Trabalho apresentado no 16º CBCENF

Título: IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA EM IDOSAS PRATICANTES E NÃO-PRATICANTES DE ATIVIDADES CORPORAIS

Relatoria: MILARA BARP

Autores: Érika de Cássia Lopes Chaves
Sarah Salvador Pereira
Cristiane Costa Fonseca
Andreia Mara Moreira

Modalidade: Pôster

Área: Cidadania, alienação e controle social

Tipo: Pesquisa

Resumo:

O idoso sofre com alterações na autoestima e autoimagem na velhice devido à patologias, redução da capacidade funcional e, a pressão de uma sociedade que rejeita indivíduos fora dos padrões físicos ideais. A autoestima é a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma e reflete sua capacidade de lidar com os desafios da vida e ter respeito por seus interesses. A imagem corporal é a figura do corpo humano formada na mente e se comporta como o grau de satisfação ou insatisfação em relação ao próprio corpo. A atividade física no idoso é capaz de melhorar a forma que o indivíduo lida com seu corpo e acredita-se que traga benefícios para autoestima e autoimagem. O objetivo do estudo foi verificar a influência da prática corporal sobre a imagem corporal e autoestima de idosas ativas e sedentárias. A população deste estudo foi constituída por dois grupos: o G1 formado por 46 idosas frequentadoras da Universidade aberta da terceira idade (UnATI) que participam de atividades físicas semanais e o G2 composto por 106 idosas que não praticam nenhum tipo de atividade física cadastradas em um Programa de Saúde da Família (PSF). Os instrumentos utilizados para avaliação foram um questionário sócio-demográfico/clínico, a Escala de autoestima de Rosenberg (1989) e a Escala de silhuetas adaptada por Kakeshita (1983). Verificou-se que idosas que praticavam atividades corporais tinham maiores índices de autoestima. Tal fato pode ser explicado, pois atividades corporais possibilitam o desenvolvimento de novas habilidades, socialização, sensação de eficácia, autonomia e a percepção positiva de saúde pelo idoso, o que gera melhora da autoestima. Além disso, a prática de atividades corporais está relacionada com a melhora da condição física, tornando o corpo mais atrativo e, dessa forma desencadeando a melhora da autoestima. Atividades de recreação e lazer tais como a prática de atividades corporais em grupos de idosos levam a diminuição do isolamento e facilitam a inserção do idoso na sociedade de forma a refletir na melhora da autoestima. Entretanto o presente estudo não demonstrou alterações significativas no nível de autoimagem das idosas, novos estudos explorando aspectos antropométricos, influência de patologias, influência da mídia e contatos sociais contribuiria para resultados mais precisos.