC; (b) Correlação entre a imagem desejada e o IMC e (c) Correlação entre a imagem desejada e a imagem atual.



fação corporal. Apesar de alguns resultados deste estudo não terem mostrado significância estatística entre as variáveis, os dados sugerem a insatisfação quanto à percepção da autoimagem corporal.

Os resultados apontam que o consumo inadequado de alguns grupos alimentares representa a insatisfação com a imagem corporal. O entendimento de aspectos relacionados à satisfação e insatisfação corporal nos idosos é fundamental para a elaboração e implementação de intervenções relacionadas com corpo e alimentação.

Esses resultados causam uma investigação acerca do quanto essa satisfação e/ou insatisfação pode interferir na forma como o indivíduo se cuida, uma vez que saúde não é apenas ausência de doença. Devido a importância do tema estudado e aos poucos estudos encontrados na literatura faz-se necessário mais pesquisas sobre essa temática.

REFERÊNCIAS

- ABDALA, R. P.; BARBIERI JÚNIOR, W.; BUENO JÚNIOR, C. R.; GOMES, M. M. Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 23, n. 1, p. 26-30, 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v23n1/1517-8692-rbme-23-01-00026.pdf>>. Acesso em: 16 maio 2018.
- BAZELLO, B.; PORTELLA, F. C.; ANTUNES, G. P. P.; GATTI, A. L. Prática esportiva do idoso: autoimagem, autoestima e qualidade de vida. **Boletim de Psicologia**, v. LXVII, n. 145, p. 187-197, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S00065943201600020000.7>. Acesso em: 16 maio 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta de saúde da pessoa idosa**. 4 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/27/CADERNETA-PESSOA-IDOSA-2017-Capa-miolo.pdf>>. Acesso em: 20 jun 2018.
- BRINGEL, A. L.; ANDRADE, K. F. S.; SILVA JÚNIOR, N. D.; SANTOS, G. G. Suplementação nutricional de cálcio e vitamina D para a saúde óssea e prevenção de fraturas osteoporóticas. **Rev. Bras. Ciência Saúde**, v. 18, n. 4, p. 353-8, 2014. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/20427/14083>>. Acesso em: 16 maio 2018.
- CALUÊTE, M. E. E.; NÓBREGA, A. J.; GOUVEIA, R. A.; GALVÃO, F. R. O.; VAZ, L. M. M. Influência do estado nutricional na percepção da imagem corporal e autoestima de idosas. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 18, n. 2, p. 319-26, 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n2/1809-9823-rb-gg-18-0200319.pdf>>. Acesso em: 16 maio 2018.
- COUTO, F. M. A.; TEOTÔNIO, I. G.; DANTAS, V. M. C.; RIBEIRO, C. G. Autoimagem em mulheres idosas: um estudo a partir da renda. **Anais CIEH**, v. 2, n. 1, 2015. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD2_SA9_ID2581_27072015105938.pdf>. Acesso em: 09 out 2018.
- FIN, T. C.; PORTELLA, M. R.; SCORTEGAGNA, S. A.; FRIGHETTO, J. Estética e expectativas sociais: o posicionamento da mulher idosa sobre os recursos estéticos. **Rev. Kairós Gerontologia**, v. 18, n. 2, p. 133-49, 2015. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/27683>>. Acesso em: 11 maio 2017.
- FRANÇA, C. B. S.; BARBOSA, R. F. M.; FETT, C. R.; FETT, C. A. Exercício físico e envelhecimento: a percepção de idosas quanto à imagem corporal. **Journal Health Npeps**, v. 1, n. 1, 94-108, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/1559/1495>>. Acesso em: 09 out 2018.
- GOMES, H. M.; OLIVEIRA, L. B.; BOAS, D. T. V.; LUCENA, A. L. R.; VIEIRA, K. F. L.; FREITAS, F. F. Q. Satisfação com imagem corporal: perspectiva de idosos inseridos em um grupo de convivência. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança**, v. 12, n. 2, p. 71-79, 2014. Disponível em: <sistemas.facene.com.br>. Acesso em: 09 out 2018.
- GONÇALES, N. E. X. M. Nutrição do idoso: In: Almeida, J. C.; Almada, M. O. R. V.; Andrade, R. D. **Ciclos da vida: alimentação e educação nutricional**. Passos: Novas edições acadêmicas 2017.
- LEITE, S. C.; BARATTO, I.; SILVA, R. Consumo de cálcio e risco de osteoporose em uma população de idosos. **Rev. Bras. de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 8, n. 48, p. 165-74, 2014. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/350/331>>. Acesso em: 10 out 2018.
- LIMA, L. M.; SOUZA, R. J. S.; CUNHA, M. R. H.; LEOPOLDO, A. S.; LEOPOLDO, A. P. L. Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Idosas do Centro de Convivência para a Terceira Idade de Vitória/ES. **Rev. Bras. Ciência da Saúde**, v. 21, n. 2, p. 119-26, 2017. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/viewFile/22921/17223>>. Acesso em: 09 out 2018.
- MARQUES, R. S.; PALMA, A.; ASSIS, M.; NETO, G. A. M. Insatisfação com a imagem corporal entre pessoas de meia – idade e idosas praticantes de atividade física. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, v. 20, n. 1, p. 27-40, 2015. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/30953/34919>>. Acesso em: 09 out 2018.
- MARTINS, M. V.; SOUZA, J. D.; FRANCO, F. S.;

- MARTINHO, K. O.; TINÔCO, A. L. A. Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **HU Revista**, v. 42, n. 2, p. 125-31, 2016. Disponível em : < <http://ojs2.ufjf.emnuvens.com.br/hurevista/article/view/2517/871>>. Acesso em: 09 out 2018.
- MARTINS, R. X. **Metodologia de pesquisa: guia prático com ênfase em Educação Ambiental**. Lavras: UFLA, 2015. Disponível em: < <http://www.dired.ufla.br/portal/wp-content/uploads/2015/03/Guia-Metodologia-de-Pesquisa.pdf>>. Acesso em: 20 jun 2018.
- MENEZES, T. N.; BRITO, K. Q. D.; OLIVEIRA, E. C. T.; PEDRAZA, D. F. Percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em município do nordeste brasileiro: um estudo populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p.3451-3460, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n8/1413-8123-csc-19-08-03451.pdf>>. Acesso em: 16 maio 2018.
- MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 19, n. 3, p. 507-19, 2016. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n3/pt_1809-9823-rbagg-19-03-00507.pdf>. Acesso em: 20 jun 2018.
- MIRANDA, L. C. V.; SOARES, S. M.; SILVA, P. A. B. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. **Rev. Ciência e Saúde Coletiva**, v. 21, n. 11, p. 3533-44, 2016. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csc/2016.v21n11/3533-3544/pt>>. Acesso em: 16 maio 2018.
- MOURA, M. M. D.; VERAS, R. P. Acompanhamento do envelhecimento humano em centro de convivência. **Rev. Saúde Coletiva**, v. 27, n. 1, p. 19-39, 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/physis/v27n1/0103-7331-physis-27-01-00019.pdf>>. Acesso em 16 maio 2018.
- NAJAS, M.; YAMATTO, T. H. Avaliação do estado nutricional de idosos. **Educação Continuada – Nutrição na Maturidade**, p. 2-7, 2014. Disponível em: http://www.ufjf.br/renato_nunes/files/2014/03/Avallia%C3%A7%C3%A3o-do-estado-Nutricional-de-Idosos.pdf>. Acesso em: 26 jun 2018.
- PEREIRA, I. F. S.; SPYRIDES, M. H. C.; ANDRADE, L. M. B. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. **Cad. Saúde Pública**, v. 32, n. 5, 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00178814>>. Acesso em: 16 maio 2018.
- PILGER, C.; MENO, M. H.; MATHIAS, T. A. F. Características sócio demográficas e de saúde de idosos: contribuições para o serviço de saúde. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 19, n. 5, 2011. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rlae/v19n5/pt_22.pdf>. Acesso em: 26 jun 2018.
- PREVIATO, H. D. R. A.; BARROS, F. S. S., MELLO, J. B. M.; SILVA, F. C. S.; NIMER, N. Perfil clínico-nutricional e consumo alimentar de idosos do Programa Terceira Idade, Ouro Preto-MG. **Demetra**, v. 10, n. 2, p. 375-87, 2015. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/15014/13280>>. Acesso em: 10 out 2018.
- RIBEIRO, A. C.; SÁVIO, K. E. O.; RODRIGUES, M. L. C. F.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para população adulta. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.19, n. 5, p. 553-562, 2006. Disponível em:<http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/13389/1/ARTIGO_ValidacaoQuestionarioFrequencia.pdf>. Acesso em 07 ago. 2018.
- ROCHA, L. M. B. C. R. M. Autopercepção do envelhecimento, autoimagem corporal, autopercepção de saúde e morbidades prevalentes em idosos. **Pontifícia universidade católica do Rio Grande do Sul**, 2014. Disponível em: < <http://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/2735/1/459734.pdf>>. Acesso em: 20 jun 2018.
- SILVA, J. C. A.; PONTES, L. M. Percepção da insatisfação com a imagem corporal e Autoestima de idosos de um programa de promoção à Saúde. **Anais CIEH**, v. 2, n. 1, 2015. Disponível em: < http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA7_ID3065_26082015175124.pdf>. Acesso em: 09 out 2018.
- SILVA, N. A.; PEDRAZA, D. F.; MENEZES, T. N. Desempenho funcional e sua associação com variáveis antropométricas e de composição corporal em idosos. **Ciênc. saúde colet.**, v. 20, n. 12, p. 3723-32, 2015. Disponível em: < <https://scielosp.org/pdf/csc/2015.v20n12/3723-3732>>. Acesso em: 20 jun 2018.
- SILVEIRA, E. A.; MARTINS, B. B.; ABREU, L. R. S.; CARDOSO, C. K. S. Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3689-99, 2015. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n12/1413-8123-csc-20-12-3689.pdf>>. Acesso em: 10 out 2018.
- SILVÉRIO, J. K. A.; PEDREIRA, K. R. A. , KUTZ, N. A.; SALGUEIRO, M. M. H. A. O. ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. Visão Acadêmica, v. 17, n. 3, 2016. Disponível em: <<file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/49477-193460-2-PB.pdf>>. Acesso em: 16 maio 2018.
- SKOPINSKI, F.; RESENDE, T. L.; SCHNEIDER, R. H. Imagem corporal, humor e qualidade de vida. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 18, n. 1, p. 95-105, 2015. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v18n1/1809-9823-rbagg-18-0100095.pdf>>. Acesso em: 09 out 2018.

VAZ, T. L.; TAGLIAPIETRA, B. L.; SCHUCH, N. J.; BLASI, T. C.; MARGUTTI, K. M. M. Consumo de proteínas e sua relação com a sarcopenia em idosos. **Disciplinarum Scientia**. Série: Ciências da Saúde, v. 17, n. 1, p. 41-51, 2016. Disponível em: <<https://www.periodicos.unifra.br/index.php/disciplinarumS/article/download>>. Acesso em: 10 out 2018.

VISCARDI, A. A. F.; CORREIA, P. M. S. Questionários de Avaliação da Autoestima e/ou da autoimagem: vantagens e desvantagens na utilização com idosos. **Rev. Bras. Qualidade de vida**, v. 9, n. 3, p. 261- 80, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/5845/4574>>. Acesso em: 20 jun 2018.