

PERCEPÇÃO DA INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA DE IDOSAS DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO À SAÚDE

Jarlson Carneiro Amorim da Silva¹, Luciano Meireles de Pontes²

¹Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física – UPE/UFPB

²Universidade Federal da Paraíba – Departamento de Educação Física - jarlsonamor@gmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento representa um processo cronológico onde um conjunto de consequências tanto positivas quanto negativas passa a fazer parte da vida cotidiana do idoso. Essas consequências aparecem não somente em aspectos morfofuncionais, como dificuldade em locomoção, equilíbrio, agilidade, como também, e, principalmente, em fatores psicossociais do idoso que estão relacionados, por exemplo, à insatisfação com a imagem corporal (Balestra, 2002).

A insatisfação com relação à imagem que se tem frente ao espelho é algo que deve ser considerado como um problema a ser resolvido e analisado, principalmente com a chegada da velhice, pois de modo geral, o ser humano tende a se preocupar com essa autoimagem, principalmente com o envelhecimento, uma vez que mudanças biológicas começam a aparecer gradativamente. Nesse sentido, a busca por uma imagem satisfatória, na terceira idade, deve ser cuidada de forma especial, pois nesta fase da vida fatores associados à beleza pode ser um dos grandes responsáveis pela baixa autoestima do idoso podendo levar ao aparecimento de possíveis doenças, como a depressão.

Autores como Chaim, Izzo, Sera (2009) afirmam que a maioria dos idosos rejeita a chegada da velhice devido às percepções que se tem do próprio corpo, desenvolvendo, em muitos casos, sentimentos de baixa autoestima e de não-valorização do que se vê. Através, dessa afirmação é entendível a importância que deve ser dada a fatores relacionados à satisfação corporal em pessoas idosas. Sendo assim, o presente estudo pretende entender um pouco mais sobre a insatisfação com a imagem corporal através das percepções feitas por pessoas idosas ativas participantes de programa de condicionamento físico regular.

Portanto, com base nas informações supracitadas o objetivo do presente estudo foi verificar a percepção da insatisfação com a imagem corporal e o nível de autoestima de idosas participantes de um programa de promoção à saúde.

METODOLOGIA

Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo de caráter descritivo tendo sido desenvolvido sobre uma abordagem quantitativa (Thomas, Nelson, Silverman, 2012).

População e amostra

A população do estudo foi composta por pessoas idosas, do sexo feminino, inscritas em um programa de promoção à saúde oferecido pelo Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Campus I, em João Pessoa, Paraíba. A amostra foi constituída por 20 mulheres com idades entre 60 a 70 anos ($64,1 \pm 3,3$ anos), participantes de um programa de promoção à saúde DEF. A seleção da amostra utilizou um processo de amostragem do tipo não probabilístico e incluiu de forma intencional as idosas que se enquadraram nos critérios de inclusão de faixa etária (maiores de 60 anos), sexo (feminino), autonomia funcional para participar em programa de condicionamento físico (autopercebida) e que se disponibilizaram em participar do estudo assinando um termo de consentimento livre e esclarecido e preenchendo o questionário estruturado para a coleta de dados da pesquisa.

Variáveis para a coleta dos dados

Para verificação da percepção da imagem corporal foi utilizada a escala proposta por Stunkard (1983). O conjunto de silhuetas era mostrado às voluntárias e realizado as seguintes perguntas: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente? Qual é a silhueta que você gostaria de ter? Para verificar a insatisfação corporal, utilizou-se a diferença entre a silhueta atual e silhueta ideal, apontadas pelas idosas. Vale ressaltar que na avaliação da imagem corporal os pesquisadores isentaram-se de opinião na escolha das silhuetas. Para avaliação da autoestima foi utilizada a escala de Rosenberg (1989), sendo este instrumento amplamente utilizado e conhecido internacionalmente. O instrumento inclui 10 itens designados a avaliar globalmente a atitude positiva ou negativa de si mesmo.

Procedimentos para a coleta dos dados

Inicialmente foi realizado um contato com o DEF da UFPB, onde foram explicados os objetivos da pesquisa. Após a autorização para a realização do estudo por meio da assinatura de termo de anuência, foi realizado um contato com o profissional responsável por conduzir um dos programas de condicionamento físico do DEF e explicado ao mesmo os objetivos e procedimentos necessários para a realização da coleta de dados; em seguida foi feito o contato com as pessoas que se enquadram nos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa e foram esclarecidos os objetivos do estudo todos os procedimentos do mesmo, sendo informados os riscos e benefícios da pesquisa e a garantia de voluntariedade, anonimato e sigilo das informações informadas na coleta de dados. Após todos os esclarecimentos foi solicitada as interessadas em participar como voluntárias a autorização por escrito para a participação na pesquisa, através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Na sequência foi executada a coleta dos dados com a aplicação da escala de percepção da imagem corporal.

ANÁLISE DOS DADOS

Foi utilizado o método descritivo utilizando medidas de tendência central e distribuição de frequência através da análise categorizada das variáveis. Foi utilizado para suporte de tabulação de dados e tratamento analítico o *software* SPSS, versão 20.0 for Windows.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sobre a percepção da imagem corporal as idosas foram classificadas em satisfeitas / insatisfeitas com o corpo percebido no instrumento de silhuetas. Neste sentido, é visto na Figura 1 que a prevalência de insatisfação com a imagem corporal nas idosas foi de 65%, tendo 35,0% demonstrado satisfação com a imagem corporal.

Em pesquisa semelhante, Tribess, Virtuoso Júnior, Petroski (2010) encontraram uma prevalência de 54,0% de idosas insatisfeitas com a imagem corporal, sendo essa frequência inferior a encontrada no presente estudo.

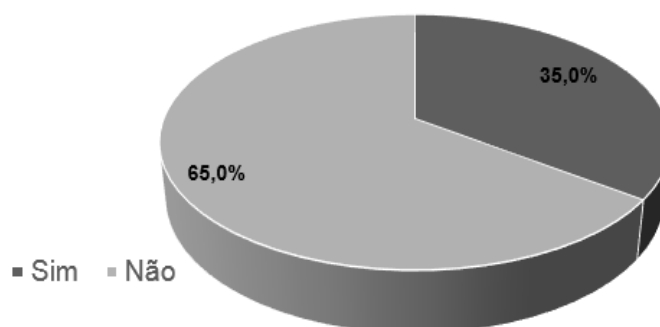


Figura 1 – Percepção da satisfação com a imagem corporal.

A Figura 2 demonstra a comparação entre a percepção da aparência atual e a aparência que as voluntárias gostariam de ter. É observado que uma expressiva frequência de idosas apresentam a percepção de obesidade (70,0%) e um menor percentual de aparência normal (10,0%). Na percepção de aparência desejada, percebe-se uma diminuição na silhueta de obesidade (30,0%), que parece ser transferida para a percepção de sobrepeso (40,0%) que aumenta em relação a silhueta atual (20,0%). Também é observado um aumento na percepção da imagem corporal normal (25,0%). O fato das mulheres potencializarem a presença de

obesidade na sua autopercepção corporal também é evidente em pesquisas correlatas (Tribess, Virtuoso Júnior, Petroski, 2010).

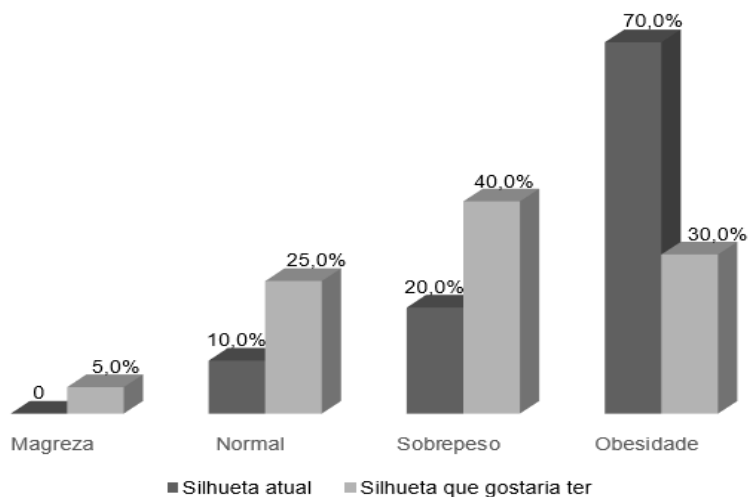


Figura 2 – Percepção da aparência física atual e a que gostaria de ter.

A Figura 3 corresponde a classificação da autoestima. É evidenciado que a maioria das idosas (65,0%) demonstraram ter uma autoestima elevada e 35,0% média. Não foi encontrado nenhuma situação de baixa autoestima.

Outros estudos similares utilizando a mesma escala de autoestima encontraram entre os principais resultados uma baixa ocorrência de sintomas depressivos e elevada autoestima e motivação nos idosos (Chai, Izzo, Sera, 2009), o que sinaliza que a prática de exercícios físicos parece colaborar para as pontuações positivas no que diz respeito a percepção de autoestima.

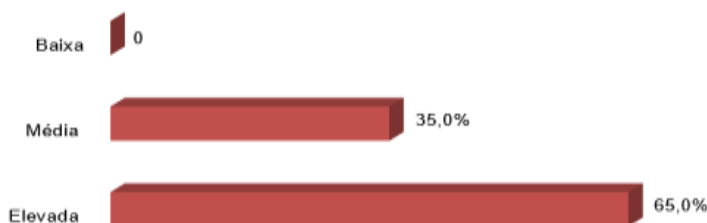


Figura 3 – Classificação da autoestima das voluntárias.

CONCLUSÃO

A insatisfação com a imagem corporal das idosas que participaram do estudo se apresentou elevada e preocupante do ponto de vista da aceitação do próprio corpo. Entretanto, apesar da insatisfação com a imagem corporal, a maioria das investigadas demonstraram apresentar uma elevada autoestima, não tendo sido observado casos de baixa autoestima, tal perfil pode levar a refletir que pessoas idosas que apresentam autonomia e independência funcional e que estão inseridas em programas de promoção à saúde são menos susceptíveis a distúrbios psicológicos e mais especificamente de baixa autoestima.

REFERÊNCIAS

- Balestra CM. Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física de Campinas, UNICAMP, 2002.
- Chaim J, Izzo H, Sera CTN. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. *O Mundo da Saúde*. 2009;3(2):175-181.
- Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York: Basic Books, 1989.
- Stunkard AJ. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *The genetics of neurological and psychiatric disorders*. New York: Raven, 1983.
- Thomas RJ, Nelson JK, Silverman SJ. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- Tribess S, Virtuoso Junior JS, Petroski EL. Estado nutricional e percepção da imagem corporal de mulheres idosas residentes no nordeste do Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*. 2010; 15(1):31-38.