

A PERCEPÇÃO DA AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA EM IDOSAS

Stefani Aparecida Silva Torres¹; Adriana Ferreira Souza²; Dirce Sanches Rodrigues³

1. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: stefannye2010@hotmail.com
2. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: adrianaaf@umc.br
3. Professor orientador.

Área de conhecimento: **Psicologia**

Palavras chave: Autoimagem; Autoestima; idosas.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos a expectativa de vida aumenta consideravelmente, devido às melhorias educativas, econômicas, sanitárias e sociais. Atualmente, nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, já é possível equilibrar a classificação das idades, o aumento da população de pessoas maiores de 65 anos não foi apenas pelas melhorias mencionadas acima, mas também pela diminuição da natalidade (GRIFFA e MORENO, 2011). O corpo é um fenômeno de mudanças, não é de se espantar que durante ou até mesmo antes de se chegar à terceira idade ele mude tanto. O processo natural de envelhecimento que afeta a corpo e suas funções chama-se senescência, ela varia pelo modo de como a pessoa se cuidou anterior a esse processo. Freitas (2013) destaca que não se sabe ao certo quando começa o envelhecimento, porém aos 25 anos o corpo já começa a dar sinais de mudanças como, a pele seca ocasionada pela redução de água intracelular, diminuição da força muscular e o aumento da gordura da cintura pélvica modificando assim sua silhueta, são perceptíveis. Além dessas modificações citadas anteriormente, seus ligamentos e articulações se endurecem, os ossos ficam frágeis, a respiração diminui e suas funções gustativas, olfativas e auditivas se deterioram (GRIFA e MORENO, 2011). Segundo Gomes et al, (2016) são várias as transformações que o idoso passa, na qual destaca-se o aspecto psicológico, uma vez que pode intervir no seu comportamento, ações e sua atividade entre pessoas, como a autoestima e o bem-estar subjetivo. Por esse e muitos outros motivos é imprescindível à autoestima do idoso. Define-se autoestima como a soma da autoconfiança com o auto respeito, o que reflete o julgamento implícito da capacidade de lidar com os desafios da vida (BRANDEN, 1996, p.9).

OBJETIVOS

O presente estudo tem como objetivo geral identificar a percepção da imagem corporal e a autoestima de idosas e como objetivo específico identificar a percepção da imagem corporal e verificar o nível de autoestima em idosas. Relacionar a percepção da imagem corporal e da autoestima.

METODOLOGIA

A coleta de dados se deu de forma descritiva com relações entre as variáveis PRODONAV e FREITAS, 2013). Foram contatas 30 idosas da região do Alto Tietê, porém, duas foram excluídas, pois, não responderam todas as perguntas como solicitado. O acesso a elas foi via instituição que oferece a prática de exercício físico para idosos. A amostra foi composta, portanto, por 28 idosas com média de 65,4 de idade, com desvio padrão de 29,03.

Conforme a resolução CNS 466/2012 e 510/2016 foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para as idosas. Como instrumentos utilizou -se do questionário sócio demográfico, relacionado a idade, IMC e o nível de escolaridade, para a percepção da autoimagem a Escala de Silhuetas proposta por Stunkard et al (1983) e para autoestima a Escala de autoestima Rosenberg. Para execução desta pesquisa foi seguida as normas estabelecidas pela Resolução N. 466/2012 e 510/2016. Em seguida, foi realizada a aplicação do questionário sócio demográfico e dos instrumentos referentes à autoestima e imagem corporal. As aplicações aconteceram de forma individual e em apenas um contato. Após a aplicação foram tabulados e analisados os dados. Os dados serão apresentados agrupados em tabelas e ou gráficos, considerando como nível de significância 0,05, usual em Ciências Humanas e do Comportamento.

DISCUSSÃO

Em relação à escolaridade, conforme a tabela 1 46% tem o Ensino Fundamental completo, 28% com Ensino Médio completo, 17% com Ensino Fundamental incompleto e 7% com o Ensino Médio Incompleto, contribuindo assim, com a informação do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2016), que demonstra que cerca de 66,3% da população com 25 anos ou mais, possui apenas o Ensino Fundamental Completo. Embora o maior número de idosas seja da categoria de Ensino Fundamental, não há diferença estatisticamente entre as categorias. ($\chi^2_o = 4,15$, $\chi^2_c = 5,99$, n.g.l.=2, n.sig.=0,05). Por meio da Escala De Silhuetas De Kakeshita pode-se observar que em geral, 89% tem distorção de autoimagem. Os que se percebem com o IMC superior são 35% e o que se percebem com IMC inferior são 53%, apenas 10% não possui distorção, o que corrobora com a informação de que a maioria das idosas não estão satisfeitas com a sua imagem corporal Tribess (2006). Araújo e Araújo (2003) faz essa mesma afirmação quando disseram que as mulheres têm mais facilidade em se auto julgar com peso distinto ao seu. Referente à autoestima das idosas participantes do estudo, no geral 89% tem sua autoestima alta, enquanto que 10% possui sua autoestima baixa, podendo ter associação com a pratica de exercício físico, como Mazo, Cardoso e Aguiar (2014) informa, que a pratica de exercício colabora com o aumento da autoestima do idoso, assim como, Idosas que não praticam atividades física, sua autoestima é considerada baixa em comparação com as que praticam alguma atividade, tendo em vista que, a pratica do exercício favorece no desenvolvimento emocional, tendo como consequência autoestima elevada, como apresenta no estudo de Fonseca et al (2014) afirmando os dados em relação a autoestima deste estudo.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que por se tratar da realidade do país e se relacionar com as condições socioeconômicas a maioria dos participantes obtém o ensino fundamental completo. E que a maioria das idosas que participaram desse estudo tem sua autoimagem distorcida, esse fato se relaciona com as informações mencionadas de que em especifico as mulheres que praticam exercício tem sua autoimagem mais distorcida em comparação as que não praticam, tendo compatibilidade também com estudos que demonstram que a sociedade impõe padrões, diferentemente da realidade de cada pessoa. Embora esse fenômeno aconteça a maior parte dos participantes tem sua autoestima elevada, que de acordo com este estudo tem relação com a pratica de atividade física, proporcionando bem-estar e resultando no aumento da autoestima.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Denise Sardinha Mendes Soares. ARAUJO, Claudio Gil Soares. Autopercepção e Insatisfação com peso corporal independem da frequência de atividade Física. **Arq Bras Cardiol.** V.80 n. 3, 2003.

BRANDEN, Nathaniel. Trad. GOUVEIA, Ricardo. Revisão NETTO, Maria Silvia Mourão. **Autoestima**: como aprender a gostar de si mesmo. 26.ed. São Paulo: Saraiva, 1996.

FREITAS, Elizabete Viana [et al.] **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

FONSECA, Cristiane Costa. CHAVES, Erika Cassia Lopes. PEREIRA, Sarah Salvador, BARP, Milara. MOREIRA, Andreia Mara. NOGUEIRA, Denismar Alves. Autoestima e Satisfação Corporal em Idosas Praticantes e não Praticantes de Atividades Corporais. **Rev Educ.** V. 25 n.3 p,429-439, 2014.

GOMES, Maria Christina Soares. TOLENTINO, Thatiana Maia. MAIA, Maria Fatima. FORMIGA, Nilton Soares. MELO, Gislane Ferreira. Verificação de um modelo teórico entre bem estar subjetivo e autoestima em idosos brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** V.24 n.2 p. 35-44, 2016.

GRIFFA, Maria Cristina. MORENO, José Eduardo. Trad VACCARI, Vera. **Chaves para a Psicologia do Desenvolvimento.** 8. ed. São Paulo: Paulinas, 2011.

MAZO, Giovana Zarpellon. CARDOSO, Fernando Luiz. AGUIAR, Daniela Lima. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima, autoimagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.** Florianópolis. V.8, n.2, p.67-72, 2006.

TRIBESS, Sheilla. Percepção da imagem corporal e fatores relacionados a saúde em idosas. Acesso em ago/2018 Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/102432/225684.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, 2014