

Artigo Original

Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos

Simone Teresinha Meurer ¹
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti ²
Giovana Zarpellon Mazo ³

¹ Núcleo de Cineantropometria e Desempenho Humano da UFSC, Florianópolis, SC, Brasil

² Departamento de Educação Física, Centro de Desportos da UFSC, Florianópolis, SC, Brasil

³ Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, CEFID/UDESC, Florianópolis, SC, Brasil

Resumo: Objetivou-se analisar os aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. Participaram 150 idosos, de ambos os sexos, que praticavam exercícios físicos em duas universidades públicas do sul do Brasil. Foi utilizado o questionário de autoimagem e autoestima de Steglich (1978). Utilizou-se da estatística descritiva, do teste Qui-quadrado e Kruskal-Wallis, com um nível de significância de $p < 0,1$. A maioria dos idosos apresentou autoimagem e autoestima alta, estando relacionada à percepção positiva da aparência e da capacidade funcional, satisfação em relação à vida e condições financeiras, percepção de felicidade, aceitação/adaptação à idade, relacionamento com os filhos, contato social e desejo de ainda estudar. Idosos mais velhos e aqueles praticantes de ginástica e hidroginástica apresentaram escores superiores. Conclui-se que a participação em exercícios físicos pode ser um dos fatores positivos sobre a autoimagem e autoestima de idosos, porém há outros aspectos que colaboram para que estas variáveis sejam positivas.

Palavras-chave: Autoimagem. Autoestima. Idoso. Exercício físico.

Elderly people's aspects of self-image and self-esteem

Abstract: The present paper is an examination of the aspects of self-image and self-esteem of elderly people. It was assessed 150 elderly participants of both sexes who exercise in two public universities in southern Brazil. We used the questionnaire of self-image and self-esteem of Steglich (1978). We used descriptive statistics, the Qui-quadrado and Kruskal-Wallis, with a significance level of $p < 0,1$. Most elderly people had a high self-image and self-esteem, in relation to the positive perception of appearance and functional capacity, in relation to life satisfaction and financial conditions, perception of happiness, acceptance / adjustment for age, relationship with children, social contact and a desire to further study. Older elderly people and those practitioners of gymnastics and water gymnastics had higher scores. The participation in physical exercise can be a positive factor on self-image and self-esteem of elderly people, but there are other aspects which contribute for positive variables.

Key Words: Self-image. Self-esteem. Elderly. Exercise.

Introdução

O envelhecimento, processo inerente à vida, manifesta uma diversidade de perdas, revelando a tendência da diminuição da satisfação com o próprio corpo, fato que pode estar relacionado às perdas físicas, funcionais e sociais, influenciando negativamente a percepção da autoimagem e da autoestima (CHRISLER; GHIZ, 1993; FOX, 1997; KRAWCZYNSKI; OLSZEWSKI, 2000).

A autoimagem é entendida por Schilder (1981) como a representação de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós mesmos. Já a autoestima, engloba a atitude e o sentimento que o indivíduo tem em relação a si próprio (MOSQUERA, 1976).

Ambos os aspectos são de fundamental importância para o bem-estar no decorrer da vida, sendo que Zani (1998) compreende que desenvolver uma autoimagem e uma autoestima positivas significa alimentar a certeza de ser capaz de levar uma vida realizada sem se preocupar com a imagem que deve ser apresentada à sociedade. Também Mosquera (1976) afirma que a autoimagem está sempre em mudança na proporção em que o indivíduo adquire experiências na vida cotidiana, bem como na vida ocupacional e, se o indivíduo não se adaptar a estas mudanças, haverá insatisfação permanente com a vida.

Investigações realizadas mostram que mulheres que apresentaram descontentamento

com o seu próprio corpo quando jovens o mantiveram durante a vida adulta ([TIGGEMANN, 2004](#); [TIGGEMANN; LYNCH, 2001](#)), sendo que, de acordo com [Lewis; Cachelin \(2001\)](#), esta insatisfação pode ser associada às mudanças que ocorrem no corpo com o processo de envelhecimento.

Estudos mostraram que a prática de exercícios físicos melhorou a autoimagem e a autoestima de idosos ([SAFONS, 2000](#); [BENEDETTI et al., 2003](#)) e que idosos praticantes de exercícios físicos regulares apresentaram autoimagem e autoestima positivas ([MAZO, CARDOSO; AGUIAR, 2006](#)).

A participação em programas de exercícios físicos é uma forma efetiva para reduzir e/ou prevenir declínios funcionais associados ao envelhecimento, sendo que as evidências sugerem que o envolvimento em exercícios físicos regulares pode também fornecer benefícios psicológicos relacionados à preservação da função cognitiva, alívio dos sintomas de depressão, aos distúrbios relacionados ao comportamento, e a uma melhora no autoconceito de controle pessoal e autoeficácia ([ACSM, 1998](#)). Além disso, o exercício físico, segundo [Chogahara et al. \(1998\)](#), tem influências sociais sobre os idosos e traz benefícios em relação à família, aos amigos, ao bem-estar, à integração social e à autoestima.

Nesse contexto, os programas de exercícios físicos desenvolvidos com idosos podem contribuir para a melhoria da autoimagem e da autoestima. Todavia, percebe-se a necessidade de esclarecer a magnitude com que a prática de exercícios físicos interfere sobre os diferentes aspectos que compõem a autoimagem e a autoestima, contribuindo para a compreensão deste complexo e importante tema relacionado a idosos ativos.

Diante deste cenário, o presente estudo teve como objetivo geral: analisar os aspectos da autoimagem e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. Como objetivos específicos: verificar a diferença entre as pontuações de autoimagem e autoestima e as variáveis sociodemográficas (estado civil, sexo e estratos etários) e a modalidade praticada (ginástica, hidroginástica e natação) dos idosos inseridos no programa de exercícios físicos.

Métodos

Os sujeitos deste estudo foram 150 idosos, de ambos os sexos, participantes de programas de exercícios físicos (ginástica, hidroginástica e natação) de duas universidades públicas do sul do Brasil. A média de idade foi de 69,17 anos ($dp= 5,68$). O processo de amostragem foi casual e assistemático, pois participaram aqueles que voluntariamente se prontificaram a responder o questionário.

Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário de autoimagem e autoestima de [Steglich \(1978\)](#), desenvolvido e validado para idosos. A coleta de dados foi realizada no local onde aconteciam as aulas, com agendamento prévio. As coletas foram realizadas por profissionais de Educação Física e acadêmicos bolsistas, devidamente treinados para a aplicação do instrumento. Optou-se em aplicar o questionário em forma de entrevista individual e com leitura das questões e das alternativas para os idosos, permitindo incluir na amostra aqueles com problema de visão e/ou analfabetos.

Este questionário é composto por 78 questões divididas em quatro aspectos fundamentais: orgânico, social, intelectual e emocional, sendo que cada aspecto é composto de outros sub-aspectos: orgânico (genéticos, morfológicos e fisiológicos), social (sócioeconômicos, condições da família e realização profissional), intelectual (escolaridade, educação e sucesso profissional) e emocional (felicidade pessoal, bem-estar social, integridade moral).

Os itens do questionário possibilitam cinco respostas alternativas que variam os escores de 1 a 5 (sempre, quase sempre, várias vezes, algumas vezes e nunca). Quanto mais alta a pontuação, mais altas são a autoimagem e a autoestima. Para a avaliação, utilizou-se pontos de corte para classificar a autoimagem e a autoestima em baixa ou alta, utilizando a pontuação sugerida por [Mazo et al. \(2006\)](#): autoestima – baixa: valores entre 41 e 163; alta: valores 164 e 205, e autoimagem – baixa: valores entre 37 a 147; alta: valores entre 148 e 185.

Os dados foram analisados no programa estatístico SPSS 15.0 *for Windows*. Utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade dos dados. Identificados os dados não normais, utilizou-se Qui-quadrado para verificar a associação entre autoimagem e

autoestima, o teste não-paramétrico de Kruskal-Wallis, com o objetivo de apontar as diferenças entre as pontuações da autoimagem e autoestima, variáveis sociodemográficas (estado civil, sexo e estratos etários) e a modalidade praticada. Também foi utilizada a estatística descritiva com as medidas de tendência central,

dispersão, frequência e tabelas de contingência, para a análise dos aspectos que compõem a autoimagem e a autoestima. O nível de significância adotado foi de 10% ($p < 0,1$).

O estudo teve aprovação do Comitê de Ética em Seres Humanos, nº de referência 185/2007 (UDESC/SC).

Resultados

Nas tabelas a seguir, são apresentados os principais resultados obtidos com participantes do estudo. Na tabela 1, podem ser visualizadas a distribuição de frequência dos idosos de acordo com as características sociodemográficas e a modalidade de exercício físico praticado.

Tabela 1. Distribuição de frequência (F) e porcentagem (%) das características sociodemográficas (sexo, estado civil e estrato etário) e da modalidade de exercício físico praticado pelos idosos participantes do estudo (n=150).

Variáveis	F	%
Sexo		
Feminino	127	84,7
Masculino	23	15,3
Estado Civil		
Casado (a)	80	53,3
Viúvo (a)	48	32,0
Solteiro(a)/divorciado(a)	22	14,6
Estrato etário		
60-69	76	50,7
70-79	69	46,0
80 ou mais	5	3,3
Modalidade Praticada		
Hidroginástica	117	78,0
Ginástica	24	16,0
Natação	9	6,0

Observa-se na Tabela 1 que, neste estudo, há predominância do sexo feminino (84,7%), do estado civil casado (53,3%), do estrato etário entre 60 e 79 anos de idade (50,7%) e de praticantes de hidroginástica (78%).

Na tabela 2, apresenta-se a classificação dos idosos quanto às variáveis autoimagem e autoestima, a classificação baixa e alta e a associação entre as variáveis.

Tabela 2. Frequência (F), porcentagem (%) das variáveis autoestima e autoimagem quanto à classificação baixa e alta e associação entre as variáveis por meio do teste Qui-quadrado.

Variáveis	F	%	Valor X^2	p
Autoestima*				
Baixa	70	46,7	21,55	<0,01*
Alta	80	53,3		
Autoimagem*				
Baixa	45	30		
Alta	105	70		

* Associação significativa entre as variáveis ($p < 0,01$).

Os dados da Tabela 2 mostram que a maioria dos idosos apresentou autoimagem (70%) e autoestima (53,3%) alta, sendo que foi identificada associação significativa entre as duas variáveis ($p < 0,01$).

A partir do escore positivo identificado em relação à autoimagem e à autoestima neste estudo, percebeu-se a necessidade de explorar o questionário utilizado, buscando verificar quais as questões que mais contribuíram para o escore

final elevado. Foi realizada distribuição de frequência das questões que compõem o questionário de autoimagem e autoestima de [Steglich \(1978\)](#), destacando aquelas que foram pontuadas por elevado número de idosos,

conforme pode ser visualizado na Tabela 3 (as questões pontuadas por elevado número de idosos foram denominadas como “questões de destaque”).

Tabela 3. Questões de destaque na distribuição de frequência (F) e porcentagem (%) do questionário de [Steglich \(1978\)](#).

Questões	Respostas			
	Não		Sim	
	F	%	F	%
Autoestima				
Gostaria de ter menos idade?	90	60	-	-
Se pudesse estudaria ainda?	-	-	104	69,3
Gostaria de ter memória melhor?	-	-	114	76
Sinto-me abandonado pelos meus filhos?	134	89,3	-	-
Sinto solidão?	113	75,3	-	-
Autoimagem				
Canso-me facilmente?	83	55,3	-	-
Tenho boa aparência física?	-	-	119	79,3
Percebo que estou ficando velho?	-	-	99	66
Considero satisfatória a minha situação financeira?	-	-	105	70
Considero-me uma pessoa feliz?	-	-	127	84,7
Considero-me uma pessoa satisfeita?	-	-	133	88,7

De acordo com a Tabela 3, identificou-se que a satisfação em relação à idade, ao bom relacionamento com os filhos, ao desejo de ainda estudar e à ausência da solidão foram questões positivas relacionadas à autoestima.

A percepção de não se cansar com facilidade, boa aparência física, a satisfação em relação à condição financeira e a sensação de felicidade e satisfação pontuaram positivamente a autoimagem. Já a percepção do envelhecimento e a insatisfação em relação à memória contribuíram negativamente com os escores de autoimagem e autoestima, respectivamente.

Na Tabela 4, são apresentadas as diferenças entre autoimagem e autoestima, de acordo com o sexo, o estado civil e a modalidade praticada.

Tabela 4. Diferença da autoimagem e autoestima entre sexo, idade, estado civil e modalidade praticada.

Variáveis	Frequência	Mediana autoestima*	Kruskall-Wallis autoestima	Mediana Autoimagem*	Kruskall-Wallis autoimagem
Sexo			0,358		0,138
Feminino	127	74,11		73,26	
Masculino	23	83,15		87,85	
Idade			0,05**		0,09**
60-69	76	70,71 ^a		78,41 ^a	
70-79	69	77,76 ^a		69,75 ^a	
80 ou mais	5	117,10 ^b		110,60 ^b	
Estado Civil			0,256		0,253
Casado (a)	80	70,11		75,64	
Viúvo (a)	48	85,59		78,15	
Solteiro(a)/ Divorciado(a)	22	75,86		82,18	
Modalidade			0,004**		0,023**
Hidroginástica	117	80,65 ^a		80,35 ^a	
Ginástica	24	66,17 ^a		62,77 ^a	
Natação	09	33,50 ^b		46,44 ^b	

* Medianas seguidas por letras iguais não diferem pelo teste de Mann-Whitney ($p > 0,1$).

** $p < 0,1$.

Houve diferença na autoimagem e na autoestima nas categorias idade e modalidade de prática ($p < 0,1$) (Tabela 4). Pelo teste Mann-Whitney, identificou-se que a mediana foi superior

nos idosos mais velhos (com mais de 80 anos). Também houve diferença em relação às modalidades de exercícios físicos praticados. Os praticantes de hidroginástica e ginástica tiveram

medanas de autoimagem e autoestima superiores e diferentes daqueles praticantes de natação.

Discussão

Neste estudo, verificou-se que os idosos praticantes de exercícios físicos apresentaram autoimagem e autoestima alta, corroborando com os resultados de diversos estudos ([SAFONS, 2000](#); [BENEDETTI et al., 2003](#); [MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006](#)) que avaliaram estas variáveis em idosos praticantes de exercícios físicos e utilizaram o questionário de Steglich (1978).

Também [Tamoyo et al. \(2001\)](#), utilizando a escala fatorial de autoconceito e [Matsuo et al. \(2007\)](#), a escala de silhuetas de Stunkard, identificaram que idosos praticantes de atividades físicas apresentaram autoconceito e imagem corporal positiva. A prática de atividade física auxilia na compreensão das individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais dos idosos e favorece a experiência com o corpo ([MATSUO et al., 2007](#)).

Um modelo multidimensional de exercício físico e autoestima foi proposto por [Sonstroem; Morgan \(1989\)](#) e entende que as mudanças na aptidão física conduzem a uma melhora na autoeficácia, levando à uma percepção aumentada da autoestima global.

Assim, os resultados positivos de autoimagem e autoestima pressupõem que o exercício físico é um fator importante. Em idosos não-praticantes de exercícios físicos foram verificados altos índices de insatisfação corporal conforme nos apresentam as pesquisas de [Tiggemann; Stevens \(1999\)](#), [Mangweth-Matzek et al. \(2006\)](#) e [McLaren; Kuh \(2004\)](#).

Os idosos deste estudo responderam que não se cansam com facilidade, demonstrando com isto uma percepção positiva das condições fisiológicas do seu corpo e da sua capacidade funcional. [Reitzes; Mutran \(2006\)](#) verificaram em seu estudo uma relação positiva entre a capacidade funcional e a autoimagem e a autoestima de indivíduos. Um estudo similar de meta-análise foi realizado por [Spence; McGannon; Poon \(2005\)](#). Os autores verificaram que as mudanças ocorridas na aptidão funcional pela prática de exercícios físicos foi o aspecto que mais influenciou a autoestima global dos participantes.

A percepção positiva em relação à aparência física também foi apontada pelos idosos que participaram desta pesquisa, corroborando com estudo de [Benedetti et al. \(2003\)](#), que verificaram a melhora da aparência física como um aspecto da autoimagem dos idosos praticantes de exercícios físicos.

Outro aspecto que interfere na autoimagem é a condição financeira. Estudos ([CHUNG et al., 2000](#); [KIM; PARK, 2000](#)) apontam a interferência do status econômico na satisfação com a vida e na autoimagem das pessoas. Neste trabalho, os idosos praticantes de exercícios físicos relataram satisfação com sua condição financeira, o que pode auxiliar para que eles tenham uma autoimagem positiva.

A maioria dos idosos do presente estudo relatou que são pessoas satisfeitas e felizes. Estudo de [Park; Han \(2002\)](#) mostraram que maiores índices de autoestima estão relacionados com maior satisfação com a vida. Já [An et al. \(2008\)](#) verificaram associação positiva entre satisfação com a vida, autoestima e percepção do estado de saúde. A satisfação com a vida era definida como o grau de coerência entre a vida que os idosos sonharam e a vida que viveram.

Dentre as questões pontuadas negativamente pelos idosos em relação à autoimagem, está a percepção de que estão ficando velhos e, ainda assim, os mesmos afirmaram que estão satisfeitos com a sua idade. [Benedetti \(1999\)](#) verificou uma diminuição da autoimagem e da autoestima dos idosos institucionalizados, ou seja, uma percepção negativa de velhice, relacionada às perdas físicas, funcionais, sociais e psicológicas com o envelhecimento. Com a afirmação de que estão satisfeitos com sua idade, ao que parece, os idosos aprenderam a valorizar os aspectos positivos dessa fase da vida, bem como as experiências que a própria idade possibilita, o que contribuiu para a autoestima alta.

Uma das consequências da aposentadoria (evento presente no envelhecimento) é o aparecimento da solidão, especialmente pela diminuição do espaço e dos relacionamentos sociais, e a participação em programas de exercícios físicos, que oportuniza novas amizades ([WEINBERG; GOULD, 2001](#)). Estes fatos podem ter influenciado positivamente no

relacionamento social dos idosos, refletindo na percepção de não se sentir só.

Ainda dentro das questões de destaque acerca da autoestima, o relacionamento com os filhos foi evidenciado positivamente pela maioria dos idosos do estudo. Os idosos percebem que os filhos não os abandonaram, fato que já foi explorado e documentado por [An et al. \(2008\)](#). Os autores verificaram que as mulheres que viviam com seus filhos casados apresentaram maior satisfação com a vida e maior autoestima, bem como perceberam a si mesmas como mais saudáveis, evidenciando que as relações de proximidade com os filhos contribuem para a autoimagem positiva dos idosos.

Outro aspecto positivo no que diz respeito à autoestima, foi a disposição dos idosos pela busca de novos conhecimentos e continuidade de aprendizagem e estudo, ou seja, foi detectado o interesse em se manterem intelectualmente ativos. Segundo [Mosquera \(1976\)](#), a aprendizagem é um processo de grande valia para o desenvolvimento da pessoa e, conseqüentemente, virá a afetar a autoestima e a autoimagem. Muitos idosos participantes deste estudo não tiveram a oportunidade de estudar quando jovens, fato reportado por alguns idosos no decorrer da aplicação da entrevista, o que pode ser a causa da elevada pontuação desta questão.

Por outro lado, destacaram-se alguns aspectos negativos em relação à autoestima e, dentre estes, a dificuldade de memória foi indicada pela maioria dos idosos. [Beger \(2008\)](#) discute que a falta de memória compromete o cotidiano do idoso, sua autoestima e seu relacionamento social.

Através desta pesquisa, podemos concluir que a autoestima e a autoimagem dos idosos estão diretamente associadas, permitindo inferir que aquele que tem autoimagem positiva apresenta tendência de ter autoestima positiva e vice-versa, corroborando com o estudo de [Fox \(1997\)](#), que encontrou inter-relação entre estas duas variáveis.

Destaca-se um estudo longitudinal de [Collins; Smyer \(2005\)](#), que verificou decréscimo insignificante na autoestima de 1.278 idosos no decorrer de três anos. Esse resultado foi atribuído às diversas estratégias utilizadas pelos idosos para superar as diferentes perdas e/ou

mudanças, como na saúde, em aspectos financeiros e na vida profissional. Levando em consideração a importância de estratégias para a manutenção de elevada autoestima, aponta-se a participação nos grupos de exercícios físicos como uma possível estratégia positiva adotada pelos participantes do estudo, dentre outras, colaborando para índices positivos das variáveis autoimagem e autoestima.

Ao analisar possíveis associações entre a autoimagem e a autoestima, de acordo com estado civil e sexo, não foram encontradas diferenças significativas, o que contrapõe-se ao que é apresentado pela literatura no que diz respeito ao sexo. Os estudos de [Halliwell; Dittmar \(2003\)](#), [Vitoreli; Pessini; Silva \(2005\)](#) revelaram que a insatisfação em relação ao corpo aparece com mais frequência no sexo feminino, especialmente pelas exigências estéticas divulgadas pela mídia. Aponta-se que a não-associação entre as pontuações de autoimagem e autoestima com o sexo, possa estar relacionado ao número reduzido de participantes do sexo masculino no presente estudo.

Quando realizada a associação entre as variáveis autoimagem e autoestima em relação ao estrato etário, foi identificada diferença significativa ($p < 0,01$). Ao observar as medianas das diferentes faixas etárias, identifica-se que aqueles com mais de 80 anos têm os maiores valores, (mesmo tendo um pequeno número de participantes). No que se refere à autoestima, acontece acréscimo das medianas de acordo com o aumento da idade. Estes achados corroboram com o estudo de [Grippe; Hill \(2008\)](#) que apontaram que mulheres mais idosas apresentam menos insatisfação corporal e diminuição com as preocupações em relação à estética corporal, quando comparadas às mulheres mais jovens. Estes fatores parecem interferir diretamente sobre a autoimagem e a autoestima e estão relacionadas à aceitação das mudanças inerentes ao envelhecimento.

Os resultados identificaram que idosos praticantes de hidroginástica e ginástica apresentaram autoimagem e autoestima significativamente superior àqueles praticantes de natação. Sugere-se que atividades realizadas em grupos (ginástica e hidroginástica, por exemplo), possam ter uma interferência positiva nas variáveis estudadas. Essa consideração corrobora com as análises de [Seidel; Becker Jr.](#)

(2008), que concluíram que a prática da atividade física dentro de um grupo permite ao idoso conviver com os pares que estão passando por mudanças idênticas, auxiliando no processo de aceitação do próprio corpo, reconstruindo uma imagem corporal e autoestima mais positivas.

Considerações Finais

Os idosos ativos apresentaram elevada autoimagem e autoestima, estando relacionadas à percepção positiva da aparência física e da capacidade funcional, à satisfação em relação à vida e às condições financeiras, à percepção de felicidade, à aceitação/adaptação à idade, ao relacionamento com os filhos, ao contato social e ao desejo de estudar. Assim, a participação em programas de exercícios físicos pode ser um dos fatores positivos sobre a autoimagem e a autoestima dos idosos. Porém, há outros fatores, conforme apontado pelo estudo (vida financeira satisfatória, relações familiares, adaptação à idade, contatos sociais) que colaboram para que estas variáveis sejam positivas.

Não foram identificadas diferenças na autoimagem e na autoestima em relação ao sexo e estado civil. Quando comparadas as faixas etárias, os mais velhos mostraram escores superiores de autoestima e de autoimagem. Em relação à modalidade de exercício físico, identificou-se que aqueles participantes de atividades realizadas em grupos (ginástica e hidroginástica), apresentaram autoimagem e autoestima mais elevadas, o que pode estar relacionado ao ambiente de grupo, que permite conviver com os pares e facilita a aceitação das mudanças inerentes ao envelhecimento.

Evidenciou-se, além disto, a importância de compreender os diferentes aspectos que compõem a autoimagem e a autoestima de idosos, bem como foi elucidada a influência dos exercícios físicos sobre estas variáveis. Aponta-se, ainda, a necessidade de realizar novos estudos que enfoquem a influência dos diferentes tipos de exercícios físicos sobre a autoestima e a autoimagem de idosos ativos e com acompanhamento longitudinal.

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM position stand on exercise and physical activity for older adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Madison, v. 30, n. 6, p. 992-1008, 1998.

AN, J.Y.; AN, K.; O'CONNOR, L.; WEXLER, S. Life Satisfaction, Self-Esteem, and Perceived Health Status Among Elder Korean Women: Focus on Living Arrangements. **Journal of Transcultural Nursing**, Califórnia, v.19, n.2, p. 151- 160, 2008. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1043659607313070>

BEGER, M.M. **Sistematização de um programa de treinamento da memória de pessoas idosas incorporando a auto-avaliação**. 2008. 134 p., Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Faculdade de São Paulo, São Paulo, 2008. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=498818&indexSearch=ID> . Acesso em: 30 jan. 2009.

BENEDETTI, T.R.B.; PETROSKI, E.L.; GONÇALVES, L.T. Exercícios físicos, autoimagem e auto-estima em idosos asilados. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 69-74, 2003.

BENEDETTI, T.R.B.B. **Idosos asilados e a prática de atividade física**. 1999. 132 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 1999.

CHOGAHARA, M.; COUSINS, S.O.; WANKEL, L.M. Social Influence on Physical Activity in Older Adults: A Review. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v. 6, n.1, p.1-17, 1998.

CHRISLER, J.C.; GHIZ, L. Body Image Issues of Older Women. **Women & Therapy: a feminist quarterly**, Olso, v.14, n.1, p.67-75, 1993.

CHUNG, H.; KIM, T.; LEE, D. Related variables of life satisfaction of elderly women living alone in Chonbuk-do Province in Korean. **Journal of the Korea Gerontological Society**, Seoul: The Korea Gerontological Society, v.20, n.2, p. 49-70, 2000.

COLLINS, A.L.; SMYER, M.A. The Resilience of Self-Esteem in Late Adulthood. **Journal of Aging And Health**, Newbury Park, CA: Sage, v.17, n. 4, p. 471-489, 2005. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0898264305277965>.

FOX, K.R. The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. In: KENNETH R. FOX (Editor). **The Physical Self - From Motivation to Well- Being**. E.U.A.: Human Kinetics. Cap. 11. 1997. p. 111-139.

GRIPPO, K.P.; HILL, M.S. Self-objectification, habitual body monitoring, and body dissatisfaction

in older European American women: Exploring age and feminism as moderators. **Body Image**, Florida, v.5, n.2, p. 173–182, 2008. DOI:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.11.003>

HALLIWELL, E.; DITTMAR, H. A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. **Sex Roles**, New York, v.49, n.11 e 12, p.675 - 684, 2003.

LEWIS, D.M.; CACHELIN, F.M. Body Image, Body Dissatisfaction, and Eating Attitudes in Midlife and Elderly Women. **Eating Disorders**, Oxfordshire, v.9, n.1, p.29–39, 2001.

KIM, K.T.; PARK, B.G. Life satisfaction and social support network of the elderly living alone in Korean. **Journal of the Korea Gerontological Society**, Seoul: The Korea Gerontological Society, v.20, n.1, p.153-168, 2000.

KRAWCZYNSKI, M.; OLSZEWSKI, H. Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. **Psychology of Sport and Exercise**, Leipzig, Germany, v.1, n.1, p.57–63, 2000.

MANGWETH-MATZEK, B.; RUPP, C.I.; HAUSMANN, A.; ASSMAYR, K.; MARIACHER, E.; KEMMLER, G. Never too old for eating disorders or body dissatisfaction: A community study of elderly women. **International Journal of Eating Disorders**, Oxfordshire, v.39, n.7, p.583–586. 2006. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/eat.20327>

MATSUO, R.F.; VELARDI, M.; BRANDÃO, M.R.F.; MIRANDA, M.L.J. Imagem Corporal de Idosas e Atividade Física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.6, n.1, p.37-43, 2007.

MAZO, G.Z.; CARDOSO, F.L.; AGUIAR, D.L. de. Programa de Hidroginástica para Idosos: Motivação, Auto-Estima E Auto-Imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.8, n.2, p. 67-72, 2006.

MCLAREN, L.; KUH, D. Body dissatisfaction in midlife women. **Journal of Women and Aging**, Binghamton, NY, v.16, n. 1 e 2, p. 35–54, 2004.

MOSQUERA, J.J.M. **Auto-imagem e auto-estima: sentido para a vida humana**. Porto Alegre: Estudos Leopoldenses, 1976.

PARK, K.W.; HAN, H.K. Predictors of life satisfaction for the elderly persons who reside in the rural area in Korean. **Korean Journal of Research in Gerontology**, Seoul: The Korea Gerontological Society, v.11, p. 43-61, 2002.

REITZES, D.C.; MUTRAN, E.J. Self and Health: Factors That Encourage Self-Esteem and Functional Health. **Journal of Gerontology**, Kowloon Bay: Hong Kong Association of Gerontology, v.61, n.1, p. 44–51, 2006.

SAFONS, M.P. Contribuições da atividade física para a melhoria da auto-imagem e auto-estima de idosos. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Ano 5, n.22, 2000. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>.

SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo - As Energias Construtivas da Psique**. São Paulo: Martins Fontes Ltda, 1981.

SEIDEL, D.C.; JR, B. Uma comparação sobre a autopercepção corporal de idosas praticantes de atividade física e sedentárias. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Ano 13, n.120, 2008. Disponível em <http://www.efdeportes.com>.

STEGLICH, L.A. **Terceira Idade, Aposentadoria, Auto-Imagem e Auto- Estima**. 1978. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre – RS, 1978.

SONSTROEM, R.J., & MORGAN, W.P. Exercise and self-esteem: Rationale and model. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v.21, n.3, p. 329-337, 1989.

SPENCE, J.C.; MCGANNON, K.R.; POON, P. The Effect of Exercise on Global Self-Esteem: A Quantitative Review. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign Illinois, v.27, n.3, p.311-334, 2005.

TAMAYO A., CAMPOS A.P.C., MATOS D.R., MENDES G.R., SANTOS J.B.; CARVALHO N.T. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia**, Natal, v.2, n.6, p. 157-165, 2001.

TIGGEMANN, M. Body image across the life span: Stability and change. **Body Image**, Florida, v.1, n.1, p. 29–41, 2004.

TIGGEMANN, M.; LYNCH, J.E. Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. **Developmental Psychology**, Washington, v.37, n.2, p. 243–253, 2001. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037//0012-1649.37.2.243>

TIGGEMANN, M.; STEVENS, C. Weight concern across the lifespan: Relationship to self-esteem and feminist identity. **International Journal of Eating Disorders**, Oxfordshire, v.26, n.1, p. 103-106, 1999.

VITORELI, E.; PESSINI, S. ; SILVA, M.J.P. A auto-estima de idosos e as doenças crônico-degenerativas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v.2, n.1, p. 102-114, 2005.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed Editora, 560p. 2001.

ZANI, R. **Beleza & auto-estima**. Rio de Janeiro: Revinter, 1998.

Endereço:

Simone Teresinha Meurer
Rua Aracuã, 140. Bairro Pantanal.
Florianópolis SC Brasil
88040-310
Telefone: (48) 32344391.
e-mail: simonemeurer@yahoo.com.br

Recebido em: 25 de março de 2009.

Aceito em: 11 de agosto de 2009.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](#)