

**Artigo original**Tânia Bertoldo Benedetti ¹
Édio Luiz Petroski ²
Lúcia Takase Gonçalves ³**EXERCÍCIOS FÍSICOS, AUTO-IMAGEM E AUTO-ESTIMA EM IDOSOS ASILADOS****EXERCISE ACTIVITY AND SELF-IMAGE/SELF-ESTEEM IN NURSING HOME RESIDENTS****RESUMO**

O estudo teve como objetivo verificar os efeitos da implementação de um programa de exercício físicos sistemáticos sobre a auto-imagem e auto-estima em idosos institucionalizados. A amostra foi constituída por idosos da Sociedade Espirita Obreiros da Vida Eterna-SEOVE, em Florianópolis, SC, sendo dividida em dois grupos: experimental (n=15) e controle (n=12). Foi aplicado um pré teste para ambos os grupos. A autoimagem e auto-estima foi determinada por meio da aplicação do questionário proposto por Steglich (1978). O grupo experimental foi submetido a um programa de exercício físico durante cinco meses (70 sessões) com três sessões semanais de 60 min. Após o programa foi aplicado o pós teste para ambos os grupos. Como resultado verificou-se correlação positiva moderada ($r=0,48$) entre a diferença do pré e pós-teste da autoimagem e auto-estima no grupo experimental sobre o controle. Considerando o exposto, o programa de exercício físico sistemático aplicado na instituição asilar, apresentou melhora significativa na auto-estima do grupo experimental, e na auto-imagem do grupo controle.

Palavras-chave: exercícios físicos, auto-imagem, auto-estima, idosos, asilos.

ABSTRACT

This study discusses the effects on the self-image/self-esteem of institutionalized elderly people of a program of systematic physical exercises. The elderly people that participated in this study live at SEOVE (the nursing home studied) in Florianópolis, Brazil. They were divided into two groups, an experimental group (n = 15) and a control group (n = 12) and underwent a pre-test. The experimental group followed a program of physical exercise with a frequency of 3 60-minute sessions per week for a period of 5 months. At the end of this period a post-test was applied to both groups. The Steglich (1978) questionnaire was used to evaluate the self-image/self-esteem. Differences were observed between pre-test and post-test data for the experimental and control groups' self-image/self-esteem. After exposure to the program of systematic physical exercise, nursing home residents exhibited significant differences in self-esteem between the experimental group and the self-image control group.

Key words: physical exercises, self-image, self-esteem, elderly, nursing home.

¹ Profª Departamento de Educação Física - CDS/UFSC – NuCIDH. Dda PEN/UFSC

² Prof. Dr. DEF/CDS/UFSC - NuCIDH

³ Profª Drª Departamento de Enfermagem CCS/UFSC

1 - INTRODUÇÃO

A auto-imagem é conceituada por Schilder (1981) como a representação e a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós, enquanto que a auto-estima decorre da atitude positiva ou negativa que a pessoa tem de si mesmo. Auto-estima é o que a pessoa sente a respeito de si mesma (Mosquera, 1976).

Para o ser humano, a imagem corporal desempenha um papel importante na consciência de si. Schilder (1981) afirma que a imagem corporal é tanto imagem mental quanto percepção; se a percepção do corpo é positiva a auto-imagem será positiva, e se há satisfação com a imagem do seu corpo, a auto-estima será melhor. A imagem do corpo pode ser modificada pela prática de atividades físicas como a ginástica, dança entre outras que modificam a postura corporal. Esta mudança na postura, é modificado a cada momento que é realizado um novo movimento, por isto os movimentos físicos agem de forma positiva, pois utilizam reflexos posturais que não estão intrínsecos em nossa consciência. A dança e a ginástica se constituem como atividades físicas eficientes para modificar a imagem corporal e diminuir a rigidez da forma física.

Desenvolver a auto-imagem positiva é alimentar a certeza de ser capaz de levar uma vida plena e realizada em nossa sociedade, sendo esta imagem estimulante, inquietante ou decepcionante.

Os autores Davis (1997), Fox (1997) e Hasse (2000) afirmam que com o processo de envelhecimento há uma diminuição da auto-imagem e da auto-estima. O ser humano é dependente do seu corpo, das habilidades, roupas, cabelos, bem como da integração e harmonia com relação ao "eu". A atividade física se constitui em uma forma de envelhecer ativo, para que os idosos, mesmo asilados, possam ter autonomia e independência por mais tempo com melhor auto-estima.

Os idosos ao ingressarem nos asilos começam a apresentar limitações intelectuais e físicas que se tornam evidentes na realização das atividades da vida diária, sendo que o ócio, a falta de terapia ocupacional, a indisposição física e o desinteresse, colaboram ainda mais para estas limitações, levando muitas vezes à

invalidez e ao profundo abatimento moral, surgindo assim as doenças crônico-degenerativas associadas a outras patologias, que podem ser responsáveis pela perda progressiva de autonomia e conseqüentemente da imagem e estima corporal (Born, 1996).

É um desafio fazer com que os idosos durante sua existência aproveitem melhor o tempo que lhes resta de maneira saudável, independente, com autonomia, sentindo-se bem e, dentro do possível, com melhor qualidade de vida. Por isto, a proposta é incluir na rotina dos idosos da instituição asilar a prática sistemática de exercícios físicos, como forma de contribuir na sua imagem corporal e na sua auto-estima. Os exercícios físicos são fatores de restauração da saúde que proporcionam maior equilíbrio nesta etapa da vida.

Portanto, este estudo teve como objetivo verificar os efeitos da implementação de um programa de exercício físicos sistemáticos sobre a auto-imagem e auto-estima de idosos institucionalizados.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracterizou-se segundo Campbell e Stanley (1970) como quase-experimental.

A população foi constituída intencionalmente por idosas do asilo Sociedade Espírita dos Obreiros da Vida Eterna (SEOVE) porque esta instituição asilar atendeu os seguintes requisitos previamente estabelecidos:

- instituição com grande número de residentes idosas na Grande Florianópolis;
- instituição onde não há programa de exercícios físicos sistemáticos e nenhum outro trabalho de recreação;
- instituição sem atividade programada de lazer, geralmente realizada por grupos de voluntários;
- instituição onde idosos internados possuem condições físicas de realizar exercícios físicos.

Na instituição estudada havia 38 mulheres residentes. Participaram da amostra 29 idosas acima de 60 anos. Estas, apresentavam condições de realizar o programa de exercícios físicos proposto, 15 constituíram o grupo experimental e 14 o grupo controle.

Para avaliar a auto-estima e a auto-imagem das idosas foi aplicado o questionário de-

envolvido por Steglich (1978), que foi validado para idosos. Utilizou-se um caderno de campo que foram realizadas as anotações necessárias em ambos os grupos no decorrer da aplicação do programa de exercícios físicos. Foi utilizado o item “*aspecto emocional*” do questionário porque correspondia à área de interesse da pesquisa. O “*aspecto emocional*” apresentava os seguintes sub-itens: felicidade pessoal, bem-estar social e integridade moral. As respostas de cada questão apresentavam escores de 1 a 4 e para avaliação foi utilizada a escala somatória do total de pontos proposta por Steglich (1978), quanto mais alta a pontuação, melhor era a auto-imagem e a auto-estima.

O programa de exercício físico sistemático aplicado na instituição asilar foi realizado três vezes por semana, durante 5 meses, com um total de 70 sessões de 60 min, sendo 10 minutos de alongamento, 15 minutos de caminhada, 10 minutos de dança, 15 minutos de trabalho de equilíbrio, força e flexibilidade e 10 minutos de relaxamento final.

Durante a realização do programa foram desenvolvidos os elementos da aptidão física: força, flexibilidade, equilíbrio e resistência.

O tratamento estatístico utilizado para a análise dos dados da auto-imagem e auto-

estima foi o teste “t” para amostras independentes e o coeficiente de associação de “Pearson”, entre o pré e pós-teste de ambos os grupos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados serão discutidos decorrentes da análise estatística do cruzamento entre o pré e pós-teste de ambos os grupos.

Os grupos investigados possuíam características semelhantes. A média de idade no grupo controle foi de $74,00 \pm 12,27$ anos. Havia duas idosas com surdez, duas com cegueira, uma com hipertensão arterial, duas com psicose compulsiva, uma com demência senil e uma com diabetes mellitus. No grupo experimental a média de idade foi de $74,73 \pm 8,36$ anos. Havia duas idosas com problemas de epilepsia, uma com aneurisma, uma com surdez, uma com hipertensão arterial, uma com demência senil, uma com diabetes mellitus e quatro com pequenas seqüelas de acidente vascular cerebral, como monoplegia de braço esquerdo e dificuldade para andar.

A tabela 1 exibe a média e desvio padrão entre o pré e pós-teste no grupo experimental e controle.

Tabela 1 - Média e desvio padrão das medidas do pré e pós-teste de ambos os grupos de idosas do asilo SEOVE submetidas ao programa de exercícios físicos.

Variáveis	Grupo experimental				Grupo controle			
	Pré-teste		Pós-teste		Pré-teste		Pós-teste	
	X	s	X	s	X	s	X	s
AI (pontos)	49,8	9,3	50,8	9	59,4	11,5	52,9	10,2
AE (pontos)	81,7	13,1	93,2	13,6	95,2	20,1	94,3	18

Legenda:

AI - Auto-Imagem

AE- Auto-Estima

Na tabela 2 será apresentado o teste “t” para amostras independentes entre os resultados do pré-teste e do pós-teste, de ambos os grupos

Tabela 2 - Teste “t” entre as medidas do pré e pós-teste de ambos os grupos de idosas do asilo SEOVE submetidas ao programa de exercícios físicos.

Variáveis	Auto-Imagem		Auto-Estima	
	t	p	t	p
Experimental	- 0,5	0,6	- 2,1	0,05*
Controle	4,8	0,001*	0,3	0,7

*p < 0,05

Pode-se observar que houve diferença significativa na auto-estima do grupo experimental, e na auto-imagem do grupo controle. Esses resultados mostram que a atividade física pode ter influenciado também as idosas do grupo controle, que estavam presentes no local e assistiam na maioria das vezes as aulas ministradas. Neste período, algumas idosas do grupo experimental adoeceram o que pode ter modificado a percepção em relação as questões aplicadas.

Algumas idosas tiveram pontuação mais alta no teste aplicado, mas outras conti-

nuaram igual ou até diminuíram. Este fato ocorreu em ambos os grupos.

Também utilizou-se a análise estatística do coeficiente de associação de Pearson. Este apresentou uma correlação linear de $r=0,48$ e o $p=0,031$ indicando uma correlação positiva moderada entre as diferenças da auto-imagem e auto-estima no grupo experimental e controle.

Os idosos do grupo experimental apresentam melhora acentuada na auto-estima e auto-imagem em relação ao grupo controle, o que pode ser observado na figura 1.

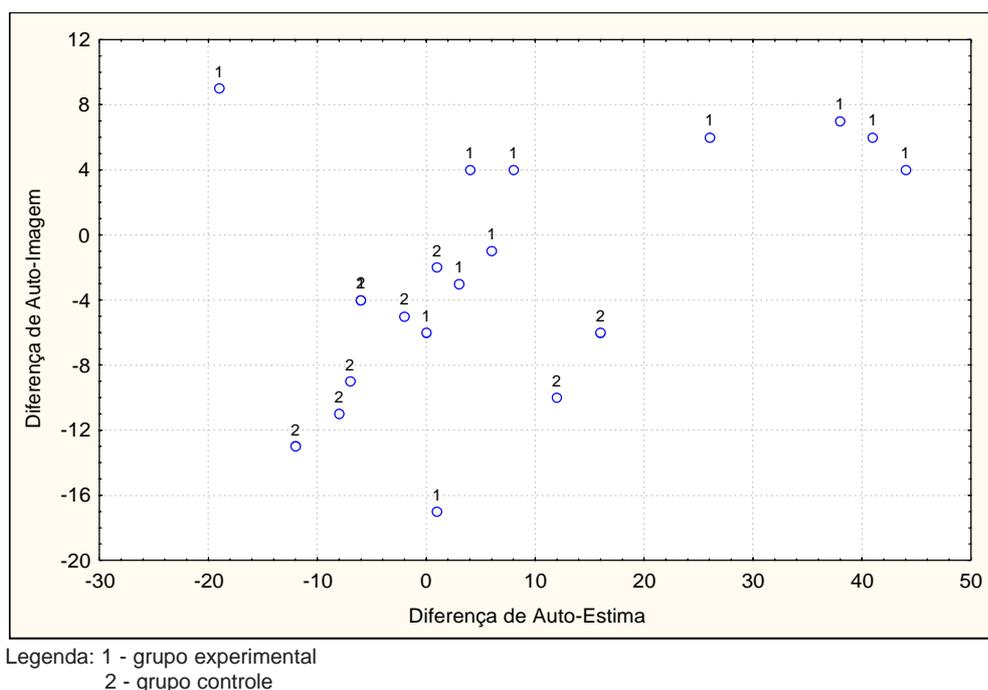


Figura 1 - Correlação entre a diferença do pré e pós-teste na auto-imagem e auto-estima dos grupos experimental e controle.

A correlação mostra que as idosas com melhor auto-estima também apresentavam melhor auto-imagem tanto no grupo experimental, quanto no grupo controle. Não se pode afirmar que a prática de exercícios físicos aplicados na instituição durante os 5 meses, foi a causa da melhora na auto-imagem e auto-estima, principalmente se tratando de idosas que vivem em asilo. Todos os dias diferentes fatos influenciam profundamente suas vidas, como morbidade ou morte de colegas, intrigas que são comuns nesse ambiente, mudança de direção na instituição, visitas de familiares, entre outros.

Observou-se que desde o início do programa de exercícios físicos na instituição asilar, houve modificações na imagem corporal das idosas como a utilização de roupas coloridas, bijuterias variadas, unhas pintadas, mudança no corte do cabelo, uso de batom e perfumes. Ao elogiá-las sobre estas modificações, ficavam muito felizes. Houve modificações na aparência física de algumas idosas que faziam parte do grupo experimental e do grupo controle. A presença de novas pessoas e atividades na instituição, pode ter influenciado essas mudanças.

Diversos autores apresentam melhora da auto-imagem e da auto-estima associado à prática de atividades físicas.

Carvalho (1996) expõe que a participação em grupos de ginástica traz sentimentos positivos em relação ao próprio corpo, níveis mais altos de auto-estima e “competições saudáveis” gerada dentro do grupo.

Fox (1997) corrobora com estes achados afirmando que a auto-estima tem sido desenvolvida positivamente com a intervenção de programas de exercícios físicos e esportes, tendo resultados inéditos na qualidade de vida e bem-estar mental. O autor também coloca que a auto-estima está correlacionada diretamente à auto-imagem.

Mazo (2003) realizou uma pesquisa sobre qualidade de vida e atividade física com 198 idosas participantes dos grupos de convivência no município de Florianópolis. A autora verificou que as idosas mais ativas possuíam melhor auto-imagem e auto-estima.

Mc Auley (2000) et al. estudaram 174 idosas participantes de um programa de exercícios físicos durante seis meses e verificaram que a atividade física influencia positivamente nos níveis de auto-estima.

A atividade física, segundo Chogahara, Cousins & Wankel (1998), possui influências sociais nos idosos e traz benefícios em relação à família, amigos, bem estar, integração social e melhora na auto-estima.

Gaya (1985) ao pesquisar a auto-imagem de cardiopatas praticantes e não praticantes de exercícios físicos, utilizou o mesmo instrumento deste estudo em sua coleta de dados, e verificou melhora significativa na auto-imagem dos cardiopatas praticantes de exercícios físicos em relação aos não praticantes, resgatando a auto-imagem perdida pela doença. Evidencia-se que o grupo de cardiopatas estudado pelo autor possui características semelhantes com o grupo de idosos asilados principalmente pela presença de doenças que segundo Fox (1997), é um fator agravante muito importante para auto-imagem negativa.

Em um estudo com idosos, Safons (2000) teve como objetivo verificar as contribuições da prática regular de atividade física para a melhoria da auto-imagem e auto-estima, os resultados mostraram que participar de um programa regular de atividades físicas contribui de forma significativa para a melhoria da auto-imagem e auto-estima dos idosos.

Mosquera (1976) destaca que a auto-imagem está sempre em mudança, na medida

em que o indivíduo modifica sua estrutura corporal ele acrescenta a seu quadro pessoal novas dimensões que alteram a percepção de si mesmo e do mundo a sua volta.

Steglich (1978), que desenvolveu o instrumento de auto-imagem e auto-estima, ao estudar três grupos de idosos acima de 65 anos, não aposentados, aposentados ativos e aposentados inativos, concluiu que os aposentados inativos possuem auto-imagem e auto-estima significativamente mais baixas que os idosos não aposentados e aposentados ativos, sendo que entre esses não houve diferença significativa na auto-imagem e auto-estima. O aspecto em que o autor encontrou maior diferença foi no emocional, principalmente no item felicidade pessoal.

Na instituição asilar foi pesquisado apenas o item felicidade pessoal. Os idosos possuem dificuldade física, mental e financeira para manutenção de boa aparência física o que poderia melhorar a imagem corporal. Além do sedentarismo, morte social, dificuldades físicas, mentais e financeiras, freqüentemente os idosos apresentam quadros depressivos, diminuindo a auto-estima.

O envelhecimento ativo deve ser consequência de um envelhecimento saudável (Rodrigues, 2000). A busca do *ser ativo* melhora o ser humano de forma global. Os movimentos corporais estão ligados ao esporte e ao exercício, criando estratégias de auto-representação com modificações constantes na aparência.

Para que se possa resgatar a auto-estima e recuperar a auto-imagem dos idosos asilados é necessário retomar a cidadania, participando de grupos de discussão, trabalho voluntário, atividades físicas de maneira geral, fazendo se sentirem úteis para a sociedade e ocupando o seu tempo livre. No asilo, a participação dos idosos em grupos fora da instituição é inexistente, dificultando ainda mais o resgate da auto-estima. Pequenas falas ou carinhos de terceiros são muito importantes e gratificante para os idosos institucionalizados. A auto-estima positiva indica bem-estar, saúde mental e ajustamento emocional, implicando diretamente na satisfação com a vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para os idosos, as condições oferecidas no ambiente influenciam de forma positiva

ou negativa. As instituições deveriam, proporcionar e se preocupar em resguardar a interação homem/ambiente aumentando assim, a capacidade funcional e a capacidade emocional do idoso.

Com relação a auto-imagem e a auto-estima, pode-se afirmar que a proposta do programa de exercício físico aplicado na instituição asilar estudada foi positiva. Embora, é difícil saber o quanto a atividade física influenciou o grupo, pois as atividades, os profissionais que ministram as aulas, entre tantos outros fatores que acompanham a operacionalização de um programa de atividades físicas, modifica a estrutura do ambiente em que os idosos estavam acostumados, e pode ser a principal causa na modificação da auto-imagem e auto-estima.

Verificou-se que é possível realizar um trabalho físico mesmo com pessoas debilitadas, melhorando a sua imagem corporal.

A atividade física além de prevenir a dependência é um estímulo para o bem estar das idosas. Conseqüentemente, melhora a autonomia e a independência, o que irá se refletir em melhor auto-imagem e auto-estima.

Portanto, são necessários investimentos para a contratação e formação de profissionais de Educação Física preparados para atuarem com idosos nas instituições asilares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Born, T. (1996). Cuidado ao Idoso em Instituição. In M. Papaléo Netto (Org.). **Gerontologia**. (pp 403 - 414). São Paulo: Ed. Atheneu.
- Campbell, D. & Stanley, J. (1970). **Delineamentos experimentais e quase-experimentais de pesquisa**. São Paulo: EPU.
- Carvalho, C.A. (1996). Tratamentos "Revolucionários". **Boletim da SBGG -RJ**. Ano 4 N° 10, p.3.
- Chogahara, M.; Cousins, S. O.; Wankel, L. M. (1998). Social Influence on Physical Activity in Older Adults: A Review. **Journal of Aging and Physical Activity**. 6(1) 1-17. Human Kinetics Publishers.
- Davis, C. (1997). Body Image, Exercise, and Eating Behaviors. In Kenneth R. Fox (Editor). **The Physical Self - From Motivation to Well-Being**. (pp. 143-174) E.U.A.: Human Kinetics. Cap 06.
- Debert, G. G. (1997). Asilos e Práticas Profissionais para uma Velhice Adequada. **Motus Corporis**, 4(2), 49-83. Rio de Janeiro.
- Fox, K. R. (1997). The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. In Kenneth R. Fox (Editor). **The Physical Self - From Motivation to Well-Being**. (pp. 111 - 139) E.U.A.: Human Kinetics. Cap 11.
- Gaya, A. C. A. (1985). **Auto-imagem em adultos de média idade, portadores ou não de cardiopatias isquêmicas submetidos ou não a treinamento físico sistemático**. Dissertação de mestrado em Educação- UFRGS, Porto Alegre, RS.
- Hasse, M. (2000). O corpo e o envelhecimento: imagens, conceitos e representações. In: Faculdade de Motricidade Humana. **Envelhecer Melhor com a Atividade Física**. (pp. 161 - 174). FMH. Lisboa.
- Jordão Netto, A. (1997). **Gerontologia Básica**. São Paulo: Ed. Lemos.
- Mazo, Giovana Z. **Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas**. Faculdade de Ciências de Desportos e de Educação Física da Universidade do Porto. (Tese de doutorado) Porto - Portugal, 2003. 203 p.
- McAuley, E.; Blissmer, B.; Katula, J., Duncan, T.E. e Mihalko, S.L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in adults: a randomized controlled trial. **Ann Behav Med**. 22 (2), 131-139.
- Mosquera, J. J. M. (1976) **Auto-imagem e auto-estima: sentido para a vida humana**. Porto Alegre: Estudos Leopoldenses.
- Mosquera, J. (1976). Auto-imagem e auto-estima: sentido para a vida humana. **Estudos Leopoldenses**, 37, 49 - 54.
- Papaléo Netto, M. & Borgonovi, N. (1996). Biologia e Teorias do Envelhecimento. In M. Papaléo Netto (Org.). **Gerontologia**. (pp. 44 - 59) São Paulo: Ed. Atheneu.
- Rodrigues, N. C. (2000). **Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre gerontologia social**. Passo Fundo. UPF. Ed. 2ª.
- Safons, M. P. (2000). Contribuições da atividade física, para a melhoria da auto-imagem e auto-estima de idosos. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, Año 5, N° 22, Junio 2000. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>.
- Scherrill, C. (1997). Disability, Identity, and Involvement in Sport and Exercise. In Kenneth R. Fox (Editor). **The Physical Self - From Motivation to Well-Being**. (pp. 257 - 286) E.U.A.: Human Kinetics. Cap 10.
- Schilder, P. (1981). **A Imagem do Corpo - As Energias Construtivas da Psique**. São Paulo: Martins Fontes Ltda.
- Steglich, L. A. (1978). **Terceira Idade, Aposentadoria, Auto-Imagem e Auto- Estima**. Dissertação de Mestrado. UFRGS - Porto Alegre - RS.
- Zani, R. (1998). **Beleza & auto-estima**. Rio de Janeiro: Revinter.

Endereço para correspondência:

Tânia Bertoldo Benedetti
Rua: Mediterrâneo, 204. Apto. 202.
Córrego Grande – Florianópolis-SC
CEP: 88037-610
e-mail: trbbcds@yatech.net

Recebido em 05/07/2003

Revisado em 10/08/2003

Aprovado em 07/10/2003