

## PERCEPÇÃO DE BELEZA, AUTOESTIMA E BEM-ESTAR DE IDOSOS

Jéssica de Almeida Onesko<sup>1</sup>; Regiane da Silva Macuch<sup>2\*</sup>; Lúcia Elaine Ranieri Cortez<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Mestranda - onesko88@hotmail.com; <sup>2</sup>Co-orientadora e Professora-pesquisadora – rmacuch@gmail.com; <sup>3</sup>Orientadora e professora-pesquisadora - lucia.cortez@unicesumar.edu.br no Programa de Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá- Unicesumar

\*Bolsistas de Pesquisa do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI

### Resumo

Este estudo refere-se a uma pesquisa em andamento sobre a percepção dos idosos de beleza, autoestima e bem-estar. A percepção da beleza em idosos é pouco referenciada em estudos científicos, no entanto, interfere na qualidade de vida e na autoestima dos mesmos. Os dados foram coletados com 15 idosos, sendo 3 do sexo masculino e 12 do feminino, durante encontros realizados para tal fim em um Centro de Medicina Preventiva privado na cidade de Maringá/PR. Para a recolha dos dados foram realizados 2 encontros em grupo por meio de jogos, brincadeiras, visualização de imagens e perguntas lançadas ao grupo que respondia à medida que as conversas fluíam. Os dados posteriormente foram organizados e analisados com base na Análise de Conteúdo. Os resultados revelam a importância que os referenciais de beleza sejam resgatados e ressignificados na terceira idade como sinônimos de autocuidado e bem-estar. Como sugestão para trabalhos futuros recomendam-se estudos voltados para análise e incentivo de programas de promoção da saúde de idosos que envolvam mais do que somente cuidados sobre prevenção de doenças e seus intervenientes.

**Palavras-chave:** Autocuidado, Qualidade de Vida, Envelhecimento Saudável, Promoção da Saúde

### Introdução

O envelhecimento populacional é um fator que ganha uma importância significativa no cenário mundial, devido à variabilidade de fenômenos que o cercam, trazendo com isso um olhar interdisciplinar<sup>1</sup>. Este aumento no número de idosos está ocorrendo cada vez de forma mais acelerada e progressiva, especialmente, nos países em desenvolvimento como o Brasil<sup>2</sup>. A longevidade é um fato, mas ela só faz sentido se corresponder a uma ótima qualidade de vida, o que faz com que o fenômeno se torne um desafio para a sociedade de hoje<sup>3</sup>.

Além das mudanças físicas, o envelhecimento traz também mudanças psicológicas, que podem levar o idoso a ter dificuldades em assumir novos papéis na sociedade, levando a baixa autoestima e autoimagem, perdas afetivas e cognitivas, entre outros. Isso acaba afetando as relações com pessoas próximas devido a uma crise de identidade (baixa autoestima, devido à falta de um papel social), mudanças de funções no seio familiar ou no trabalho e perdas diversas como a autonomia, independência, poder de decisão e até mesmo perda de amigos ou parentes próximos<sup>4</sup>.

A qualidade de vida deve ser encarada como algo mais amplo, além da saúde, pois abrange aspectos da esfera econômica, social, psicológica e cultural de uma população, podendo levar a melhora de prevenções, tratamentos e reabilitações com muito mais sucesso<sup>5</sup>. Para os idosos, a qualidade de vida, pode ter vários significados, como ausência de doenças, controle psicológico, domínio do corpo, relações sociais ativas, trabalho, entre outros<sup>6</sup>.

Determinantes de felicidade para idosos, fator importante encontrado na literatura, demonstram que uma rede de contatos que não seja só familiar, ou seja, com amigos, leva a uma satisfação com a vida muito maior. Porque pressupõe-se que com a família é quase uma obrigação manter contato e com pessoas fora do contexto familiar, isso é feito de forma voluntária, se conquistou e esse sentimento de empoderamento é um fator de felicidade importante para os idosos<sup>7</sup>.

É importante estimular o idoso para a realização de atividades em grupo, fazê-lo sentir útil, ter amigos, ser capaz de resolver problemas, pensar, discutir e aprender. Tais ações devolvem a autoestima, o valor pessoal, o bem-estar ao idoso e acabam ajudando-o na adaptação dessa nova fase da vida que é tão sentida pelo corpo e a mente, que é o envelhecimento<sup>8</sup>.

Os termos qualidade de vida, autoestima, bem-estar nos idosos, são numerosamente estudados no campo científico, porém, quando se trata do termo beleza há pouca informação na literatura. Beleza é um termo definido como “coisa bela, muito agradável, gostosa”, “harmonia física, moral ou artística, que inspira admiração e encantamento”. Mas tudo isso é subjetivo, o que reforça a ideia de que a beleza está nos olhos de quem observa<sup>9</sup>.

O prestígio e a apreciação por contextos estéticos passaram a ser fortemente importante para as pessoas de modo geral, levando a um comportamento diferente nos indivíduos em relação à beleza. Quando o tema é o envelhecimento do corpo, as mulheres geralmente consideram-no um objeto de análise, onde cada parte do corpo é analisado de forma individual e muitas vezes crítica. Já os homens olham para o envelhecimento do corpo como um processo normal e natural o que o leva a sofrer menos com a vaidade e beleza<sup>10</sup>.

Essa visão de “perda” de beleza, pode levar a uma baixa-auto-estima, pois ela pode estar ligada a forma como o indivíduo, vê seu corpo e isso acaba tendo um valor significativo para as pessoa<sup>11</sup>. Neste sentido, este estudo objetivou verificar a percepção de beleza, autoestima e bem-

estar em idosos, sendo que aqui apresentamos somente resultados qualitativos parciais, uma vez que o estudo ainda está em andamento.

## **Metodologia**

O presente material qualitativo foi analisado com base em 2 encontros com idosos realizados no mês de Agosto de 2017, com intuito de levantar dados sobre a percepção de beleza dos mesmos, bem como discutir conceitos relacionados ao autocuidado, autoestima, bem-estar e saúde na terceira idade. Um total de 15 idosos participou do estudo, sendo 3 homens e 12 mulheres na faixa entre 60 a 80 anos. Todos os participantes realizam atividades em um Centro de Medicina Preventiva privada para idosos na cidade de Maringá/PR e lá mesmo foram abordados para participar deste estudo.

Para coleta de dados foram organizados encontros sob a temática “Encontro com meu bem-estar” por meio de convite aos idosos que realizavam atividades no centro. Os que aceitaram o convite foram feitas perguntas norteadoras com o uso de imagens de pessoas idosas em vários aspectos da vida. No primeiro encontro foram apresentadas imagens como idoso triste, idoso com objetos de brincadeira da infância, imagem com o parceiro (a), imagem com a família reunida, imagem de idosa se maquizando, imagem de idoso fazendo atividade física e imagem de idosas alegres. E foi pedido que os idosos se manifestassem e relatassem o que sentiam, se eles se identificavam com as imagens, entre outros comentários.

No segundo encontro foram feitas perguntas norteadoras para que eles debatessem em grupo assuntos como: A beleza é um fator importante? A beleza é fundamental para o bem-estar? A beleza atual traz felicidade? O que é ser feliz para vocês?

Por meio dos procedimentos acima descritos, intercalados com brincadeiras, conversas e jogos lúdicos captados os relatos dos idosos referentes ao conteúdo da pesquisa. Posteriormente, os dados foram organizados e analisados com base na Análise de Conteúdo de Bardin<sup>12</sup>. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos sob nº 2.028.129 e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## Resultados e Discussão

Nossa pesquisa constatou alguns pontos da relação entre felicidade e família, quando a imagem com família reunida foi mostrada. Muitos relataram o quão importante era para eles essa imagem da família. Ela continua sendo, o principal fator de felicidade para o idoso, pois como integrante do sistema familiar, precisa caminhar de acordo com o ritmo de todos, porque isso lhe promove bem-estar. Ele se sente feliz e realizado quando sabe que tem a família próxima e que todos estão em harmonia<sup>13</sup>. Uma pesquisa feita por Lima<sup>14</sup> mostra que os idosos que tinham uma melhor saúde, liberdade de comer e beber sem restrições, poder trabalhar e estar na ativa, eram mais felizes, do que eram viúvos ou obesos e que não praticavam atividades de lazer. Mostrando a importância da autonomia para a felicidade dos mesmos. As narrativas dos idosos no encontro focaram também a importância para eles de praticarem atividades físicas e como isso os deixava com propósitos para fazerem outras atividades de lazer ou trabalho.

O envelhecimento associado a atividade física pode diminuir os danos causados pela idade ou retardar o máximo possível problemas decorrentes da velhice, por isso a atividade física na população idosa é de grande importância porque além de ser eficaz na saúde também melhora o seu estado de felicidade e bem-estar. Em uma pesquisa com 62 idosos na cidade de Natal/RN, usando a técnica TAPL: Associação Livre de Palavras, tendo como expressão norteadora a palavra “Atividade Física”, teve como núcleo central para as Representações Sociais, o termo “felicidade”. O estudo salientou a importância da atividade física na vida dos idosos, uma vez que leva a uma maior satisfação com a vida, bem-estar e qualidade de vida, deixando de lado a imagem de velho doente e triste<sup>15</sup>. Isso corrobora as declarações de bem-estar que obtivemos com os depoimentos dos idosos em nosso estudo.

Ao serem mencionadas perguntas voltadas ao tema “beleza”, muitos participantes disseram ser este um fator importante sim, mas acreditam mais ainda na importância em aceitar o corpo atual, a beleza e a experiência que acompanham essa fase da vida. Como na pesquisa de Clarke et al.<sup>16</sup>, a maioria dos idosos acredita que a beleza natural é intocada, ou seja, não cabe a intervenção nem de produtos cosméticos, maquiagens ou colorações para o cabelo, para elas a beleza é pura e autêntica. No entanto, o cuidado com a pele, com os cabelos se faz necessário, pois todos gostam de se sentir bem consigo mesmo e de serem elogiados pelos outros por isto também.

Em relação a gênero, homem e mulher tem visões diferente sobre beleza, um estudo com 72 mulheres e 81 homens entre 60 e 80 anos, verificou a percepção de atratividade de seus corpos, e

por mais que homens e mulheres pensem diferentes em relação a beleza, a pontuação em relação a atratividade dos corpos foi bem similar para os dois gêneros, que foi moderada, mas se comparada a população em geral, os índices foram baixos evidenciando que os idosos têm uma visão mais negativa dos seus corpos. Para as mulheres o peso corporal influencia muito para se sentirem bem com sua imagem, é algo que incomoda, mas mesmo assim a procura para melhorar a saúde não ocorre, o que é considerado grave, com a obesidade em alta<sup>17</sup>. Porém, na presente pesquisa, os homens não deram muita importância ao aspecto físico, evidenciando mais a parte espiritual e de caráter, já as mulheres se sentiram mais incomodadas com o corpo e com as linhas de expressão e rugas na face, e que, apesar da idade, elas disseram que se cuidam bastante e continuam vaidosas.

## **Conclusão**

Concluimos com esse trabalho, que a percepção de beleza para os idosos continua sendo um aspecto subjetivo importante para que mantenham a autoestima em alta, que o cuidado diário de um creme no rosto, as atividades rotineiras, a família unida, a liberdade de realizar suas atividades físicas, leva-os ao bem-estar geral, a serem mais felizes e ativos na vida. Isso conseqüentemente, contribui para uma qualidade de vida melhor na longevidade. Neste sentido, sugerem-se mais e melhores programas de incentivo à promoção da saúde de idosos que envolvam para além do cuidado com as doenças e seus intervenientes, o autocuidado com a beleza como estratégia de valorização da autoestima na terceira idade, tão importante para a manutenção da qualidade de vida dos mesmos.

## **Referências**

1. World Health Organization. Men, ageing and health – achieving health across the life span. Genebra: WHO. Noncommunicable Diseases Prevention and Health Promotion Department. 2002.
2. Cervato AM, Derntl AM, Latorre MRDO, Marucci MFN. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. *Rev. Nutrição*. 2005; 18(1):41-52.
3. Lobo AJS, Santos L, Gomes S. Nível de dependência e qualidade de vida da população idosa. *Rev Bras Enferm*. 2014; 67(6):913-9.

4. Zirmerman GI. Velhice: aspectos biopsicossociais. Editora: ArtMed. Porto Alegre; 2007.
5. Seidl EMF, Zannon CMLC. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cad. Saúde Pública*. 2004; 20 (2): 580-588.
6. Dawalibi NW, Goulart RMM, Prearo LC. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para terceira idade. *Rev. Ciência e Saúde Coletiva*. 2013; 19(8): 3505-3512.
7. Silva PA. Determinantes individuais e sociais do estado de saúde subjetivo e de bem-estar da população sênior de Portugal. *Cadernos de Saúde Pública*. 2014; 30 (11): 1-15.
8. Deps VL. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In A. L. Neri. *Qualidade de vida e idade madura* (5a. ed.). São Paulo: Papirus; 2003.
9. Teixeira SA. Produção e Consumo Social da Beleza. *Horizontes Antropológicos*. 2001; 7(16): 189-220.
10. Strehlau VI, Claro DP, Neto SAL. Vaidade impulsiona o consumo de cosméticos e de procedimentos estéticos cirúrgicos nas mulheres? Uma investigação exploratória. *Rev. Adm.* 2015; 50(1): 73-88.
11. Bratovcic V, Mikic B, Kostovski Z, Teskeredzie A, Tanovic I. Relations between different dimensions of self-perception, self-esteem and body mass index of female students. *Int. J. Morphol.*, 2015; 33(4):1338-1342.
12. Bardin L. Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2009.
13. Luz MMC, Amatuzzi MM. Vivências de felicidade de pessoas idosas. *Estudos da Psicologia*. 2008; 25(2): 303-307.
14. Lima MG, Barros MBA, Alves MCGP. Sentimento de felicidade em idosos: uma abordagem epidemiológica, ISA-Camp 2008. *Cad. Saúde Pública*. 2012; 28(12): 2280-2292.
15. Santana MS, Maia EMC. Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. *Revista de Salud Publica*. 2009; 11(2): 225-236.
16. Clarke LH, Griffin M. The body natural and the body unnatural: Beauty work and aging. *Journal of Aging Studies*. 2007; 21: 187-201.
17. Lipowska M, Lipowski M, Olszewski H, Bieck DD. Gender differences in body-esteem among seniors: Beauty and health considerations. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2016; (67): 160-170.