

## **Efeitos Do Exercício Físico Na Autoimagem Do Idoso**

Ana Luiza Vaz Carvalho<sup>1</sup>, Ana Vitória Resende Brito<sup>1</sup>, Esther Piretti Marques Rizzo<sup>1</sup>, Isabela Pires Esteves<sup>1</sup>, Luis Miguel Fonseca de Oliveira<sup>1</sup>; Claudinei Sousa Lima<sup>2</sup>

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** Sendo a prática de exercícios físicos fundamental para a manutenção do bem-estar físico, mental e social, buscou-se correlacionar tal prática com a autoimagem do praticante. Diante disso, o trabalho teve por objetivo avaliar a influência da prática de atividades físicas na autoimagem do idoso. Trata-se de uma mini revisão realizada a partir de 5 artigos encontrados nas bases de dados PubMed, Semantic Scholar e SciELO. Foram utilizados artigos publicados entre 2003 e 2019 que se adequaram aos descritores idoso, exercício físico e autoimagem. Foi encontrado como resultado o ponto principal de que diversos fatores influenciam diretamente na auto avaliação do idoso. Sendo assim concluiu-se que a prática regular de exercícios físicos altera as condições físicas e emocionais do idoso, a fim de promoverem uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:**

## INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o conceito de saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade”. Desta forma, a prática de exercícios físicos é fundamental para a manutenção do bem-estar físico, mental e social, visto que tal prática influencia na autoimagem e na autoestima do praticante, além de em muitos casos promover o contato entre as pessoas que o praticam. Tendo esta definição como base, a presente mini-revisão visa analisar o impacto dos exercícios físicos na autoimagem e na autoestima do idoso em diversos trabalhos científicos, a fim de analisar de forma crítica se estas atividades contribuíram na melhora da forma com que estes idosos se veem. Esta mini-revisão é composta por introdução, metodologia, resultados, discussão e conclusão.

Esse trabalho teve por objetivo avaliar os efeitos da atividade física na autoimagem do idoso.

## METODOLOGIA

O presente estudo se trata de uma mini-revisão a partir de 5 artigos redigidos em língua inglesa e portuguesa, obtidos das bases de dados Semantic Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA (PubMed), selecionados utilizando os descritores em ciências da saúde (DeCS): Idoso, Exercício físico e Autoimagem, com critério de data de publicação, entre 2003 e 2019. Foram selecionados os artigos que relataram os efeitos do exercício físico na imagem que o idoso possui de si mesmo.

## RESULTADOS

As principais categorias apontadas nos artigos trabalhados relacionam a atividade física com a autoimagem de maneira otimista. Além disso, alguns textos abordam a influência de outros aspectos, além do exercício físico, para a saúde do idoso e para sua relação com o auto cuidado e auto avaliação. Bazello et al., (2016) e Knapick et al., (2019)

A abordagem sobre outras influências na qualidade de vida do idoso, citam a importância de diferentes fatos no cotidiano do indivíduo, como a morbidade ou morte de colegas, intrigas sociais, família, que atuam como estímulo ou repressão para o idoso se cuidar. Beneditti et al., (2003). Ademais, há a categoria que aponta para a inexistência de mudanças benéficas da atividade física na auto imagem do indivíduo. Amesberger et al., (2019). O quadro abaixo apresenta os principais resultados dos artigos escolhidos para abordar esses indicadores.

**Quadro 1.** apresentação dos artigos e seus principais informativos.

TÍTULO; ANO; PALAVRAS-CHAVE.	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS
PRÁTICA ESPORTIVA DO IDOSO: AUTOIMAGEM, AUTOESTIMA E QUALIDADE DE VIDA; 2009; esporte, senescência, autoimagem, autoestima, qualidade de vida.	Comparar a qualidade de vida, auto imagem e autoestima em idosos praticantes de atividade física em modalidades coletivas, em modalidades individuais e não praticantes.	A pesquisa conduzida foi quantitativa, transversal com estratégia de compõe amostra por conveniência. A análise dos resultados foi conduzida utilizando estatística descritiva e inferencial. A pesquisa foi realizado com um grupo de 36 idosos com idade entre 60 e 74 anos de idade, divididos em 3 grupos, o G1 com praticantes de atividade física em modalidade coletiva, o G2 com praticantes em modalidade individual e G3 com não praticantes de atividade física. Para a pesquisa foram realizados questionários de determinantes sociodemográficos, termo de esclarecimento, WHOQOL-Bref, o WHOQOL-Old, que foram desenvolvidos pelo grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde e o Questionário de Autoimagem e Autoestima proposto por Stobäus, em 1983.	A pesquisa realizada mostrou que foram obtidos resultados positivos do grupo G1 em relação aos demais, porém a diferença entre os grupos foi mínima, pois os autores dão ênfase na ideia de que os questionários utilizados para a pesquisa levam em consideração a visão do próprio idoso sobre si mesmo, permitindo com que o participante ofereça uma resposta no questionário que mostre uma imagem mais favorável ou aceitável de si mesmo, mesma que de maneira inconsciente, interferindo assim no resultado. Com isso, chega-se a conclusão que a atividade física não é o principal aspecto para uma boa autoavaliação.
A RELAÇÃO ENTRE APTIDÃO FÍSICA E AUTOAVALIAÇÃO DE SAÚDE EM IDOSOS; 2019; Autoavaliação de saúde, idade avançada, aptidão física, teste de aptidão para idosos.	Determinar o nível de aptidão física dos idosos (tanto em aspectos particulares como em geral), examinar sua autoavaliação de saúde e explorar as ligações entre esses parâmetros. Optou-se por explicar se sexo, idade e doenças típicas dos idosos influenciam nas variáveis examinadas.	O grupo de estudo incluiu 123 pessoas com idades entre 60 a 86 anos. A aptidão física foi avaliada por meio do Senior Fitness Test (SFT). A autoestima da saúde foi avaliada pelo questionário SF-36.	A análise incluiu o fator sexo e a ocorrência de doenças crônicas. Ao comparar com participantes saudáveis, as pessoas com doenças crônicas revelaram menor nível de aptidão física e autoavaliação de saúde
ELDERLY PEOPLE'S ASPECTS OF SELF-IMAGE AND SELF-ESTEEM; 2009; autoimagem, autoestima, idoso, exercício físico.	Mostrar que a participação em exercícios físicos pode ser um dos fatores positivos sobre a autoimagem e autoestima de idosos	A metodologia contou com 150 idosos, de ambos os sexos, que praticavam exercícios físicos em duas universidades públicas do sul do Brasil. Foram aplicados o questionário de autoimagem e autoestima de Steglich (1978) e a estatística descritiva, do teste Qui-quadrado e Kruskal-Wallis, com um nível de significância de $p < 0,1$ . Para organização, aplicaram quatro tabelas deferentes para investigação. A tabela 1 contava com as variáveis sexo, estado civil, estrato social e modalidade praticada, correlacionando com F e %. A tabela 2 tinha como variáveis auto estima e auto imagem (baixas ou altas), relacionando com F, %, valor $\chi^2$ e p. A tabela 3 apresentou algumas perguntas sobre auto imagem e auto estima. A tabela 4 analisou os dados com as mesmas variáveis da tabela 1, porém com uma maior base de dados e análise de medianas.	Os resultados foram apresentados na forma de quatro tabelas, que evidenciaram uma relação clara da autoimagem e da autoestima do idoso quando a prática do esporte é feita, principalmente, quando se trata da hidrogênica.
EXERCÍCIOS FÍSICOS, AUTO-IMAGEM E AUTOESTIMA EM IDOSOS ASILADOS; 2003; exercícios físicos, auto-imagem, auto-estima, idosos, asilos.	Verificar os efeitos da implementação de um programa de exercício físicos sistemáticos sobre a autoimagem e auto-estima em idosos institucionalizados.	A amostra foi constituída por idosos da Sociedade Espírita 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.	A correlação mostra que as idosas com melhor autoestima 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 influenciaram 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.
AGING-RELATED CHANGES IN THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHYSICAL SELFCONCEPT AND THE PHYSICAL FITNESS IN ELDERLY INDIVIDUALS; 2019; desenvolvimento, idosos, atividade física, autoconceito físico, autoeficácia, autoestima;	Identificar mudanças de longo prazo nos parâmetros de Autopercepção (autoconceito físico, autoestima e autoeficácia), atividade física e sua relação com a aptidão física de idosos saudáveis e ativos.	Um grupo de 22 idosos, 13 mulheres e 9 homens foram examinados para estimar a estabilidade de longo prazo e mudanças no relacionamento entre o eu físico e a aptidão física avaliando bem-estar psicológico e variáveis psicossociais, como satisfação com a vida, autoconceito, estado de saúde e autoeficácia, através da escala de autoconceito físico (PSK).	Ao utilizar a escala de autoconceito físico (PSK) no decorrer de seis anos foi observado que o autoconceito físico global, independentemente de sexo de faixa etária, diminuiu, ao contrário do VO 2máx que tende a ser mais alto nos idosos. Além disso a baixa autoestima prediz mudanças na força, principalmente para mulheres. Concluindo não houve mudanças no autoconceito físico em relação ao índice de atividade física.

## DISCUSSÃO

Acerca dos dados obtidos através dos artigos escolhidos, é possível notar que há divergências em relação aos resultados da influência dos exercícios físicos na autoestima e autoimagem dos idosos.

Nota-se que os artigos Teresinha et al., (2009) e Bazello et al., (2016) se aproximaram em relação aos seus resultados, pois ambos afirmam que a atividade física foi sim o ponto muito importante para a boa avaliação do idoso em relação a autoestima. Porém, ambos os artigos apresentam como conclusão, a ideia de que uma boa avaliação não gira em torno somente em função da atividade física, mas sim em tornos de vários outros aspectos, como é o caso de aceitação/adaptação a idade, condição financeira, relacionamento com os filhos, dentre vários outros indicadores.

Entretanto, há uma diferença a ser considerada em relação as duas pesquisas, pois Teresinha et al., (2009) realizou uma pesquisa contando com a participação de idosos de ambos os sexos, obtendo scores mais altos com os idosos que apresentavam uma idade já mais avançada e não obteve uma diferença em relação a autoestima de idosos em relação ao sexo. Já Bazello et al. (2016) realizou uma pesquisa que contava somente com idosos do sexo masculino, tendo resultado positivo em todos os grupos propostos na pesquisa.

Albano et al., (2017), conduziu uma pesquisa com a participação de 51 idosos de ambos os sexos, com idade entre 60 e 89 anos. Nessa pesquisa foi utilizado questionário (IPAQ) e o questionário WHOQOL brief, versão em português. Nessa pesquisa, as mulheres constituíam a maioria dos participantes (75%) e foram obtidos resultados os quais concluíram que os idosos praticantes de atividade física em grupo, tiveram avaliações melhores em relação ao grupo que não as praticava. Entretanto, a pesquisa mostrou uma divergência em relação ao trabalho de Teresinha et al., (2009) pois Albano et al., (2017) chegou à conclusão de que há sim uma diferença em relação ao sexo, afirmando que o sexo feminino praticante de atividade física apresenta uma melhor percepção de qualidade de vida e de satisfação em relação a saúde.

Piñeiro et al., (2016) também realizou uma pesquisa que teve como resultado uma melhor avaliação das mulheres em relação a atividade física. O artigo retrata o resultado de Programas de exercícios físicos que são baseados na repetição e melhora da condição física para mulheres entre 55-70 anos, chegando à conclusão de que há efeitos psicológicos positivos, e deixa evidente que idosos praticantes de exercícios físicos em grupos apresentam uma melhor qualidade de vida, confirmando assim o que foi observado nos artigos citados anteriormente relação entre atividade física e autoestima.

Este resultado obtido por Piñeiro, está intimamente relacionado ao artigo Knapick et al., (2019), pois este artigo afirma que a avaliação de idosos está mais claramente associada à aptidão física em mulheres do que em homens e também mais em pacientes com doenças crônicas do que em pessoas saudáveis. A relação entre o exercício físico e a autoimagem é apontada como otimista, mas aponta que o auto cuidado é influenciado não só por atividades, como também pela vida social que cerca o idoso.

No artigo Amesberger et al., (2019) foi utilizada a escala de autoconceito físico (PSK) e foi possível observar que o autoconceito físico global, independentemente de sexo e de faixa etária, diminui, ao contrário do VO 2máx que tende a ser mais alto nos idosos. Além disso a baixa autoestima prediz mudanças na força, principalmente para mulheres. Concluindo assim que não houve mudanças no autoconceito físico em relação ao índice de atividade física.

Esse resultado obtido por Amerberger, já contrário ao que foi dito por no artigo Antunes et al. (2011). Antunes realizou uma pesquisa que contou com a participação de 165 idosos, sendo 132 mulheres e 33 homens, com uma média de idade de 69,14 anos. Nesse estudo, os maiores scores foram obtidos por aqueles os quais afirmaram ter uma boa percepção de saúde. Além disso, outro grupo que teve destaque, foi aquele composto por idosos do sexo masculino com 70 anos ou mais. Com isso, pode-se afirmar que a percepção de saúde foi um dos pontos cruciais de uma boa avaliação nesse caso.

Já o artigo Benedetti et al., (2003), contou com a participação de idosas que se encontravam em asilos. Nessa pesquisa, houve a participação de idosas com alguns problemas como é o caso da surdez, demência senil, cegueira, dentre vários outros distúrbios. Nesse trabalho foram encontrados resultados positivos no grupo o qual foi selecionado para realizar as atividades. Entretanto, diferente dos outros artigos, o grupo controle, composto por aquelas que não foram selecionada para a realização da atividade, também obtiveram resultados positivos, não tanto quanto o grupo experimental, mas mesmo assim positivo. Acredita-se que esse resultado foi obtido por conta do fato do grupo controle ter observado a realização das atividades com o grupo experimental.

Zequinão et al., (2011), também realizou uma pesquisa com idosos, contando com a participação de 110 indivíduos, com 60 anos ou mais, de ambos os sexos, sendo 68 deles considerados ativos e 42 menos ativos. Nessa pesquisa, os resultados em relação a autoestima foram similares em relação aos artigos analisados nessa presente revisão, sendo os mais ativos aqueles que obtiveram os melhores resultados. Entretanto, o artigo traz uma questão a qual não foi abordada anteriormente e que influenciou bastante nos resultados. Observou-se que os indivíduos os quais praticavam esportes durante a infância, eram mais altos e eram aqueles que permaneceram mais ativos. Com isso, o artigo conclui que o fato fundamental para o bom resultado, foi a prática de atividade física durante a infância.

## CONCLUSÃO

Com base na análise do conjunto de artigos escolhidos, a pergunta norteadora desse estudo, que buscou avaliar os impactos do exercício físico na autoimagem do idoso, pôde ser devidamente investigada. Apesar da grande quantidade de resultados encontrados a maioria culminava em uma resposta comum: a positividade da atividade física em relação, principalmente, a qualidade de vida do idoso. Essa perspectiva inclui não apenas a autoimagem dos participantes, mas também como eles lidam com a realidade e com diversos níveis de aceitação, tanto individual quanto social. Tal ponto, extrapolou a ideia

inicial do estudo, uma vez que a prática de exercício físico pode afetar o idoso em esferas ainda maiores, o que inclui até uma melhora de relações interpessoais. Então, o maior desafio encontrado, foi justamente essa grande quantidade de informações e a falta de convergência no perfil dos grupos estudados quanto a sexo, idade específica e histórico de vida de maneira concomitante.

Diante disso, não foi possível traçar um perfil único de resposta, mas sim vários caminhos que levam a uma conclusão positiva do estudo de diferentes maneiras. Portanto, para uma melhor avaliação do comportamento do idoso em relação ao exercício físico, seria necessário um estudo mais detalhado e abrangente. Com isso, constata-se que uma investigação única que correlacione e apresente todos os perfis de participantes é essencial. Para que isso se efetive, é muito importante o investimento em novas pesquisas. Essa revisão buscou apresentar que é possível alterar a forma com que a velhice é enfrentada, e que a prática regular de exercícios físicos altera as condições físicas e emocionais do idoso, a fim de promoverem uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

BAZELLO, B et al. Prática esportiva do idoso: autoimagem, autoestima e qualidade de vida. **Bol. psicol**, São Paulo , v. 66, n. 145, p. 171-186, jul. 2016 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432016000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432016000200007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 10 nov. 2020.

KNAPIK, A. The relationship between physical fitness and health self-assessment in elderly. **Medicine (Baltimore)**, [s. l.], 2019.

MEURER, Simone et al. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. **Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos**, [s. l.], ano 2009, v. 15, ed. 4, p. 788-796, 2009.

BENEDETTI, T et al. EXERCÍCIOS FÍSICOS, AUTO-IMAGEM E AUTO-ESTIMA EM IDOSOS ASILADOS. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, [s. l.], ano 2003, p. 69-74, 2003.

AMESBERGER, G et al. Aging-related changes in the relationship between the physical self-concept and the physical fitness in elderly individuals. **Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports** , [s. l.], ano 2019, p. 26-34, 2019.

ANTUNES, G et al. Relação da autoestima entre a percepção de saúde e aspectos sociodemográficos de idosos praticantes de exercício físico. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá , v. 22, n. 4, p. 583-589, Dec. 2011 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-30832011000400009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832011000400009&lng=en&nrm=iso)>. access on 10 Nov. 2020.

ZEQUINÃO, M et al. Auto-percepção da satisfação corporal de idosos mais ativos e menos ativos. **EFDeportes.com**, [s. l.], ano 16, ed. 160, 2011

ALBANO, D et al. QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE EM PROJETO DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UBÁ-MG. **REVISTA CIENTÍFICA FAGOC**, [s. l.], ano 16, v. 2, ed. 160, 2017.

PINEIRO, R; SANTOS, M; MANUEL, J. Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. **Escritos de Psicología**, Málaga , v. 9, n. 1, p. 24-32, abr. 2016 . Disponible en <[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1989-38092016000100003&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092016000100003&lng=es&nrm=iso)>. accedido en 10 nov. 2020. <http://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2212>.