

Fotografia e imagem corporal na maturidade

Photography and body image in maturity

Helena Brandão Viana
Jessica Souza Schlichting de Andrade

RESUMO: A Imagem Corporal de Idosos tem se tornado objeto de vários estudos nos últimos anos, devido à influência que esta exerce sobre a qualidade de vida desses idosos. O objetivo desta pesquisa foi avaliar a percepção da imagem corporal de idosos através de relatos pessoais e preenchimento de uma escala de Imagem Corporal para Idosos. Por meio de uma sessão de fotos e a aplicação de uma escala de avaliação de imagem corporal foram avaliados níveis de satisfação corporal.

Palavras-chave: Imagem Corporal; Envelhecimento; Fotografia.

ABSTRACT: *The Elder's Body Image have become the object of several studies in recent years due to the influence that this has on the quality of life for themselves. The objective of this research was to evaluate the perception of body image of elderly people through personal accounts and completion of a range of Body Image for Seniors. Through a photoshoot and application of a rating scale for body image levels of body satisfaction were evaluated.*

Keywords: *Body Image; Aging; Photography.*

Introdução

Para entender a Imagem Corporal é preciso conhecer os diversos conceitos que a definam. A Imagem Corporal é a imagem mental que a pessoa tem de si mesma (Barros, 2005). Também ligada à imagem corporal, pode-se definir a Autoavaliação como um fenômeno pessoal que ajuda o indivíduo a controlar seu comportamento. Ela faz parte do processo adaptativo das pessoas. Outro componente da Imagem Corporal é o Autoconceito, que pode ser entendido como a ideia que o indivíduo forma sobre si próprio, das capacidades, atitudes e valores na esfera social, física e moral (Cataneo, Carvalho & Galindo, 2005; Carapeta, 2001).

A Autoimagem pode ser uma dimensão individualista do “eu”, reunindo conceitos como autônomo, separado e independente. A Autoestima é um termo muito abordado nos últimos anos, pois os problemas com ela são normais em todos os lugares e aspectos. A Autoestima é o sentimento de competência e valor pessoal. É refletido na capacidade de encarar os desafios da vida, os problemas e o direito de ser feliz (Gouveia, 2002; Branden, 1999).

Segundo Natalie (2006, como citado em Brandl Neto & Campos, 2008), a imagem corporal está ligada a como o indivíduo pensa e sente sobre si mesmo. É como um conjunto de representações mentais e corporais que vão sendo acumuladas ao longo da vida. Para essa construção, são consideradas as impressões visuais e táteis, experiências dolorosas e prazerosas permeadas por significados afetivos, de cultura, relacionamento, fatos presentes na história da pessoa.

A imagem corporal é desenvolvida desde o nascimento até a morte e sofre modificações resultantes do processamento de estímulos. Durante a fase pré-escolar, a criança desenvolve o seu conceito de imagem corporal. Nessa fase, ela começa a reconhecer a aparência das pessoas de forma positiva ou negativa, conhece o significado do “bonito” e “feio”, e já reflete sobre o que as pessoas pensam a respeito da aparência dela (Montardo, 2002, como citado em Mataruna, 2004).

A imagem corporal envolve três fatores: perceptivo, que é a percepção do próprio corpo e a estimativa de tamanho e peso do mesmo; subjetivo que é referente à satisfação, ansiedade e a preocupação com a aparência; e o comportamental que são situações evitadas devido ao desconforto pela aparência física (Costa, 2007).

A percepção corporal dá-se na mente e posteriormente no corpo, e o ambiente da educação física escolar torna essa percepção mais visível e mais fácil o seu desenvolvimento. Diversos fatores ajudam essa percepção: o meio escolar, a afetividade, a sociedade de forma geral, fatores esses que auxiliam a formação de um autoconceito (Catunda & Januário, 2011).

Avalia-se a imagem corporal dependendo do ambiente, pois esta sofre alterações por toda a vida do indivíduo, dependendo do que a cultura social impõe como belo e o que se enxerga como o ideal. Com a mídia mostrando corpos com formas cada vez mais diferentes do que se enxerga no espelho, criam-se desejos que padronizam os corpos, tornando os indivíduos insatisfeitos (Russo, 2005).

Envelhecimento

Em uma sociedade em que a juventude, a beleza, e a força são idealizados por uma sociedade consumista, o envelhecimento é encarado como algo que incomoda, e os indivíduos, alienados pelo “corpo ideal” que a mídia apresenta, encaram no espelho um corpo do qual, cada ano que passa, distancia-se mais do que é considerado bonito e satisfatório, causando baixa autoestima.

Papalia (2001, como citado em Ferreira, 2006) descreve que há uma forte relação entre os termos envelhecimento, velhice, velho ou idoso. Segundo o autor, o envelhecimento é um processo; velhice é a fase da vida; e o velho ou idoso é o resultado final.

Neri e Freire (2000, como citados em Balestra, 2002) afirmam que os eventos sequenciais de mudanças relacionadas ao envelhecimento são iguais para todos; porém, a velocidade com as quais acontecem dependerá das diferenças individuais e psicológicas, sociais e culturais. O envelhecimento está associado às mudanças físicas, tais como: perda de força, diminuição da coordenação e do domínio do corpo e mudanças cognitivas por problemas de memória e quanto à aquisição de novos conhecimentos.

Conforme Motta (2006), a visão preconceituosa sobre o “velho” tornou-se natural e é associada geralmente à imagem de alguém com bastante idade, de aparência asquerosa e enrugada, um ser inativo e inútil.

Muitos declínios físicos são associados ao desânimo e desinteresse dos idosos em se manterem ativos, em busca da realização dos seus interesses. Quando os idosos são capazes e motivados a manterem seu ritmo de vida, o risco de perderem a direção de seus movimentos,

rumo a novas experiências fica reduzido. Segundo Monteiro (2001), é pela manutenção de objetivos que o indivíduo se mantém conectado com o mundo. É através da troca com o meio social que lhe é possível agregar significados à sua construção pessoal, na qual será mantida, assim, sua integridade em relação à imagem corporal.

A atividade física na maturidade promove uma base para a manutenção de movimentos; através desta, o idoso conseguirá realizar-se em suas experiências, adquirindo subsídios para o contínuo preenchimento da imagem corporal. Esse processo possibilitará ao idoso realizar seus movimentos de forma adequada e também adquirir mais conhecimentos sobre si mesmo, evitando, pois, que, limitado de expressão pelo seu corpo, possa sofrer lacunas em sua imagem corporal (Balestra, 2002).

Segundo Portugal (2010), um aspecto que contribui para o envelhecimento bem-sucedido e saudável é a capacidade de ocupar-se dentro de um contexto temporal, físico e social. Nos idosos, a imagem corporal é um desafio a ser enfrentado, visto que a sociedade carrega estereótipos de que o envelhecimento só produz declínios físicos. Esses estereótipos provocam, nos idosos, distorções negativas em relação à sua imagem, trazendo-lhes uma sensação de incompetência (Matsuo, Velardi, Brandão & Miranda, 2007).

Spiriduso (2005, como citado em Tribess, 2006) aponta que a falta de sucesso na reversão das mudanças do organismo referentes ao envelhecimento, e a busca pelo “ideal” padrão físico, geram a insatisfação corporal e a autoeficácia negativa. Essa maneira de uma pessoa enxergar seu corpo contribui para a baixa estima; porém, em nenhuma fase da vida essa consciência corporal tem um papel tão importante quando nos últimos anos, quando acomodações precisam ser feitas no corpo na fase do envelhecimento.

Estudos sobre a satisfação corporal mostram que mulheres de meia-idade e idosas se sentem insatisfeitas com o que veem quando olham para o próprio corpo. Segundo Okuma (1998, como citado em Matsuo *et al.* 2007), a atividade física se torna essencial para a ampliação do conhecimento corporal e, no caso dos idosos, é muito importante porque, além do conhecimento corporal, traz o reconhecimento dos seus limites e especificidades do seu corpo. O exercício pode auxiliar na autoestima, reestruturando a imagem corporal.

Imagem e Fotografia

Imagem, palavra derivada do latim, *imago*, quer dizer qualquer visualização gerada pelo homem. A imagem faz parte da vida do homem desde os primórdios, quando eram deixadas imagens inscritas pelo homem nas paredes das cavernas. Outro fator considerável é que a alfabetização é feita por meio de imagens:

É difícil falar da imagem sem uma correlação com a palavra e, por este motivo, as cartilhas expõem imagens para que as crianças aprendam a nomeá-las e, por meio dos sons, adquiram conhecimento sobre o alfabeto. Enquanto não se alfabetizam já sabem interpretar imagens e a representar o mundo ao seu redor por meio de desenhos de animais, plantas e objetos. Portanto, a estimulação do ser humano para aprender a falar é sempre iniciada por imagens como, fotos, desenhos e pinturas (Brasiliense, 2007, p. 39).

A fotografia comunica através de mensagens não verbais, cujo signo constitutivo é a imagem. Portanto, sendo a produção da imagem um trabalho humano de comunicação, pauta-se, enquanto tal, em códigos convencionalizados socialmente, possuindo um caráter conotativo que remete às formas de ser e agir do contexto no qual estão inseridas como mensagens (Mauad, 1996).

Quando se fala de fotografia, logo ela é relacionada ao jornalismo, livros, moda, publicidade e realmente ela está em todos os lugares, seja vendendo produtos por ela representados ou como forma de expressão de estilos de vida e cotidiano, representados pela sociedade e seus valores, culturas e tendências. Brasiliense (2007), em sua pesquisa sobre fotografia do corpo feminino, afirma que a identidade é a consciência que uma pessoa tem de si mesma. Ainda afirma que a identidade “é a forma que o indivíduo tem de processar tudo o que lhe é passado fazendo uma síntese pessoal transformando a realidade objetiva em subjetividade” (Brasiliense, 2007, p.15). Esse processo explica a dificuldade de um indivíduo ao ser fotografado. Assim, pode-se ver que a fotografia contribui para modificar a forma de agir do sujeito. O uso da fotografia na obtenção de dados para pesquisa nas ciências é algo que está sendo recentemente usado. A fotografia possui um papel importante ao ser

considerada um instrumento de representação e de memória do que é real, abrangendo o campo do imaginário, da memória e da história de vida das pessoas.

O envelhecer não é mudança para pior, mas agrega neste processo a sabedoria, os valores, sua beleza, dependendo da forma com que se encara a própria felicidade. Compreendendo a importância de avaliar a percepção da Imagem Corporal dos idosos por eles mesmos, é que esta pesquisa foi realizada.

Metodologia

Foi realizado um ensaio fotográfico com 11 mulheres do Grupo de Ginástica Feliz Idade, existente há doze anos, pertencente a uma Faculdade Particular na Região Metropolitana de Campinas, as quais aceitaram participar e que foram previamente preparadas com maquiagem e roupas diferenciadas. Após a sessão de fotos, foram selecionadas algumas fotos vistas pelo grupo e apontadas como as melhores fotos na opinião delas e da fotografada. Logo após a seleção de fotos, foi aplicado um questionário referente à Imagem Corporal e foi feita, então, uma discussão em grupo a respeito da Imagem Corporal na Maturidade.

Para realização desta pesquisa, foi a mesma submetida ao Comitê de Ética da PUC-Campinas (SP), sob n.º 03165712.1.0000.5481; o parecer é o de n.º 93.571/12. Todos os sujeitos convidados a participar da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Instrumento de Imagem Corporal

Ferreira (2011) desenvolveu sua tese de doutorado na validação de escalas para avaliação de imagem corporal em idosos, e seu objetivo era disponibilizar novos instrumentos de medidas nessa área. O questionário realizado com as mulheres da Feliz Idade foi retirado dessa tese, que validou três instrumentos para avaliação de Imagem Corporal. O questionário original *Body Appreciation Scale* (BAS) foi criado por Avalos, Tylka, Wood-Barcalow (2005). Os itens da escala foram elaborados de forma a atender a 4 características da Imagem

Corporal Positiva: (1) Opinião favorável sobre o corpo; (2) Aceitação do corpo, a despeito do peso; (3) Respeito ao corpo, atendendo às suas necessidades e adoção de “comportamentos saudáveis” e (4) Proteger a Imagem do Corpo contra imagens de magreza estereotipadas.

A versão brasileira do BAS, validada com idosos por Ferreira (2011) tem 10 perguntas, constando ao lado de cada escala tipo Likert, com os números de 1 a 5, sendo que o n.º 1 corresponde a “Nunca” e o n.º 5 a “Sempre”, conforme ilustra a figura 1.

1 - Sinto-me bem com relação ao meu corpo	1	2	3	4	5
2- De uma forma geral estou satisfeito(a) com meu corpo	1	2	3	4	5
3- Apesar de suas imperfeições, aceito meu corpo do jeito que ele é.	1	2	3	4	5
4- Sinto que meu corpo tem algumas qualidades boas	1	2	3	4	5
5- Tomo uma atitude positiva em relação ao meu corpo	1	2	3	4	5
6- Sou atento(a) as necessidades do meu corpo	1	2	3	4	5
7- Minha autoestima independe da forma ou do peso do meu corpo	1	2	3	4	5
8- A maioria dos sentimentos a respeito do meu corpo são positivos	1	2	3	4	5
9- Adoto comportamentos saudáveis para cuidar do meu corpo	1	2	3	4	5
10- Apesar de suas imperfeições eu ainda gosto de meu corpo	1	2	3	4	5
<u>Legenda</u>					
1 - Nunca					
2 - Raramente					
3- Às vezes					
4- Frequentemente					
5- Sempre					

Figura 1 – Questionário de Imagem Corporal adaptado para Idosos. Ferreira (2011)

Resultados

Apresentam-se, aqui, os resultados da Escala de Imagem Corporal aplicada junto às mulheres do grupo FELIZ IDADE.

Tabela 1 - Média e Desvio-Padrão por Questão

Média e Desvio-Padrão por Questão		
Questões	Média	Desvio-Padrão
1 - Sinto -me bem com relação ao meu corpo	3,36	1,36
2 - De uma forma geral estou satisfeito(a) com meu corpo	3,72	1,42
3 - Apesar de suas imperfeições, aceito meu corpo do jeito que ele é.	4,45	0,93
4 - Sinto que meu corpo tem algumas qualidades boas	4,45	0,82
5 - Tomo uma atitude positiva em relação ao meu corpo	4,54	1,03
6 - Sou atento(a) as necessidades do meu corpo	4,27	1,00
7- Minha autoestima independe da forma ou do peso do meu corpo	4,09	1,37
8 - A maioria dos sentimentos a respeito do meu corpo são positivos	3,90	1,57
9 - Adoto comportamentos saudáveis para cuidar do meu corpo	4,63	0,80
10 -Apesar de suas imperfeições eu ainda gosto de meu corpo	4,54	1,21

Na tabela 1, pode-se visualizar que a questão com resultados mais positivos foi a nove, que aborda os comportamentos saudáveis: a média foi de 4,63 e o desvio-padrão, 0,80. Nessa questão, todas as entrevistadas afirmaram que adotam comportamentos saudáveis, sempre ou frequentemente. Já a questão que obteve menor número de respostas positivas foi a questão 1, sobre os sentimentos em relação ao próprio corpo, em que a média foi de 3,36 e o desvio-padrão, 1,36.

Tabela 2 - Média e Desvio-Padrão para cada respondente

Média e Desvio- Padrão por Entrevistado		
Entrevistado	Média	Desvio Padrão
1	4,6	0,84
2	4,8	0,63
3	3	1,15
4	3,5	1,43
5	5	0
6	2,3	1,34
7	5	0
8	4,5	0,85
9	4,4	0,84
10	4,6	0,71
11	4,5	0,42

No parâmetro de média por entrevistado apresentado na Tabela 2, os entrevistados 5 e 7 responderam às notas máximas em todas as questões, tendo média 5 e desvio-padrão 0. Já o indivíduo 6 teve média de 2,3 e desvio-padrão 1,34, apresentando este os resultados mais negativos da entrevista.

Na Figura 1, apresenta-se o resultado da questão: “Sinto-me bem em relação ao meu corpo”, quando a maioria das entrevistadas responderam de forma positiva: 27% responderam que sempre; e 28% às vezes; enquanto apenas 9% responderam que nunca se sentem bem com relação ao próprio corpo.

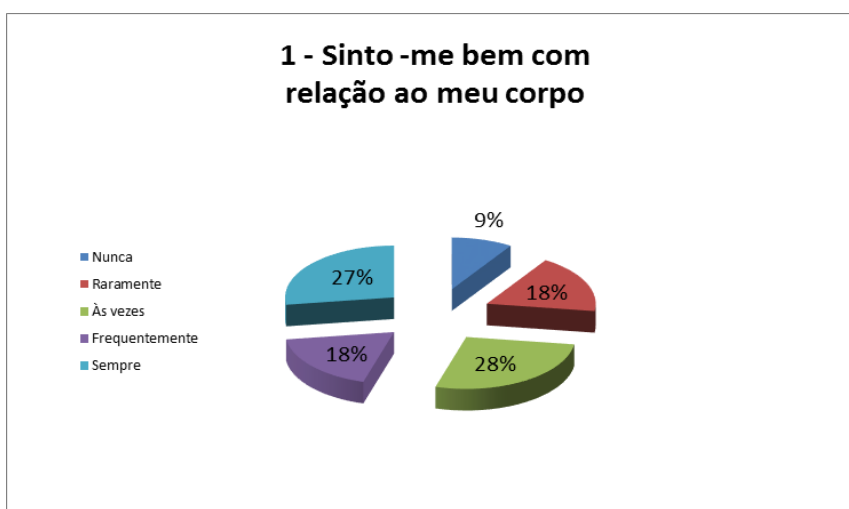


Figura 1 - Questão 1 Escala Imagem Corporal

Na questão dois, que aborda a satisfação com o próprio corpo, o nível de satisfação foi apontado de forma satisfatória, quando 46% das entrevistadas alegaram que sempre estão satisfeitas com o corpo (Figura 2).

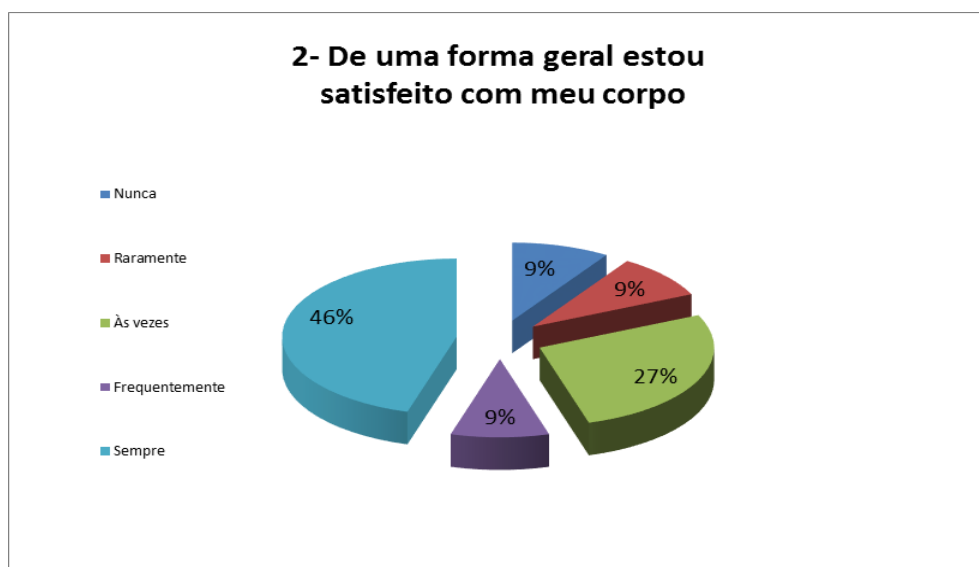


Figura 2 - Questão 2 Escala Imagem Corporal

Na questão três, “Apesar de suas imperfeições, aceito meu corpo do jeito que ele é”, nenhuma das entrevistadas respondeu que nunca aceita o corpo do jeito que ele é; portanto, os resultados dessa questão foram considerados positivos (Figura 3).

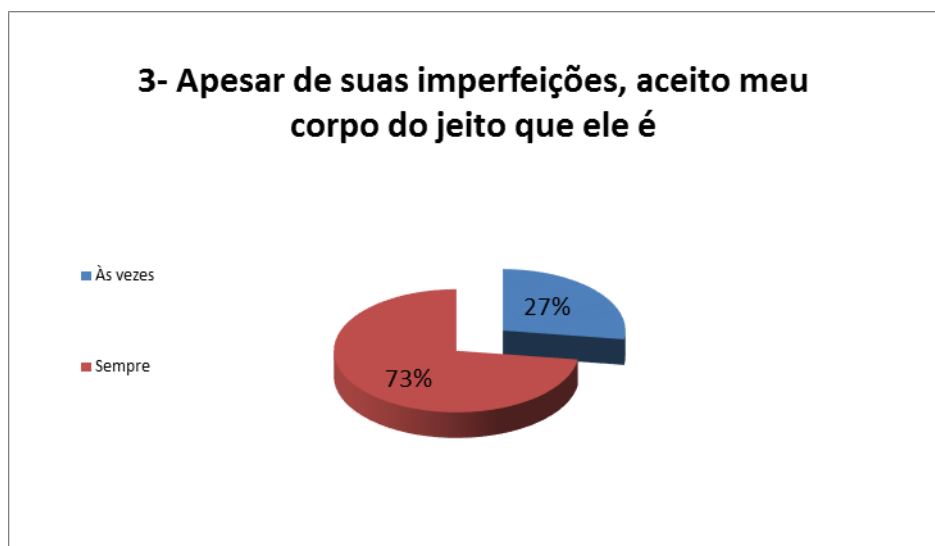


Figura 3 - Questão 3 Escala Imagem Corporal

Na questão quatro, representada na Figura 4, relativa à percepção das qualidades do corpo, os resultados foram positivos pois nenhuma das entrevistadas respondeu que nunca sente que possui boas qualidades no corpo.

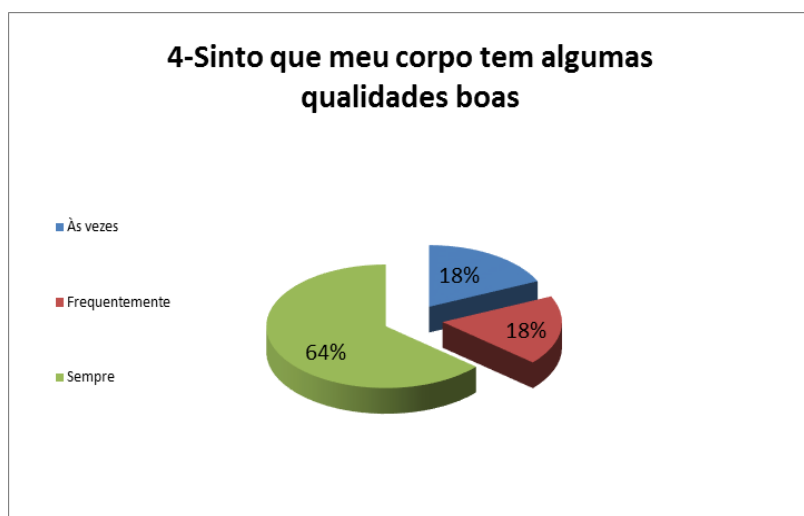


Figura 4 - Questão 4 Escala Imagem Corporal

A Figura 5 traz o resultado da pergunta cinco, “Tomo uma atitude positiva em relação ao meu corpo”; embora 9% das entrevistadas responderam que às vezes ou raramente tomam atitudes positivas em relação ao próprio corpo, todas responderam positivamente à questão.



Figura 5 - Questão 5 Escala Imagem Corporal

A Figura 6, que traz o resultados da questão 6, que verifica o quão atento o indivíduo está com as necessidades do próprio corpo, as respostas foram totalmente positivas. Todas estão atentas às próprias necessidades corporais, de uma forma mais ou menos intensa.



Figura 6 - Questão 6 Escala Imagem Corporal

Na questão 7, que relaciona a questão da autoestima e o peso corporal, os resultados também foram positivos, pois apenas 9% acham que a autoestima depende da forma e peso do próprio corpo (Figura 7).

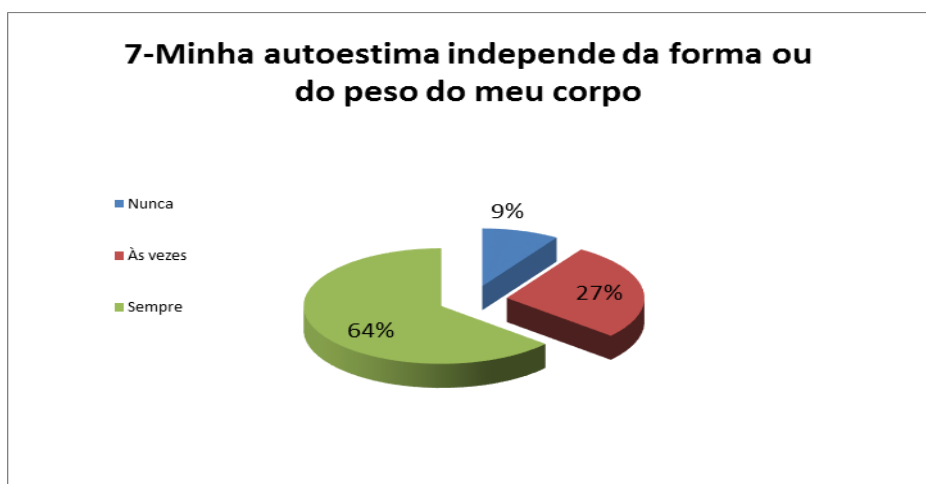


Figura 7 - Questão 7 Escala Imagem Corporal

Na questão 8, com relação aos sentimentos a respeito do próprio corpo, apesar do número considerável de respostas positivas, 18% das entrevistadas afirmaram que a maioria dos sentimentos a respeito do próprio corpo nunca são positivos; a mesma porcentagem que respondeu que os sentimentos são frequentemente positivos (Figura 8).

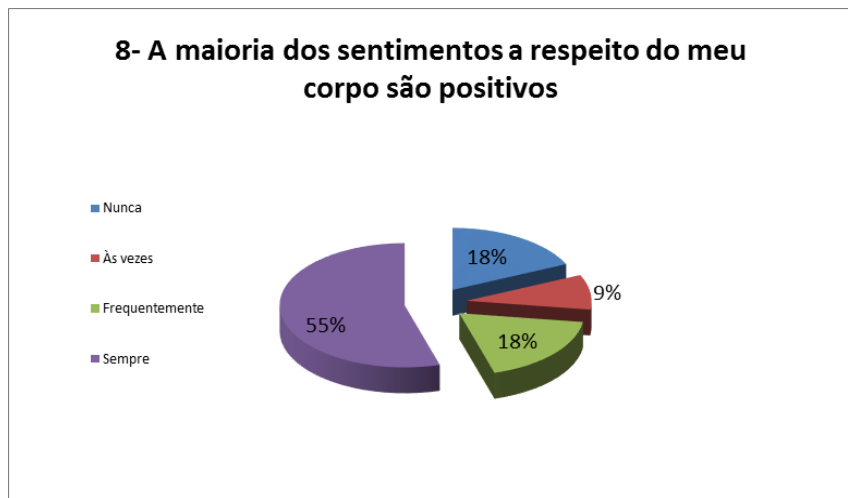


Figura 8 - Questão 8 Escala Imagem Corporal

Na Figura 9, temos a questão sobre comportamentos saudáveis, que trouxe resultados muito positivos, pois nenhuma das entrevistadas afirmou que não adota comportamentos saudáveis.

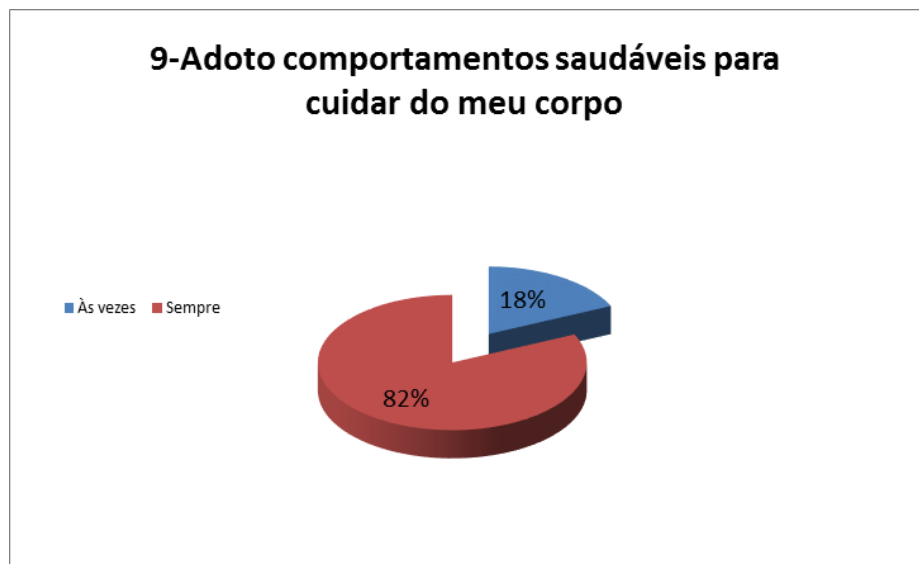


Figura 9 - Questão 9 Escala Imagem Corporal

A questão 10, que aborda sobre as imperfeições do corpo, os resultados foram positivos, pois a maioria respondeu de forma satisfatória; porém, 9% afirmaram que nunca gostam do próprio corpo.

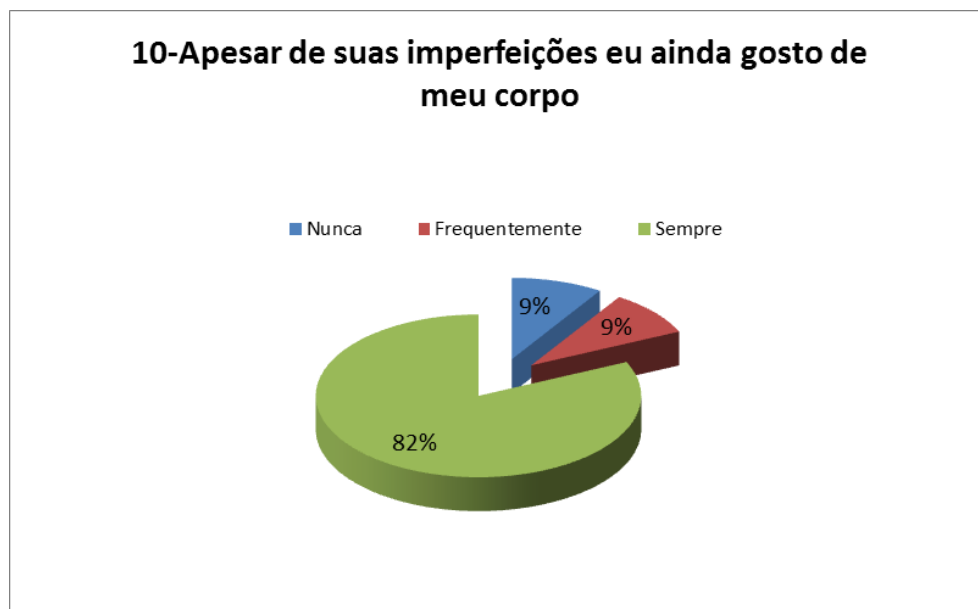


Figura 10 - Questão 10 Escala Imagem Corporal

Resultados da sessão de fotos

As fotos tiradas das mulheres participantes foram gravadas em um CD de imagens e foi montado um *clip* com as fotos, e este CD foi gentilmente oferecido às participantes da pesquisa. As fotos abaixo (Figuras 11,12,13 e 14) são apenas um exemplo de fotos trabalhadas com elas. As demais fotos mostram os rostos e identificam as personagens; por isso, não serão divulgadas, para proteger a imagem de cada uma delas.

No dia da sessão de fotos, elas foram conduzidas a uma sala, onde foram maquiadas e penteadas, e depois vestiram roupas bonitas que trouxeram de casa já com esse propósito.

A fotógrafa escolheu um local, junto à natureza, embaixo de uma grande plantação de eucaliptos, onde havia sombra e um ambiente muito lindo para fotografar.

Elas foram fotografadas individualmente e depois em grupo. Foram tiradas algumas fotos das mãos, que produziram este belo trabalho mostrado abaixo, nas Figuras 11, 12, 13 e 14:



Figura 11 – Imagem produzida no projeto – duas mãos amigas



Figura 12 – Foto produzida no projeto – todas as mãos



Figura 13 – Foto produzida no projeto – a mais nova e a mais velha



Figura 14 – Foto produzida no projeto – a aluna e a professora

Discussão

Diversas pesquisas relacionadas à imagem corporal foram abordadas neste artigo. Santos (2011) trouxe em seu texto, a insatisfação corporal relacionada ao câncer de mama, pois, devido aos tratamentos agressivos, ocorrem diversas mudanças no corpo feminino, temporárias ou permanentes. A retirada do seio, caracterizada pela mastectomia, foi apontada como o mais problemático e traumático problema para a imagem corporal, vindo depois, a perda de cabelos. Na sociedade atual, o contorno do corpo e os cabelos são fortes instrumentos da sexualidade feminina. No caso das mulheres tratadas pelo câncer de mama, ocorrem distúrbios sérios de imagem corporal, em que se sentem anormais pela falta daquele membro, ocasionando-lhes, assim, problemas psicológicos. Nesta pesquisa foram constatados níveis menores de insatisfação corporal em mulheres acima dos 50 anos, visto que estão acostumadas com as mudanças que vão ocorrendo no corpo pelo envelhecimento, enquanto o mesmo processo é mais traumático às mais jovens pelos planos futuros, questões sexuais, autoestima e maternidade que é interrompida pela menopausa induzida.

No artigo “Retratos da velhice”, escrito por Bruno (2004), foi proposto a alguns idosos uma atividade de ordenar, escolher, organizar e reencontrar memórias fazendo-se uso de fotografias extraídas de baús fotográficos, quando cada idoso deveria apresentar 20 de suas fotografias as quais julgavam ser de grande significado em sua vida. Os resultados foram mais satisfatórios do que o imaginado, tanto que foi preciso reformular a pesquisa devido ao rico

acervo de informações e o tempo reduzido para a realização do trabalho. A autora desse artigo afirma que, diante de uma fotografia, somos levados de uma maneira ou de outra a um passado, a uma história, reavivando e reatualizando fatos relacionados àquela imagem, definindo a fotografia como portadora de significação em constante processo.

Bruno (2004) ainda salienta que, ao produzirmos uma fotografia ou ao deixarmos sob o cuidado de outra pessoa, é, na maioria dos casos, para guardar lembranças de acontecimentos, encontros e, ao fazê-lo, o objetivo seria privilegiar um instante, uma impressão, pois muitas memórias adquiridas no decorrer da vida possuem o mesmo destino: o esquecimento.

Brasiliense (2007) fez sua tese de mestrado pesquisando as influências da fotografia na imagem corporal de mulheres que foram fotografadas nuas. Por meio da fotografia, conseguiu retornos satisfatórios em questão de Imagem Corporal relativa à autoestima, reestruturando a imagem corporal e a aceitação do corpo através de imagens do “real”.

Na presente pesquisa, além da sessão de fotos e o questionário sobre Imagem corporal, foi realizada uma discussão sobre alguns pontos que giram em torno do assunto de envelhecimento. Uma das questões levantadas foi sobre o que incomoda mais em relação ao envelhecimento. A maioria citou o ganho de peso, flacidez e os cabelos brancos, mas houve também algumas que citaram a perda de visão e dores no corpo. Essas idosas relatam que sentiram o peso da idade quando chegaram à menopausa.

Os resultados dos questionários foram satisfatórios; acredita-se que seja pelo fato de as entrevistadas serem ativas e fazerem exercícios; o fato de sentirem-se úteis e capazes influencia na forma como elas se veem., pois não foram encontrados índices altos de insatisfação corporal; todas as entrevistadas preencheram pelo menos uma das questões na nota máxima. As mulheres envolvidas justificaram que o envelhecimento é estado de espírito, uma forma de encarar a vida e suas mudanças, é ter sabedoria. Às vezes o problema não estaria no corpo e sim interiorizado na alma do indivíduo, o que não se resolve sem ajuda especializada. Segundo Portugal (2010), um aspecto que contribui para o envelhecimento bem-sucedido e saudável é a capacidade de ocupar-se dentro de um contexto temporal, físico e social. Nos idosos, a imagem corporal é um desafio a ser enfrentado, visto que a sociedade constrói estereótipos de que o envelhecimento só produz declínios físicos.

Gasparotto *et al.* (2012) afirmam que há uma relação entre a atividade física no envelhecimento e a percepção positiva da Imagem Corporal. Contudo, acreditam que nesta

faixa etária, independentemente de o indivíduo ser ou não ser ativo, a insatisfação com a gordura corporal é semelhante.

Todos os comentários foram satisfatórios no dia da apresentação das fotos, tanto aqueles de senhoras que não se reconheciam nas imagens, quanto aos agradecimentos no final da sessão, manifestações felizes como: “Nem parece eu”; “Eu sou bonita assim?”. Nesse estágio, o trabalho já havia alcançado seu objetivo. A sessão de fotos realizada foi além do que apenas fazer fotos; foi dedicar tempo, provocar risadas, captar histórias de vida. Foi uma restauração do ego, foi amar-se. Ao escolher uma roupa bonita, fazer o cabelo, fazer a maquiagem, elas se viram bonitas e atraentes novamente e a acreditar que não é preciso muito tempo para ficarem bonitas. Todas foram a favor do pensamento de que não se deve lutar contra o tempo, mas lutar com o mundo pela qualidade de vida. Nessa direção, o envelhecimento deve ser tratado sob um aspecto preventivo para promover saúde e conservação antes de serem consideradas as doenças e as incapacidades.

Em uma pesquisa sobre desvios posturais e imagem corporal na terceira idade, Gasparotto *et al.* (2012) definem a imagem como instrumento de avaliação, em que através dela o entrevistado poderia avaliar sua postura e encontrar distorções de imagem corporal. Na presente pesquisa, foi usada a mesma técnica de Gasparotto *et al.* (2012), pois se acredita que a imagem é um instrumento de alta interação com o indivíduo onde o mesmo se depara com a realidade e o retrato.

Considerações Finais

Em pesquisas realizadas relacionadas à imagem corporal, o conceito básico para o termo Imagem Corporal é que este corresponde à percepção que o indivíduo tem de si mesmo. Estudos sobre a satisfação corporal mostram que mulheres de meia-idade e idosas se sentem insatisfeitas com o que veem quando olham para o próprio corpo. Nas mulheres entrevistadas nesta pesquisa, os índices de insatisfação não foram altos, visto que pelo menos uma das questões havia recebido a nota máxima de cada questionário, apesar dos incômodos apresentados pelas entrevistadas.

Autores citados no decorrer do trabalho acreditam que a atividade física se torna essencial para a ampliação do conhecimento corporal e, no caso dos idosos, é condição muito

importante, porque, além do conhecimento corporal, traz o reconhecimento dos seus limites e especificidades do seu corpo. Pode-se afirmar, então, que o exercício pode auxiliar na autoestima reestruturando a imagem corporal de uma pessoa.

Envelhecer não é somente apresentar declínios físicos; envelhecer é um estado de espírito; é aprender com as marcas da idade; é se cuidar; é ter qualidade de vida; são lembranças, sabedoria; é aceitar-se. Como Brasiliense (2007) afirma, a fotografia contribui para modificar a forma de agir do sujeito: “O retrato como gênero não prevê apenas o valor estético, mas a pessoa passa a elaborar a sua autoimagem e a sua identidade” (p. 56).

Como profissionais de educação física, temos um papel extremamente importante nas mãos, pois com o nosso trabalho podemos motivar ou desmotivar a prática esportiva na Terceira Idade, que neste segmento é ainda mais importante, pois essa prática definirá a qualidade de vida, a percepção corporal e a autoestima do idoso.

Referências

- Balestra, C.M. (2002). *Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de Atividades físicas*. Dissertação de mestrado, Unicamp, Campinas (SP). Recuperado em 17 fevereiro, 2012, de: <http://portalsaudebrasil.com/artigospsb/idoso093.pdf>.
- Barros, D.D. (2005). Imagem Corporal: a descoberta de si mesmo. *Revista História, Ciências e Saúde*, 12(2), 547-554.
- Branden, N. (1999). *Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo*. São Paulo (SP): Saraiva.
- Brandl Neto, I. & Campos, I.G. (2010). A influência da mídia sobre o ser humano na relação com o corpo e a autoimagem de adolescentes. *Caderno de Educação Física*, 9(17), 87-99.
- Brasiliense, M.B. (2007). *Fotografias do corpo feminino: um espaço onde as representações corporais da mulher madura são construídas e reveladas*. Dissertação de mestrado. Faculdade de Comunicação, Universidade de Brasília, Brasília (DF), Brasil.
- Bruno, F. (2004). Retratos da Velhice: um duplo percurso metodológico e cognitivo. *Revista Resgate*, 13, 177-184.
- Carapeta, C. (2001). Autoconceito e participação Desportiva. *Revista Análise Psicológica*, 1(19), 51-58.
- Cataneo, C., Carvalho, A.M.P. & Galindo, E.M.C. (2005). Obesidade e Aspectos Psicológicos: Maturidade Emocional, Autoconceito, Locus de Controle e Ansiedade. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(1), 39-46.
- Catunda, R. & Januário, C. (2011). A imagem corporal em adolescentes do gênero feminino: Implicações da educação física escolar com base no paradigma pensamento do professor.

FIEP BULLETIN, 81, Special Edition - Article I. Recuperado em 15 agosto, 2013, de: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/247>.

Costa, S.P. (2007). Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física. *Revista Digital*, 12(114), Buenos Aires (Argentina). Recuperado em 12 abril, 2011, de: <http://www.efdeportes.com/efd114/transtornos-alimentares-em-atletas.htm>.

Ferreira, L. (2006). *A imagem refletida: olhares para o ser envelhecido em diferentes contextos sociais*. Dissertação de mestrado. Piracicaba (SP): Unimep. Recuperado em 12 abril, 2011, de: <https://www.unimep.br/phpg/bibdig/pdfs/2006/OLRLOVOOWGTV.pdf>.

Ferreira, L. (2011). *Validação do “Body Appreciation scale(BAS), “Life satisfaction index for third age (LSITA) “ e do “aging perception questionnaire(APQ)” para a língua portuguesa no Brasil: um estudo com idosos brasileiros*. Tese de doutorado., Campinas (SP): Unicamp.

Gasparotto, L.P.R., Reis, C.C.I., Ramos, L.R. & Santos, J.F.Q. (2012). Autoavaliação da postura por idosos com e sem hipercifose torácica. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, 17(3), 717-722.

Gouveia, V.V. (2002). Escala de Autoimagem: comprovação da sua estrutura fatorial. *Revista Avaliação Psicológica*, 1(1), 49-59.

Mataruna, L. (2004). Imagem Corporal: noções e definições. Buenos Aires (Argentina): *Revista Digital*, 10(71). Recuperado em 14 outubro, 2013, de: <http://www.efdeportes.com/efd71/imagem.htm>.

Matsuo, R.F., Velardi, M., Brandão, M.R.F. & Miranda, M.L.J. (2007). Imagem corporal de idosas e atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física*, 6(1), 37-43. Recuperado em 10 abril, 2013, de: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1281/0>.

Mauad, A.M. (1996). Através da imagem: fotografia e história interfaces. *Revista Tempo*, 1(2), 73-98.

Monteiro, P.P. (2001). *Envelhecer: histórias, encontros, transformações*. Belo Horizonte (MG): Autêntica.

Motta, A.B. (2006). Visão Antropológica do Envelhecimento. In: Freitas, E.V., Py, L., Cançado, F.A.X., Doll, J. & Gorzoni, M.L. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, 78-82. (2ª ed.). (Capítulo 8). Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan.

Portugal, P.C.C. (2010). *Envelhecimento do Velho: Os conceitos de vida e atividade física de idosos urbanos e rurais através de suas histórias de vidas*. Faculdade de Desporto. Porto (Portugal): Universidade de Porto. Recuperado em 10 abril, 2013, de: <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/50075/2/20669.pdf>.

Russo, R. (2005, jan./jun.). Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Espírito Santo de Pinhal (SP): *Movimento & Percepção*, 5(6), 80-90.

Santos, D.B. (2011). Imagem Corporal de mulheres com câncer de mama. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, 16(5), 2511-2522.

Tribess, S. (2006). *Percepção de imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosos*. Dissertação de mestrado, UFSC.

Recebido em 01/12/2013

Aceito em 20/12/2013

Helena Brandão Viana – Graduação em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas. Mestrado em Educação Física/Unicamp. No Doutorado estudou a temática da sexualidade na velhice, e para isso validou e adaptou culturalmente a escala ASKAS, para utilização na cultura brasileira. No Doutorado passou 4 meses na Simon Fraser University, em Vancouver, Canadá, onde cursou a disciplina Programas de Promoção de Saúde no Envelhecimento, tendo como orientador internacional o prof. Dr. Andrew Wister, diretor do departamento de gerontologia daquela universidade. Atualmente é Coordenadora da Extensão Universitária da Faculdade Adventista de Hortolândia (SP), Coordenadora da Faculdade Adventista da Terceira Idade e Coordenadora do Projeto Feliz Idade, de atividades físicas com idosos; também é Professora Titular no Curso de Educação Física na mesma instituição.

E-mail: hbviana2@gmail.com

Jessica Souza Schlichting de Andrade – Graduada em Educação Física pela Faculdade Adventista de Hortolândia. Fotógrafa Profissional.

E-mail: jessicaandradefotografia@gmail.com