

# INSATISFAÇÃO CORPORAL EM MULHERES ACIMA DE 60 ANOS

**Maira Cristina Fistarol Audino<sup>1</sup>**  
**Iara Saete Caierão<sup>2</sup>**  
**Andréia Schmitz<sup>3</sup>**  
**Andréia Groneval<sup>4</sup>**  
**Anelise Almeida<sup>5</sup>**

## RESUMO

Dentre as diversas alterações fisiológicas e patológicas que ocorrem com o envelhecimento humano percebemos que há uma busca constante da "juventude eterna". O objetivo dessa pesquisa foi coletar dados que visem subsidiar as causas de insatisfação corporal em mulheres acima de 60 anos. Nos resultados obtidos percebeu-se que 79% das mulheres possuem alguma insatisfação com seu corpo; a principal queixa da parte corpórea exposta são as rugas – 40%; em relação à parte corpórea encoberta são 22% gordura localizada e 21% excesso de peso e, o principal motivo que leva a tal insatisfação é a menopausa com 23%. Podemos concluir que a insatisfação corporal afeta grande parte das mulheres na terceira idade e, é alvo de análise, mais ampla e mais profunda, pois ela se manifesta não somente na auto-estima mas, sobretudo, na qualidade de vida das mulheres acima de sessenta anos de idade.

**Palavras-Chave:** Envelhecimento Humano; Mulheres Idosas; Insatisfação Corporal.

<sup>1</sup> Fisioterapeuta; Especialista em Dermato-Funcional; Mestranda em Envelhecimento Humano – UPF, maira\_crisf@hotmail.com

<sup>2</sup> Doutora em Educação pela UFRGS; Mestre em Educação pela PUC; Especialista em Aprendizagem pela EPSiBa (Buenos Aires) Docente em Pós Graduação; co-orientadora mestrado Envelhecimento Humano; iarac@terra.com.br.

<sup>3</sup> Psicóloga; Especialista em psicologia clínica hospitalar, mestranda em Envelhecimento Humano – UPF, andreia@tw.com.br

<sup>4</sup> Nutricionista, especialista em Nutrição enteral e parenteral, mestranda em Envelhecimento Humano – UPF, nutriandreia@hotmail.com

<sup>5</sup> Enfermeira, especialista em Saúde Coletiva, mestranda em Envelhecimento Humano – UPF, anelise-almeida@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Atualmente nos deparamos com um novo cenário brasileiro: o envelhecimento humano. Dentre as diversas alterações fisiológicas e patológicas que ocorrem com o passar da idade percebemos que há uma busca constante da “juventude eterna”. As mulheres acabam se preocupando mais com a aparência que é agravada pelo climatério, pois o corpo já não tem mais o mesmo vigor acarretando muitas vezes em uma distorção da imagem corporal. (VALENÇA; FILHO; GERMANO, 2010).

A imagem corporal é a maneira que o corpo se apresenta para si próprio e, a satisfação com essa imagem é muito importante em toda a vida para que se motive e se deseje o auto cuidado (BALESTRA, 2002).

Grande parte da dificuldade de aceitar o envelhecimento e gerar distorções da imagem corporal é devido vivermos em uma época em que a mídia exerce papel decisório na vida das pessoas. Nas propagandas percebemos que ao anunciar produtos estéticos, põe-se a beleza como ápice, causando uma competição na busca da perfeição física, e como manter-se “bela” ao envelhecer se nossa sociedade exalta um corpo jovem?

Com a idade, mulheres e, atualmente, cada vez mais homens, procuram atenuar as marcas do envelhecimento (rugas, fotodermatoses, manchas, flacidez, atrofia muscular...) buscando tratamentos milagrosos como, cirurgias plásticas, atividade física sem orientação, tratamentos estéticos desregulados, submetendo-se a grandes riscos pois sentem-se insatisfeitos com sua aparência.

Assim a pesquisa teve como objetivo geral coletar dados que visem subsidiar as causas de insatisfação corporal em mulheres acima de 60 anos. Como objetivos específicos: mapear as regiões corporais alvo de queixa nas mulheres acima de 60 anos e, verificar os principais motivos de insatisfação corporal nas mulheres acima de 60 anos.

## MÉTODOS

A pesquisa é do tipo descritiva com abordagem quantitativa e a amostra da pesquisa foi composta por 100 mulheres com idades acima de 60 anos, frequentadoras de uma clínica de fisioterapia na cidade de Alpestre no estado do Rio Grande do Sul.

O instrumento para pesquisa foi o questionário semi-estruturado contendo 20 questões fechadas, modificado por Moser, 2010 e, uma questão acrescentada pelos autores para cumprir com os objetivos propostos. Deste questionário foram selecionadas seis questões para a discussão e apresentação dos resultados. São elas: questão de número 2, 7, 8, 10, 11 e 21.

Ao término Da aplicação do questionário, os dados foram tabelados no programa Microsoft Excel Profissional 2007.

## DISCUSSÃO E RESULTADOS

Ao analisarmos os dados percebemos que 50% das entrevistadas tinham idade entre 60 à 64 anos; 37% idade entre 65 à 69 anos e, 13% com idade entre 70 à 74 anos como mostra o Gráfico I.

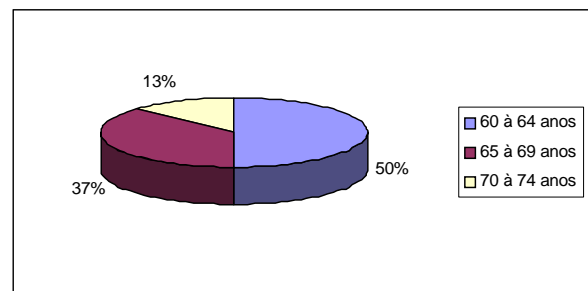


Gráfico I – Idade das entrevistadas

O Gráfico II revela que 79% das mulheres tem insatisfação com alguma parte do corpo; 12% não têm insatisfação e, 9% nunca pensou nisso.

Das 79 mulheres que relatam insatisfação com alguma parte do corpo, verificamos que 45% têm alguma queixa na parte corpórea encoberta; 28% parte corpórea exposta e, 27% em ambas as partes do corpo. Gráfico III.

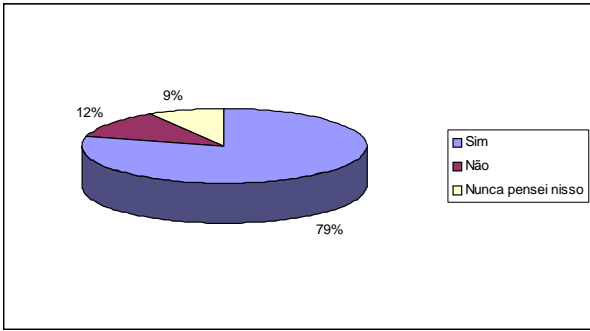


Gráfico II – Insatisfação com alguma parte do corpo

Gráfico III – Principal queixa

O gráfico IV nos mostra que a principal queixa da parte exposta do corpo é 40% rugas na face; 26% manchas no rosto; 9% rugas no pescoço; 9% outra; 8% manchas nas mãos; 6% rugas nas mãos e, 2% cabelos brancos.

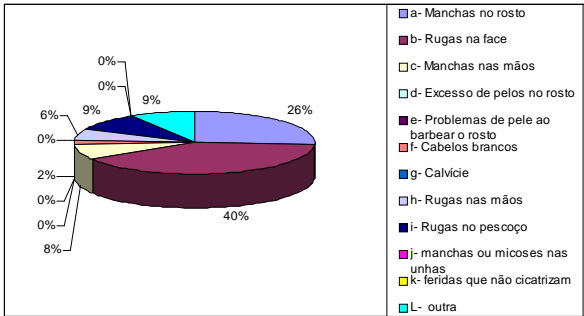


Gráfico IV – Principal queixa da parte exposta do corpo (apenas uma resposta)

O gráfico V revela que a principal queixa da parte encoberta pelas vestes são 22% gorduras localizadas; 21% excesso de peso corporal; 15% braços flácidos; 12% pernas muito grossas; 10% abdômen volumoso; 7% manchas na pele; 5% glúteos pequenos; 4% panturrilha pouco desenvolvida; 3% seios pequenos; 1% pele áspera.

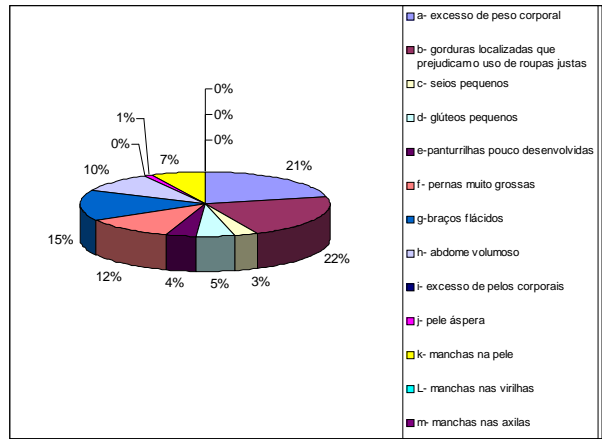
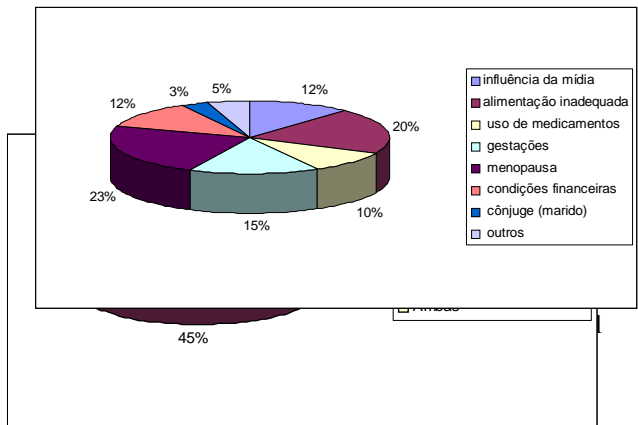


Gráfico V – Principal queixa da parte do corpo encoberta pelas vestes (apenas uma resposta)

No gráfico VI sobre os principais motivos de insatisfação corporal verificamos 23% menopausa; 20% alimentação inadequada; 15% gestações; 12% influência da mídia; 12% condições financeiras; 10% uso de medicamentos; 5% outros e, 3% cônjuge.



## DISCUSSÃO

Percebemos que 79% das mulheres possuem alguma insatisfação em relação a sua auto – imagem, vindo de encontro com Matsuo et. al (2007) onde nos idosos a imagem corporal pode sofrer distorções devido à visão negativa em relação à velhice, baseada na falsa idéia de que envelhecer gera sempre incompetência. Os estudos revelam que os homens tendem a focalizar a funcionalidade enquanto as mulheres focalizam a aparência e, essas cobrem – se com suas vestes para esconder sua insatisfação, vindo de encontro com o estudo realizado onde 45% das mulheres possuem alguma queixa na parte corpórea encoberta.

A principal queixa da parte corpórea exposta são as rugas com 40% e, se dá devido o processo de envelhecimento onde a pele é o órgão que mais revela esse processo. O declínio das funções do tecido conjuntivo faz com que as “camadas de gordura não consigam manter-se uniformes e a degradação das fibras elásticas, aliadas à menor velocidade de troca e oxigenação dos tecidos provoca a desidratação da pele resultando assim nas rugas” (GUIRRO; GUIRRO, 2004, p.288).

Já a causa de insatisfação da parte corpórea encoberta são 22% gordura localizada e, 21% excesso de peso, podendo ser atribuído à falta de exercícios físicos, redução dos hormônios decorrentes da menopausa. Damasceno et.al. (2006), relata que a causa da insatisfação corporal em mulheres adultas é o aumento de massa corporal, pois a perda da funcionalidade corporal está vinculada ao descontentamento físico.

Quando relatado o principal motivo de insatisfação corporal 23% das mulheres atribuíram à menopausa onde acabam se preocupando mais com a aparência que é agravada pelo climatério, pois o corpo já não tem mais o mesmo vigor (VALENÇA; FILHO; GERMANO, 2010). Os sintomas advindos do climatério são causadores de desconforto físico e emocional atingindo 60 a 80% das mulheres, levando a uma redução da auto-estima, da saúde geral e, da qualidade de vida (MARTINS, et al., 2009).

As ondas de calor e a atrofia urogenital seriam as únicas queixas diretamente relacionadas à queda dos níveis estrogênicos. As demais estariam relacionadas principalmente à dificuldade de aceitar o processo de envelhecimento – este simbolizado pela menopausa (LORENZI, 2006).

## CONCLUSÕES

A imagem da mulher e do feminino continua associada à beleza, havendo cada vez menos tolerância para os desvios nos padrões estéticos socialmente estabelecidos (NOVAES; VILHENA, 2003).

Desse modo pode-se concluir que a insatisfação corporal, de diferentes formas, afeta grande parte das mulheres na terceira idade. Os dados coletados demandam uma análise mais ampla e profunda já que eles estão relacionados diretamente com a auto-estima e, sobretudo com a qualidade de vida das mulheres acima de 60 anos.

Ter uma vida fisicamente ativa na velhice, ter autonomia, ser capaz de tomar decisões próprias, recriando objetivos de vida pode ser positivo para a auto-avaliação e imagem corporal, principalmente para a mulher idosa. Conhecimento mais amplo e mais profundo, torna-se uma urgência quando se trata do envelhecimento humano que traz consigo as inevitáveis alterações físico-psico-social.

Este estudo se constitui em mais uma, dentre as fontes de dados já existentes. Outros estudos com número maior de mulheres, com acompanhamento longitudinal e, com intervenções pontuais para verificar se essa intervenção alterou ou não a auto-imagem da idosa poderão trazer dados significativos quantitativa e qualitativamente. Fica o desafio.

## REFERÊNCIAS

- BALESTRA, C.M. Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física de Campinas, UNICAMP, 2002.
- DAMASCENO, V.O, et al. Imagem corporal e corpo ideal. *Rev. Bras. e Mov.* v.14 n.2, p.81 – 94, 2006.
- GUIRRO, E. C.O; GUIRRO, R.R. *Fisioterapia Dermatológica – Funcional*. 3.ed. Barueri – SP: Manole, 2004
- LORENZI, D. R. S. D. et al. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. *Rev. Assoc Med Bras*, v. 52, n. 5, 2006. Disponível em: : <http://www.scielo.br>>. Acesso em 19 de maio de 2011.
- MARTINS, M. A. D. et al. Qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa, usuárias e não usuárias de terapia hormonal. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.*, Rio de Janeiro, v. 31, n. 4, Abril 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br>>. Acesso em 19 de maio de 2011.

MATSUO, R. et al. Imagem Corporal de Idosas e Atividade Física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. v.6, n.1, p.37-43, 2007.

NOVAES, J. V., VILHENA, J. De cinderela à moura torta: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. *Revista Interações*. v.8, n.9, 2003.

VALENCA, Cecília Nogueira; NASCIMENTO FILHO, José Medeiros do; GERMANO, Raimunda Medeiros. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. *Saúde Soc.*, São Paulo, v. 19, n. 2, Junho 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em 10 de maio de 2011.

