

SATISFAÇÃO CORPORAL, AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO.

Autor: Révia Santos de Sousa Rola

Faculdade Natalense de Ensino e Cultura/FANEC. E-mail: reviarola@yahoo.com.br

Resumo: Esta pesquisa teve como objetivo relatar e verificar a satisfação corporal, autoestima e autoimagem de idosos praticantes de exercício físico. A amostra foi constituída por 36 idosos, sendo 24 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com 60 a 82 anos de idade praticantes de musculação e ginástica. O instrumento foi um questionário aplicado em forma de entrevista individual com o intuito de obter informações referentes às características sócio-demográficas, nível de atividade física, percepção da imagem corporal, autoestima, autoimagem e satisfação corporal. Na análise dos dados utilizou a estatística descritiva. A maioria dos idosos foi considerado idoso jovem (56%) entre 60 a 69 anos, e em sua maioria casados (61%), recebem até 1 salário ou 5 a 7 salários (30,5%), residem com o cônjuge (30,5%), possuem ensino superior completo (36,1%). Praticam exercícios físicos há mais de 3 anos (69%). O grupo apresentou baixa autoestima (67%) e alta autoimagem (61%). A satisfação corporal foi de (19,4%) e insatisfação (81,6%), principalmente pelo excesso de peso corporal (66,7%). Em geral os idosos estão insatisfeitos com sua imagem corporal. A prática de exercício físico trata-se de um meio para melhoria da autoimagem dos idosos, além de ser um fator que os mantém junto às atividades.

Introdução

O envelhecimento humano pode ser entendido como um processo dinâmico que acontece de forma progressiva, caracterizado tanto por alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, quanto por modificações psicológicas. Estas modificações determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que podem levar o indivíduo à morte^{1,2,3,4,5 e 6}.

Considerando-se a diversidade e a complexidade do idoso, a atuação de uma equipe interdisciplinar torna-se fundamental na medida em que participa, analisa e integra conhecimentos específicos de diversas áreas⁷ e desta forma, quanto maior a autonomia, melhor a qualidade de vida em idades avançadas. O indivíduo é mais complexo do que sua condição física e capacidade funcional^{8 e 9}.

O exercício físico está também associado ao aumento da alegria, da autoestima, do autoconceito. Parece que os exercícios, dão a oportunidade de o indivíduo ter uma sensação de sucesso que, por sua vez, reforça a autoimagem e a autoestima positiva, pois na velhice, há uma tendência para a modificação da autoimagem, tornando-a menos positiva, cujo motivo ainda é ignorado¹⁰.

A relação do exercício físico com a saúde tem merecido alguns questionamentos, especialmente quanto ao tipo e quantidade para as diferentes populações e faixas etárias. Identificar a quantidade ideal de exercício físico, procurando respeitar as diferenças comportamentais e biológicas na prevenção e controle do sedentarismo, é fundamental na relação com os benefícios para a saúde^{11 e 12}.

A longevidade com qualidade de vida parece estar também relacionada com a prática regular de exercícios físicos durante toda a vida, mas poucas são as pessoas que praticam algum tipo de exercício regular. Por esse motivo, o risco populacional atribuído à inatividade é elevado e apresenta-se como um sério problema de saúde pública¹³.

A participação em programas de exercícios físicos faz com que haja um aumento da satisfação corporal, com a vida e as relações sociais promovem diminuição da solidão, relacionando-se, portanto com a sensação de bem-estar geral do indivíduo¹⁴.

Ao levar em consideração o aumento da população de pessoas idosas, torna-se necessário desenvolver ações que visem a uma boa qualidade de vida na terceira idade. Tendo em vista as perdas fisiológicas que acometem o organismo nessa faixa etária, uma das formas de combater ou minimizar essas perdas, é a prática de exercícios físicos¹⁵.

Convém realçar que as evidências mostram o efeito benéfico de um estilo de vida ativo, na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento¹⁶ e a prática de exercícios físicos é apontada como uma ação eficaz para manutenção da autoestima positiva de idosos bem como na redução de sintomas depressivos^{17 e 18}.

Tudo isto tem reflexos na construção da autoimagem⁶, refere-se à autopercepção do indivíduo, que, se positiva, faz com que o sujeito acredite e confie, na sua capacidade e eficácia para enfrentar o meio ambiente com efetividade e êxito, levando assim a consequências desejadas, e idosas que estão insatisfeitas com a percepção da sua imagem corporal, muito se deve ao excesso corporal das mesmas¹⁹.

Além disso, ajuda a melhorar a massa óssea quando jovem e prevenir a perda na fase adulta, diminuindo o risco de fraturas. Vários documentos já enfatizaram a importância da ação dos profissionais de saúde e entidades governamentais no estímulo ao exercício físico, assim como seu impacto sobre a saúde pública^{20 e 21}.

Na perspectiva de que o idoso, através de suas mudanças fisiológicas inerentes ao processo de envelhecimento, tem suas capacidades funcionais diminuídas, há de se entender que a sua percepção em relação a si mesmo, tende a se apresentar de forma negativa, repercutindo em sua autoimagem e autoestima, percepção que a pessoa faz de si mesmo, cuja natureza é bastante individual e referente a si. Dessa forma sentiu-se a necessidade de desenvolver uma pesquisa cujo objetivo foi verificar a satisfação corporal, autoestima, autoimagem de idosos na prática de exercício físico.

Metodologia

A população deste estudo compreendeu 150 pessoas, entre homens e mulheres, praticantes de exercícios físicos. A amostra, selecionada por conveniência, foi composta por 36 pessoas, com 60 anos ou mais de idade, sendo 24 mulheres e 12 homens, praticantes de exercício físico regular.

Foi critério de inclusão ter acima de 60 (sessenta) anos, ser praticante de exercícios físicos há pelo menos 6 (seis) meses, e participar das aulas 2-3 vezes por semana durante 1h. Critério de

exclusão: número de faltas superior a 10% do total de aulas. Só foram considerados ao final da pesquisa, os resultados daqueles que participaram de no mínimo 90% das aulas, e foi utilizado um questionário, aplicado em forma de entrevista individual.

A satisfação corporal foi verificada pela escala de nove silhuetas, que representa um continuum desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 9), no qual os idosos escolheram o número da silhueta que consideraram mais semelhante a sua aparência corporal real (ACreal) e também o número da silhueta que acreditaram ser mais semelhante à aparência corporal ideal (ACideal) considerada para sua idade²³.

Para avaliação da satisfação corporal, subtraiu-se a aparência corporal real da aparência corporal ideal, podendo variar de -8 até 8. Se essa variação fosse igual a zero, classificar-se-iam os idosos como satisfeitos; e se diferente de zero, classificar-se-iam como insatisfeitos.

Para avaliar a autoestima e autoimagem foi utilizado um questionário validado para idosos. O questionário apresentou questões relativas a autoestima e a autoimagem, sendo categorizada em alta ou baixa²⁴.

Resultados e discussão

Com relação à prática de outra atividade física, 61% dos idosos relataram não praticar outra atividade além da musculação ou ginástica localizada e 39% dos idosos referiram a prática da caminhada como complementação a prática realizada na academia. Corroborando com outro estudo¹⁰.

Tabela 1.0 Frequência (n), percentagem (%) das variáveis autoestima e autoimagem quanto à classificação alta e baixa.

Variáveis	%	N
Auto-estima		
Alta	33	12
Baixa	67	24
Auto-imagem		
Alta	61	22
Baixa	39	14

De acordo com os resultados, verifica-se que a maioria dos idosos possui baixa autoestima (67%) e alta autoimagem (61%). O programa de atividade física contribuiu de forma não muito

significativa para a autoestima, mas de forma significativa para a autoimagem, concluindo que o programa tem correlação positiva no aumento da autoimagem, mesmo a atividade favorecendo o convívio social entre idosos onde as atividades são desenvolvidas em grupo em clima de alegria e descontração, o que não teve influência direta na autoestima, e que leva a crer que tem relação com os motivos de ingresso e permanência no programa de atividade física. Onde a maioria ingressou por indicação médica e permaneceu para melhorar a saúde física e mental.

Tabela 2.0 Percentagem de idosos satisfeitos ou insatisfeitos com a imagem corporal.

Imagem Corporal	%	N
Satisfeitos	19,4	07
Insatisfeitos	81,6	29
<i>Insatisfeitos pela magreza</i>	13,9	5
<i>Insatisfeitos pelo excesso</i>	66,7	24

O grupo estudado apresentou maior percentual de insatisfação com sua imagem corporal (81,6%) e menor satisfação (19,4%). Percebeu-se que mesmo praticando atividade física o grupo estudado se encontra insatisfeito com sua própria imagem corporal, seja pela magreza ou pelo excesso de peso. De acordo com outra pesquisa⁶, mostra índice de insatisfação (18%) maior e satisfação (7%) menor, por parte do grupo ativo, ou seja, aqueles que estão praticando atividade física. Mostra ainda que os idosos desejam reduzir ou aumentar a silhueta corporal.

Conclusão

Em geral os idosos estão insatisfeitos com sua imagem corporal. A prática de exercício físico trata-se de um meio para melhoria da autoimagem dos idosos, além de ser um fator que os mantém junto às atividades.

A maioria dos idosos que participam de um programa de exercícios físicos apresentou baixa autoestima e alta autoimagem. Acredita-se que a elevada autoimagem esteja associada à percepção que os idosos têm dos benefícios da atividade física para a saúde física e mental, na sociabilização e na sensação de bem-estar.

O conhecimento a autoestima e a autoimagem dos idosos participantes é uma informação essencial para que os profissionais da saúde compreendam as expectativas dos idosos, planejando suas atividades de forma que motive os alunos a darem continuidade a esta prática de modo prazeroso, com melhoria da autoestima e autoimagem.

Referências

- 1 Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional [dissertação]. Universidade Federal da Paraíba (UFPB): 2012. Texto Contexto Enfermagem 21 (3): 513-518.
- 2 Vilela DS, Busanello KLS, Oliveira SD. Avaliação da Capacidade Funcional em Idosos com Fatores de Risco Cardiovascular [dissertação]. Faculdades Anglo Americana (FAA) 2010. Curso de Fisioterapia.
- 3 Krause MP, Buzzachera CF, Hallage T, Santos ECR. Alterações morfológicas relacionadas à idade em mulheres idosas. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2006; 8 (2): 73-77.
- 4 Veras RP, Caldas CP, Araújo DV, Mendes W. Características demográficas dos idosos vinculados ao sistema suplementar de saúde no Brasil. Rev Saúde Pública. 2008; 42 (3).
- 5 Ferreira C, Figueiredo MAC. Condicionamento físico: ativação e saúde para mulheres idosas. Rev Bras Ciênc Envelhecim Hum. 2007 fev-jun; 4 (2): 9-22.
- 6 Silva RDB, Zago E, Andrade A. Influência do exercício físico na autoestima, autoimagem e autoeficácia de idosos. Coleção Pesquisa em Educação Física -3 2005.
- 7 Santos Filho SD, Manoel CV, Silva GA, Duarte VS. O interesse científico no estudo do envelhecimento e prevenção em ciências biomédicas. Rev Bras Ciênc Envelhecim Hum. 2006 jul-dez; 3 (2): 70-78.
- 8 Farinatti PTV, Assis BFCB, Silva NSL. Estudo comparativo da autonomia de ação de idosas participantes de programas de atividade física no Brasil e Bélgica. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2008; 10 (2): 107-114.
- 9 Fielder MM, Peres KG. Capacidade funcional e fatores associados em idosos no sul do Brasil: um estudo de base populacional. Cad Saúde Pública. 2008 fev; 24 (2): 409-415.
- 10 Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2006; 8 (2): 67-72.
- 11 Rabacow FM, Gomes MA, Marques P, Benedetti TRB. Questionário de medidas de atividade física em idosos. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2006; 8 (4): 99-106.
- 12 Rosa MF, Mazo GZ, Silva AH, Brust C. Efeito do período de interrupção de atividades físicas na aptidão funcional de idosas. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2008; 10 (3): 237-242.
- 13 Amaral PN, Pomatti DM, Fortes VLF. Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa. Rev Bras Ciênc Envelhecimento Hum 2007 jan-jun; 4 (1): 18-27.
- 14 Rolim MKS, Oliveira IJ, Scopel E, Andrade A. Motivação para a prática de atividade física de mulheres. Coleção pesquisa em Educação Física- 3, 2005.
- 15 Benedetti TRB, Mazo GZ, Silva AH, Brust C. Valores normativos de aptidão funcional em mulheres de 70 a 79 anos. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2007; 9 (1): 28-36.
- 16 Freitas CMS, Santiago MS, Viana AT, Leão AC. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2007; 9 (1): 92-100.
- 17 Meurer ST, Borges LJ, Benedetti TRB, Mazo GZ. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. Rev Bras Ciênc Esporte. 2012 jul-set; 34 (3): 683-695.

18 Mazo GZ, Kulkamp W, Lyra VB, Prado APM. Aptidão funcional geral e índice de massa corporal de idosos praticantes de atividade física. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2006; 8 (4): 46-51.

19 Tribess S. Percepção da imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosas. [dissertação] Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2006; 8 (2): 113.

20 Miranda R. D. Atividade física e envelhecimento. 2006. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br>>

21 Bevilacqua LA, Daronco LS, Balsan E. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. Salusvita. 2012 mai-jul; 31 (1): 55-69.

22 Thomas JR, Nelson JK. Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre: Artmed; 2002.

23 Stunkard AJ, Sorensen T, Schlusinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. New York: Raven Press; 1983.

24 Steglich LA. Terceira idade, aposentadoria, autoimagem e autoestima. [dissertação] Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 1978.