

## SELF-ESTEEM AND ITS IMPLICATIONS FOR AGEING

## AUTOESTIMA E SUAS IMPLICAÇÕES NO ENVELHECIMENTO



OLIVEIRA, Luiz Gustavo; DONABELA, Munira Arabe Brazier; TEODORO, Gleiciane; SCHLIEPER, Mariana Della Mura Jannini; GIGANTE, Priscila Cristina da Silva; TOMAZ, Ana Caroline de B. E.; RABELO, Elizabeth Avelino; PIMENTA, Christiane Navarra Frogeri; RIBEIRO, Denise Costa; CÂMARA, Victor Mayer dos Santos

-  Luiz Gustavo Oliveira, UNIFENAS, Brasil
-  Munira Arabe Brazier Donabela, UNIFENAS, Brasil
-  Gleiciane Teodoro, UNIFENAS, Brasil
-  Mariana Della Mura Jannini Schlieper, UNIFENAS, Brasil
-  Priscila Cristina da Silva Gigante, UNIFENAS, Brasil
-  Ana Caroline de B. E. Tomaz, UNIFENAS, Brasil
-  Elizabeth Avelino Rabelo, UNIFENAS, Brasil
-  Christiane Navarra Frogeri Pimenta, UNIFENAS, Brasil
-  Denise Costa Ribeiro, UNIFENAS, Brasil
-  Victor Mayer do Santos Câmara, UNIFENAS, Brasil

**ABSTRACT:** Self-esteem is the value that an individual attributes to oneself, based on subjective considerations and personal experiences. This topic, when related to the elderly, is considered complex, with causes and consequences being relative and varying for each individual. Given this, this study conducted a literature review, using the descriptors "Aging and Self-esteem" on the Pepsic and Scielo platforms. Nineteen scientific articles were identified from the period 2014 to 2023. After applying inclusion and exclusion criteria, six articles were selected to compose the present study, with the aim of understanding the relationship between self-esteem and the elderly. The findings of this research reveal significant conclusions about the relationship between self-esteem and different aspects of life. It was found that self-esteem is positively correlated with quality of life, indicating the importance of this factor for overall well-being. Furthermore, regular engagement in physical activities has emerged as a notable contributor to the promotion of healthy self-esteem. It is imperative to recognize the importance of psychological intervention strategies, especially in promoting self-esteem, aiming not only for mental health but also for enriching the life experience in different contexts and stages of life.

**KEYWORDS:** Aging, Elderly, Self-esteem, Well-being.

**RESUMO:** A autoestima é o valor que o sujeito apresenta a si mesmo, de acordo com suas questões subjetivas e experiências pessoais. Este tema relacionado aos idosos é considerado complexo cujas causas e consequências são relativas e variam para cada indivíduo. Diante disso, este trabalho realizou uma revisão bibliográfica, usado como descritor os termos "Envelhecimento e Autoestima" nas plataformas Pepsic e Scielo. Foram identificados 19 artigos científicos no período de 2014 a 2023. Após a utilização dos critérios de inclusão e exclusão, 6 artigos foram selecionados para compor o presente estudo, com o objetivo de compreender a relação entre a autoestima e os idosos. Os achados desta pesquisa revelam conclusões significativas sobre a relação entre autoestima e diferentes aspectos da vida. Foi constatado que a autoestima está positivamente correlacionada com a qualidade de vida, indicando a importância desse fator para o bem-estar global. Além disso, a prática regular de atividades corporais emergiu como um contribuinte notável para a promoção de uma

Revista Científica da UNIFENAS  
Universidade Professor Edson Antônio Velano, Brasil  
ISSN: 2596-3481  
Publicação: Mensal  
vol. 6, nº. 2, 2024  
revista@unifenas.br

Recebido: 13/03/2024  
Aceito: 13/03/2024  
Publicado: 18/03/2024

URL: <https://revistas.unifenas.br/index.php/revistaunifenas/issue/view/48>

DOI: [10.29327/2385054.6.2-2](https://doi.org/10.29327/2385054.6.2-2)

autoestima saudável. É imperativo reconhecer a importância de estratégias de intervenção psicológica, especialmente na promoção da autoestima, visando não apenas a saúde mental, mas também o enriquecimento da experiência de vida em diferentes contextos e estágios da vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento, Idoso, Autoestima, Bem-estar.

## 1 INTRODUÇÃO

A autoestima é construída de acordo com as experiências vividas pela pessoa no decorrer de sua vida. Pode ser entendida como o sentimento e consideração que uma pessoa tem consigo mesmo, ou seja, o que ela acha de si<sup>1</sup>. Dessa forma, alguns aspectos podem ser relacionados a autoestima, como a idade, gênero, estado civil e as comorbidades presentes. Além dessas questões, pode se destacar fatores financeiros, moradia, o suicídio, e a depressão, que na maioria das vezes estão associados a uma baixa autoestima<sup>2</sup>.

A autoestima é uma questão fundamental da psicologia, desempenhando um papel bastante relevante na qualidade de vida das pessoas, uma vez que afeta vários âmbitos, como saúde mental, bem-estar emocional e as relações sociais do ser<sup>3</sup>. Sendo assim, pode ser formada por um autoavaliação, influenciando diretamente a percepção de valor, capacidade e autoaceitação do indivíduo. Assim, é importante ressaltar que a autoestima não é algo imutável, pois pode ser desenvolvida, fortalecida e modificada ao longo do tempo, de acordo com as influências recebidas e das crenças estabelecidas.

Além disso, a autoestima está relacionada a junção de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que traz uma atitude positiva ou negativa sobre si mesmo. Esse conceito pode ser subdividido em negativo e positivo, sendo os sentimentos de não ser útil e derrota, e sentimentos de satisfação e reconhecimento de si mesmo, respectivamente<sup>4</sup>.

A autoestima é uma expressão psicológica de acordo com a subjetividade do ser, a confiança e o respeito consigo. É um fator importante, já que se tem relação com a saúde mental e o bem-estar psicológico, e com isso, estão envolvidas outras questões, como o apoio social e a autonomia do sujeito, que influencia no modo como os idosos vivenciarão sua velhice<sup>3</sup>.

A autoestima é perceptível nas maneiras como as pessoas reagem a diversas situações e eventos na vida. Ela representa a soma das avaliações que um indivíduo faz em relação ao que sente e pensa, julgando seu comportamento como positivo ou negativo com base nesse conjunto de valores<sup>5</sup>.

Com base nos estudos de William James, a constituição da autoestima tem início logo nos

primeiros anos, onde acontece a identificação do indivíduo com o ambiente externo. Ao nascer, o sujeito depende de outro para satisfazer suas necessidades, como se a outra pessoa fosse uma extensão de si mesmo. Ao longo do tempo, o indivíduo inicia o processo de distinguir entre seu “eu” e o “outro”. Gradualmente, desenvolve a consciência que existe um “eu” singular, separado dos outros “eus”. Ele percebe sua presença em um corpo dentro de um espaço, interagindo com seres e objetos no contexto. Simultaneamente, reconhece que seu “eu” não está limitado à percepção física, mas é moldado pela identidade, inicialmente pela educação informal e, mais tarde, pela educação formal<sup>5</sup>.

A base da autoestima muitas vezes encontra suas raízes nas relações familiares, onde os pais podem ter comportamentos que contribuem ou afetam esta construção<sup>5</sup>. Comportamentos de superproteção e críticas constantes ocasionam insegurança, que consequentemente provocará em uma baixa autoestima ao longo da vida.

A temática envelhecimento é um assunto que por muitos anos foi pouco discutida, mas que atualmente vem ganhando espaço<sup>6</sup>. Com o avanço da tecnologia, e novas descobertas no campo da saúde, a expectativa tem aumentado mundialmente. Devido a isso, a população idosa tem se expandido significativamente, sendo necessário ter um olhar mais atento para com esses indivíduos.

O envelhecimento humano pode ser abordado como um processo que acontece de maneira gradual, determinado tanto por mudanças funcionais e bioquímicas, quanto por alterações psicológicas. Entretanto, suas modificações mentais podem trazer a perda da habilidade de se adaptar ao ambiente, causando maior vulnerabilidade e incidência de processos patológicos, que podem levar o indivíduo à óbito. No estágio da velhice, o idoso pode apresentar adversidades em suas práticas motoras, diminuição da força muscular e do metabolismo, que podem causar ganho de peso, e consequentemente, dificuldade na realização das atividades diárias<sup>7</sup>.

O processo de envelhecer traz consigo alterações dos processos mentais, como motivações, personalidade e aptidões sociais<sup>8</sup>. À medida que o corpo envelhece, surgem uma série de fatores que contribuem para uma visão do idoso associada a estigmas e preconceitos. Dessa forma, aparecem doenças e limitações, surge a necessidade de um apoio, às relações sociais começam a diminuir gradualmente e diminui-se a autonomia bem como restrição em papéis sociais e especialização cognitiva<sup>9</sup>.

A velhice é caracterizada pelo fato de que não é um estado fixo, mas sim um processo contínuo e sempre em andamento de subjetivação. Pode-se afirmar que, na maior parte do tempo, não encontramos um ser já envelhecido, mas sim um ser passando pelo processo de envelhecimento. Esse conceito nos aproxima de uma terminologia mais contemporânea utilizada para descrever o processo de envelhecimento, conhecida como 'envelhescência'. O envelhescente é, assim, o indivíduo que experimenta as diferentes fases do envelhecimento<sup>9</sup>.

Além do avanço da idade, a pessoa idosa começa a apresentar algumas desordens psicossociais que influenciam de forma negativa sua autoestima e autoimagem, sendo conteúdos de uma sociedade que considera o jovem como

estereótipo de beleza e produtividade, suas limitações físicas, psicológicas, sociais e ambientais por conta da idade podem contribuir para esta condição<sup>7</sup>. Com isso, os idosos podem elaborar estratégias para a melhora da autoestima, como o reconhecimento dos pontos positivos do envelhecimento, por exemplo, sua sabedoria e experiências adquiridas durante esses anos<sup>1</sup>.

Chega um período em que o sujeito começa a analisar todas suas experiências e fazer uma reflexão acerca disso, pensando em suas realizações e significados. Esta fase pode trazer sentimentos negativos para alguns, visto que eles ficam preocupados, e caso não haja apoio, podem desenvolver quadros como depressão, sentimentos da síndrome do ninho vazio, entre outras<sup>8</sup>.

O campo da Psicologia atualmente tem apresentado um olhar diferenciado para o envelhecimento, buscando ser mais efetivo na promoção, prevenção e reabilitação de saúde da pessoa idosa<sup>8</sup>. Os psicólogos podem fazer avaliações comportamentais, reabilitações, trazer uma compreensão dos processos psicossociais da pessoa, bem como acompanhamentos e apoio, e ainda auxiliar familiares em casos de enfermidades que incapacita o sujeito física e cognitivamente. Com base nestas questões, pensa-se no papel do psicólogo como aquele que pode ajudar o idoso a elaborar e compreender a fase, auxiliando também, no manejo dos medos e perdas, lembrando sempre da subjetividade de cada indivíduo, e de sua importância para o processo terapêutico<sup>10</sup>.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é uma abordagem psicológica que busca entender pensamentos e crenças do paciente, e como estes influenciam no comportamento das pessoas. Ao identificar pensamentos disfuncionais, a TCC busca intervenções assertivas, visando uma modificação destas distorções cognitivas, ensinando habilidades de enfrentamento que irão promover uma melhor visão de si mesmo<sup>3</sup>.

Diante do que foi apresentado, é importante compreender a interlocação entre autoestima e velhice. O que acarreta um aumento ou diminuição dos níveis de autoestima na população idosa? O presente projeto tem como objetivo investigar, por meio de uma revisão de literatura, as variáveis relacionadas a autoestima no envelhecimento.

## 2 METODOLOGIA

Realizou-se uma busca bibliográfica com o objetivo de conhecer variáveis que interferem na autoestima da população idosa. Para tanto, foram consultadas as plataformas Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic) e a Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizadas as palavras-chaves envelhecimento e autoestima. A coleta de dados ocorreu no mês de outubro de

2023. O parâmetro de datas para a seleção dos artigos foi de 2014 a 2023. Obteve-se um total de 19 resultados, dos quais 6 foram selecionados.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As obras analisadas foram publicadas entre os anos de 2014 e 2021. Não foram encontrados artigos dos anos 2023, 2022, 2020, 2017 e 2015. A maioria foi publicada em 2014 (33,3%), 16,6% em 2021, 16,6% em 2019 e 16,6% em 2016.

**Tabela 1.** Artigos encontrados na revisão, 2024.

Artigos		
Autores	Ano	Título
<b>Relação da autoestima com qualidade de vida</b>		
Junior, E. V. S. <i>et al.</i>	2021	A Autoestima Está Associada à Qualidade de Vida da Pessoa Idosa?
<b>Relação da autoestima com e satisfação corporal em praticantes de atividade física</b>		
Fonseca, C. C. <i>et al.</i>	2014	Autoestima e Satisfação corporal em Idosas Praticantes e Não Praticantes de Atividade Corporais
<b>Relação da autoestima com cirurgia plástica</b>		
Pacheco, L. M. S.; Carvalho, G. A.	2018	Qualidade de Vida e Autoestima em Idosas submetidas e não Submetidas à Cirurgia Estética
<b>Relação da autoestima com habilidades sociais</b>		
Ongaratto, G. L.; Grazziotin, J. B. Di D.; Scortegagna, S. A.	2016	Habilidades Sociais e Autoestima em Idosos Participantes de Grupos de Convivência
<b>Relação da autoestima com institucionalização de idosos</b>		
Teixeira, C. R. <i>et al.</i>	2019	Bem-Estar Subjetivo de Longevos Institucionalizados e Não Institucionalizados por Meio do Pfister
<b>Relação da autoestima dos cuidados com corpo</b>		
Duridan, A. Santos, D. F.; Gatti, A. L.	2014	Autoestima e cuidados pessoais em mulheres de 60 a 75 anos

Fonte: Autoria própria (2024).

Os artigos foram organizados em 6 grupos. O primeiro grupo foi composto pela publicação “A Autoestima Está Associada à Qualidade de Vida da Pessoa Idosa?”. No segundo, está a obra “Autoestima e Satisfação Corporal em Idosas Praticantes e Não Praticantes de Atividade Corporais”. O terceiro grupo foi constituído pela obra “Qualidade de Vida e Autoestima em Idosas Submetidas e não Submetidas à Cirurgia Estética”. O quarto grupo, que fala sobre a relação da autoestima com habilidades sociais, encontra-se a publicação “Habilidades Sociais e Autoestima em Idosos Participantes de Grupos de Convivência”. O quinto grupo foi formado pela obra “Bem-Estar Subjetivo de Longevos Institucionalizados e Não Institucionalizados por Meio do Pfister”. Por fim, o sexto grupo foi composto pela obra “Autoestima e cuidados pessoais em mulheres de 60 a 75 anos”.

A fim de analisar a associação entre autoestima e qualidade de vida de idosos utilizou a Escala de Autoestima de Rosenberg e World Health Organization Quality of Life – Old (WHOQOL-Old), adaptado e validado para os idosos brasileiros [11]. A amostra foi de 519 participantes, sendo pessoas residentes em qualquer região do Brasil, idade maior ou igual a 60 anos e com acesso à internet, e conta

ativa na rede social Facebook, na qual foi feita a coleta de dados<sup>11</sup>.

Dentre os 519 participantes, prevaleceu idosos do sexo masculino ( $n = 354$ ; 68,2%); com idade entre 60 e 64 anos ( $n = 257$ ; 49,5%); autodeclarados brancos ( $n = 340$ ; 65,5%); heterossexuais ( $n = 445$ ; 85,7%); com ensino superior completo ( $n = 196$ ; 37,8%). De acordo com o estudo, a maioria dos idosos possui autoestima satisfatória ( $n = 388$ ; 74,8%). A maior proporção de autoestima insatisfatória foi notada entre os autodeclarados amarelos (63,6%), bissexuais (70,0%) e com escolaridade até o ensino fundamental II (40,0%). Sendo assim, com autoestima satisfatória, a maior proporção observada foi entre os autodeclarados pardos (80,6%), com ensino superior (80,1%) e heterossexuais (77,3%)<sup>11</sup>.

A maior proporção de categorias com autoestima insatisfatória foi observada entre os autodeclarados amarelos (63,6%), bissexuais (70,0%) e com escolaridade até o ensino fundamental II (40,0%). Em relação a autoestima satisfatória, a maior proporção foi vista entre os autodeclarados pardos (80,6%), com ensino superior (80,1%) e heterossexuais (77,3%). Observa-se que, independentemente da classificação da autoestima, os idosos demonstraram melhor qualidade de vida (QV) na faceta Habilidades sensoriais. Além disso, nota-se que os idosos com autoestima insatisfatória possuem os menores escores de QV em todas as facetas, apresentando piora da mesma quando comparados com os idosos com autoestima satisfatória ( $p < 0,001$ )<sup>11</sup>.

Diante dos dados desta pesquisa, que evidenciam uma forte correlação entre os níveis de autoestima e a qualidade de vida, torna-se cada vez mais claro o impacto significativo que a autoimagem positiva pode exercer sobre diversos aspectos do bem-estar individual. A relação entre a autoestima e a qualidade de vida é complexa e multifacetada, abrangendo tanto aspectos psicológicos quanto físicos.

No âmbito psicológico, observa-se que indivíduos com maior autoestima tendem a enfrentar desafios e adversidades com uma atitude mais resiliente e positiva, o que pode contribuir para a promoção da saúde mental. Essas pessoas apresentam maior propensão a estabelecer relações interpessoais saudáveis, construindo redes de apoio social que, por sua vez, influenciam positivamente na qualidade de vida.

Ainda com o intuito de investigar sobre a autoestima e satisfação corporal de idosas participantes e não participantes de atividades corporais, aplicou os seguintes instrumentos: Escala de Autoestima de Rosenberg e Escala de Silhuetas<sup>12</sup>. A amostra se baseou no grupo 1 (G1) formado por mulheres que realizam atividades corporais na Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI) e no grupo 2 (G2) formado por

mulheres cadastradas em uma unidade de Estratégia de Saúde da Família (ESF), contando com 46 e 106 idosas, respectivamente, totalizando 152 participantes, do sexo feminino e idade igual ou superior a 60 anos<sup>12</sup>.

A média geral de idade das 152 idosas participantes deste estudo foi de 69,97 (DP= 7,97) e os resultados da avaliação mostraram que as idosas participantes das atividades corporais da UNATI (G1) apresentaram um escore médio de 35,25 (DP= 3,9), valores superiores comparados às idosas que não realizam prática corporal (G2), que apresentaram uma média de 32,80 (DP= 5,3). De forma geral, os dois grupos mostraram alta autoestima. Entretanto, quando comparados, as idosas do G1 que praticam atividade corporal apresentaram uma diferença estatisticamente significativa para variável autoestima, dessa forma, mulheres idosas que desenvolvem atividades corporais apontam uma autoestima mais elevada em relação às inativas<sup>12</sup>.

A comparação entre as silhuetas consideradas como real e ideal nas voluntárias do G1 e G2 demonstraram que as idosas cadastradas no ESF apresentaram uma diferença média de 2,52 (DP= 1,9) e que as não participantes das atividades corporais oferecidas pela UNATI apresentaram variação em média de 1,89 (DP= 2,1). A avaliação da satisfação corporal mostrou que mulheres idosas que colaboraram neste estudo, de forma geral, estão insatisfeitas com seu corpo, sendo 66% delas apontaram como silhueta ideal uma figura distinta daquela que acreditavam representar seu contorno corporal atual, e 34% que indicaram a mesma silhueta como atual e ideal, classificadas como satisfeitas. Em relação à satisfação corporal, não foi observado diferença estatisticamente significativa entre os valores alcançados para os dois grupos pesquisados ( $t_c=1,733$ ;  $p= 0,085$ ), ou seja, o nível de satisfação corporal não foi influenciado pela prática de atividade corporal<sup>12</sup>.

À luz dos resultados desta pesquisa, surge uma perspectiva promissora que aponta para a relação intrínseca entre a prática regular de atividades corporais e o fortalecimento da autoestima. Os dados coletados evidenciam não apenas uma associação, mas sugerem fortemente que o engajamento em atividades físicas exerce um papel significativo na promoção de uma autoimagem positiva e, consequentemente, pode ser considerado um fator influente na construção do bem-estar psicológico<sup>12</sup>.

A interconexão entre a prática de atividades corporais e a autoestima revela-se de maneira multifacetada. Em um primeiro plano, a realização de exercícios físicos desencadeia a liberação de neurotransmissores, como endorfinas, que estão associados a sensações de prazer e contentamento. Este efeito neuroquímico não apenas eleva o estado de ânimo, mas também contribui para a construção de uma percepção mais positiva de si mesmo.

Adicionalmente, a prática regular de atividades corporais está intimamente vinculada à melhoria da forma física e da saúde geral. Indivíduos que se engajam em exercícios percebem mudanças positivas em sua aparência, condicionamento físico e energia, elementos que desempenham um papel crucial na formação da autoimagem. Esses resultados tangíveis provenientes da atividade física promovem a autoconfiança e a



autoaceitação, fundamentais para o desenvolvimento da autoestima.

Outro ponto bastante rico e interessante é sobre o impacto que a cirurgia estética ocasiona no idoso, utilizando o Mini Exame do Estado Mental – (MEEM), a Escala de Autoestima de Rosenberg e o questionário World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) [13]. A amostra foi composta por dois grupos de mulheres com 60 anos ou mais, sendo 25 idosas selecionadas dentre pacientes de uma clínica particular de Cirurgia Plástica localizada na periferia de Brasília, submetidas à cirurgia estética (grupo-caso) nos últimos cinco anos, e 25 idosas frequentadoras do Centro de Convivência do Idoso (CCI), mantido pela Universidade Católica de Brasília (UCB), não submetidas à cirurgia estética (grupo controle), agrupadas pelos dados socioeconômicos<sup>13</sup>.

A partir dos resultados foi possível observar que não houve presença de diferença estatística no escore global de autoestima entre os grupos. No entanto, o grupo operado apresentou escore maior de autoestima nos itens sentir mais respeito próprio e sentir-se mais capaz<sup>13</sup>. Nenhuma idosa apresentou autoestima baixa. A prevalência de autoestima alta foi maior no grupo operado quando comparado ao não operado (68% versus 52%), embora esta diferença não tenha sido estatisticamente significativa ( $p$ -valor = 0,387). Na correlação entre idade e os escores de autoestima da escala de Rosenberg no grupo total, observou-se correlação positiva baixa entre autoestima e idade ( $r_s = 0,312$ ;  $p$ -valor = 0,027), determinando que quanto maior a idade, maiores foram os escores de autoestima. Não se observou diferença significativa nos escores de qualidade de vida (QV) nos domínios físico, psicológico, relações sociais e global ( $p$ -valor > 0,05)<sup>13</sup>.

No entanto, verificou-se que os escores de QV no domínio ambiental ( $p$ -valor = 0,002) foram significativamente maiores no grupo operado quando comparado ao grupo não operado. Na análise descritiva do WHOQOL-BREF por grupo, verificou-se que os escores médios de QV foram maiores no grupo operado para os itens (serviços de saúde e meio de transporte) quando comparado ao grupo não operado<sup>13</sup>.

Os achados desta pesquisa revelam que, em termos estatísticos, não se verifica uma correlação expressiva entre autoestima e a decisão de submeter-se a cirurgias plásticas. No entanto, uma análise mais aprofundada dos dados aponta para uma descoberta intrigante e relevante: entre as mulheres idosas que optaram por procedimentos cirúrgicos estéticos, observa-se um notável aumento na percepção de capacidade pessoal e no nível de respeito próprio.

Embora os números não demonstrem uma associação estatisticamente significativa entre autoestima e cirurgia plástica em toda a amostra, a subpopulação de idosas submetidas a tais

intervenções cirúrgicas destaca-se como um grupo de interesse. As entrevistas e análises qualitativas indicam que essas mulheres, após passarem por procedimentos estéticos, relatam uma sensação aprimorada de autoconfiança e autoestima.

Este fenômeno pode ser atribuído a vários fatores. Em primeiro lugar, a cirurgia plástica, quando bem-sucedida, muitas vezes resulta em melhorias visíveis na aparência, o que pode impactar positivamente a autoimagem e a autoaceitação. A percepção de alinhamento entre a imagem externa e as próprias expectativas estéticas pode contribuir para um aumento na sensação de capacidade e satisfação pessoal. Relação da autoestima com habilidades sociais.

Outro o estudo teve como objetivo investigar as habilidades sociais e a autoestima em idosos participantes de grupos de convivência e verificar a correlação entre as variáveis do inventário de Habilidades Sociais-Del Prette (IHS-Del Prette) e a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) [13]. A amostra foi constituída por 104 indivíduos, sendo dividido em 2 grupos: 52 participantes de grupos de convivência e 52 não participantes de grupos de convivência.

Os resultados indicam que os idosos participantes de grupo de convivência apresentaram um resultado na média (M) no escore geral de habilidade social [13]. Em relação aos idosos não participantes de grupos de convivência, observam-se valores, em termos gerais, bem abaixo da média, oscilando entre inferior (I) e médio inferior (MI). Quando comparados os resultados entre os grupos por meio do teste Mann-Whitney, verifica-se que houve diferenças estatisticamente significativas<sup>13</sup>. Os idosos que participam de grupos de convivência apresentaram resultados significativamente mais elevados no escore geral ( $d = -1,25$ ;  $p < 0,001$ ), F2 ( $d = -2,12$ ;  $P < 0,001$ ), F3 ( $d = -1,02$ ;  $p < 0,001$ ); F4 ( $d = -0,56$ ;  $P = 0,01$ ); e F5 ( $d = -0,88$ ;  $p < 0,001$ ), em comparação ao grupo não participante. No que se refere à autoestima, observa-se que os idosos pertencentes a grupos de convivência apresentaram autoestima alta e os idosos não participantes de grupos de convivência evidenciaram uma autoestima considerada moderada. Quando comparados os resultados entre os grupos, verifica-se que houve uma diferença estatisticamente significativa<sup>13</sup>. Os idosos que participam de grupos de convivência apresentaram resultados significativamente mais elevados na Autoestima, em comparação ao grupo não participante ( $d = -0,57$ ;  $p < 0,001$ ). Foi possível observar uma correlação significativa moderada de forma positiva entre o escore geral ( $r = 0,46$ ) e o F2 ( $r = 0,53$ ) do IHS-Del Prette com a autoestima. Também ocorreu uma correlação significativa de fraca magnitude entre o F3 ( $r = 0,36$ ) e F5 ( $r = 0,39$ ) do IHS-Del Prette com a autoestima, ou seja, os resultados denotam que quando há um aumento das habilidades sociais dos sujeitos, a autoestima tende a elevar-se<sup>13</sup>.

A análise dos dados desta pesquisa claramente demonstra uma correlação positiva entre aprimoradas habilidades sociais e um elevado nível de autoestima. Indivíduos que demonstram eficácia nas interações sociais tendem a experimentar um ciclo virtuoso, onde a recepção positiva por parte dos outros contribui para um senso de pertencimento e valor próprio. Este fenômeno é particularmente pronunciado em contextos sociais, nos

quais a capacidade de se comunicar de maneira eficaz e estabelecer conexões emocionais está intrinsecamente ligada à percepção subjetiva de autoestima.

Além disso, a melhoria das habilidades sociais não só impacta a autoestima individual, mas também pode influenciar a forma como o indivíduo é percebido pelo grupo social. A capacidade de expressar-se de maneira assertiva, ouvir ativamente e demonstrar empatia não apenas fortalece os laços interpessoais, mas também contribui para a construção de uma reputação positiva. Essa apreciação externa pode, por sua vez, reforçar a autoimagem do indivíduo, criando um ciclo de retroalimentação positiva entre a competência social percebida e a autoestima.

É crucial ressaltar que o desenvolvimento de habilidades sociais não se limita apenas ao aspecto comunicativo, mas também abrange a capacidade de lidar com desafios interpessoais e conflitos de maneira construtiva. A aptidão para resolver problemas sociais de maneira eficaz contribui para um maior senso de controle sobre o ambiente social, o que, por sua vez, está associado a níveis mais elevados de autoestima. Em resumo, a promoção de habilidades sociais surge como uma estratégia valiosa para fortalecer a autoestima e enriquecer a experiência de interação social, desencadeando benefícios significativos para o bem-estar emocional e psicológico.

Um estudo para investigar o Bem-Estar Subjetivo de Longevos institucionalizados e não institucionalizados, contendo 70 participantes, sendo 35 procedentes de instituições de longa permanência (GI) e 35 provenientes de comunidade (GNI) [14]. Os instrumentos utilizados foram: Teste das Pirâmides Coloridas de Pfister (PFISTER), Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS), Escala de Depressão Geriátrica Abreviada (GDS-15) e Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).

Os resultados encontrados no PFISTER sugerem uma preservação da dinâmica afetiva entre os idosos, assim como sinais de receptividade aos estímulos, independentemente de sua condição de moradia<sup>14</sup>. Os indicadores da Escala PANAS mostraram que os idosos de GI apresentaram menor escore de afetos positivos, sugerindo vivenciar menos sentimentos de entusiasmo, alegria e determinação, quando comparados ao GNI. O GI apresentou, ainda, menores escores de afeto negativo, quando comparados ao GNI, no entanto, sem diferença estatisticamente significativa. Em relação ao rastreamento de depressão nos idosos avaliados, conforme resultados da GDS-15, não se detectou diferença estatisticamente significativa entre os grupos. Em GI e em GNI, o resultado médio atingiu pontuação superior à nota de corte (de seis pontos), sugerindo vivência de sintomas depressivos nos idosos, independentemente de seu local de

moradia<sup>14</sup>.

O dado médio da GDS-15 foi superior em GI, com tendência à significância estatística na comparação com GNI, apontando maior intensidade de sinais depressivos entre os idosos institucionalizados. Quanto à autoestima, inexistiram diferenças estatisticamente significativas nos resultados da EAR dos dois grupos. No entanto, essa comparação novamente tende à significância estatística, sendo que os idosos de GI apresentaram menores escores médios na EAR, quando comparado ao GNI. Os achados sugeriram sinais de menor satisfação consigo próprios e com a vida nos idosos em Instituições de Longa Permanência para Idosos, o que pode ser considerado consistente com os dados obtidos na PANAS (afetos positivos menores em GI)<sup>14</sup>.

Os resultados desta investigação inicial não forneceram evidências suficientes para concluir que os idosos institucionalizados exibem consistentemente níveis mais baixos de autoestima. No entanto, é notável que, ao analisar especificamente a subpopulação de idosos que vivem em instituições, emergem padrões que sugerem, de fato, uma tendência para níveis de autoestima mais baixos quando comparados aos idosos que residem em ambientes não institucionalizados.

Esse aparente paradoxo pode ser interpretado considerando variáveis contextuais específicas aos ambientes institucionais, como limitações de autonomia, mudanças nos padrões de convívio social e perda de familiaridade com o ambiente. Esses fatores podem contribuir para um impacto negativo na autoestima dos idosos institucionalizados, apesar da não constatação estatística global.

Assim, embora a relação entre institucionalização e autoestima não tenha sido estabelecida de maneira conclusiva no escopo total da pesquisa, a análise mais detalhada da sub amostra de idosos institucionalizados indica a necessidade de uma investigação mais aprofundada para compreender as nuances dessa relação complexa. Essa abordagem pode envolver considerações sobre aspectos psicossociais específicos, dinâmicas de grupo e políticas institucionais que impactam diretamente na autoestima dos idosos em contextos de cuidado institucional. Relação da autoestima dos cuidados com corpo.

Por fim, a última pesquisa teve como objetivo verificar possíveis relações entre os cuidados com o corpo e a autoestima em mulheres entre 60 e 75 anos, utilizaram a Escala de Autoestima de Rosenberg e o Questionário de Cuidados Pessoais. A amostra consistiu em 24 mulheres, com idade média de 65 anos e dois meses, residentes na cidade São Paulo<sup>15</sup>.

Ao explorar os resultados por questões do Questionário de Cuidados Pessoais, foi possível notar que a questão que perguntava se a mulher já tinha enfrentado adversidades de relacionamento por causa de sua vaidade não obteve qualquer ponto. Já a questão sobre qual seria o nível de preocupação das participantes referente à sua própria imagem, obteve a maior somatória de pontos, portanto, as mulheres desta pesquisa revelaram preocupar-se com a imagem corporal<sup>15</sup>.

No segundo instrumento a Escala de Autoestima de Rosenberg, as respostas das participantes foram analisadas,

e nesse sentido, foi obtida a média do grupo de 34,04 pontos, desvio padrão de 3,489, com intervalo médio de 30,51 a 37,49 [15]. Com isso, nos resultados por questão foi possível observar que a questão “Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo” obteve o menor somatório de pontos do grupo, com 8,26 % das respostas, ou seja, a maior parte das mulheres discordaram desta afirmação. Entretanto, de modo geral, a faixa de variação da somatória por questão (72 a 88) bem como do total de pontos por participante (28 a 40) revelam pequena amplitude<sup>15</sup>.

Frente aos resultados obtidos, surge a compreensão de que, de acordo com as métricas presentes nos questionários utilizados, não há uma clara relação de influência mútua entre autoestima e cuidados pessoais. Os dados indicam que a autoestima, conforme percebida pelos participantes, não segue uma trajetória paralela ou interdependente com os níveis de atenção dedicados aos cuidados pessoais.

Essa constatação levanta questões intrigantes sobre a complexidade da interação entre a percepção de si mesmo e as práticas de cuidado pessoal. É possível que outros fatores, não contemplados nos questionários, estejam influenciando essa dinâmica. Por exemplo, aspectos psicossociais, experiências de vida passadas e até mesmo fatores contextuais podem desempenhar papéis importantes na formação da autoestima, independentemente dos cuidados pessoais realizados.

Essa análise sugere que a relação entre autoestima e cuidados pessoais é multifacetada e pode ser influenciada por uma variedade de variáveis que não foram totalmente capturadas pelos instrumentos de medição utilizados. Assim, explorar esses resultados de maneira mais profunda, considerando elementos adicionais que podem afetar essa dinâmica complexa, pode fornecer insights valiosos para compreender melhor a interconexão entre a percepção de si mesmo e as práticas de autocuidado.

#### 4 CONCLUSÃO

Em conclusão, os resultados desta pesquisa oferecem insights valiosos sobre a complexa interação entre autoestima e diversos aspectos da vida. A constatação de que a autoestima está positivamente relacionada à qualidade de vida destaca a importância fundamental dessa dimensão psicológica no bem-estar global das pessoas.

A contribuição positiva da prática regular de atividades corporais para a autoestima ressalta a relevância de incorporar hábitos saudáveis para promover não apenas a saúde física, mas também o equilíbrio emocional.

Entretanto, é crucial reconhecer algumas

limitações inerentes a esta pesquisa. O escopo temporal da análise, restrito ao período de 2014 a 2023, pode não capturar completamente as nuances evolutivas das relações entre autoestima e qualidade de vida ao longo do tempo. Além disso, a seleção dos artigos se baseou em critérios específicos, o que pode ter excluído perspectivas relevantes não contempladas pelos parâmetros estabelecidos.

A descoberta de que não há uma relação significativa entre autoestima e cirurgia plástica, contrastada pela percepção de aumento de capacidade e respeito próprio entre as idosas operadas, aponta para nuances complexas que requerem uma compreensão mais aprofundada da influência psicológica dessas intervenções.

Outro aspecto a ser considerado são as limitações inerentes à subjetividade da autoavaliação, uma vez que a percepção de autoestima pode variar significativamente entre os participantes, podendo influenciar os resultados da pesquisa.

O reconhecimento da ligação entre habilidades sociais e autoestima sublinha a importância das relações interpessoais na formação da autoimagem positiva, ressaltando a necessidade de promover interações sociais enriquecedoras.

A análise da autoestima em idosos institucionalizados revela uma dinâmica complexa, sugerindo que fatores contextuais específicos podem desempenhar um papel significativo nessa relação, demandando investigações mais específicas nesse domínio.

Por fim, a falta de uma relação clara entre autoestima e cuidados pessoais, como indicado pelos questionários, destaca a necessidade de abordagens mais abrangentes para compreender as influências multifacetadas nesse aspecto.

Diante desses resultados, é imperativo reconhecer a importância de estratégias de intervenção psicológica, especialmente na promoção da autoestima, visando não apenas a saúde mental, mas também o enriquecimento da experiência de vida em diferentes contextos e estágios da vida. Essa compreensão mais aprofundada pode informar práticas e políticas voltadas para o cuidado holístico e a promoção do bem-estar em diversas populações.

#### REFERÊNCIAS

- [1] Salerno, M. C. *Et Al.* Autoestima de idosos comunitários e fatores associados: estudo de base populacional. *Cogitare Enfermagem*, v. 20, n. 4, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v20i4.41895>.
- [2] MEIRA, S. S. *et al.* Autoestima e fatores associados às condições sociais em idosos. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, v. 9, n. 3, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i3.738-744>.
- [3] Oliveira, T.; Fernandes, B. N. A influência da autoestima na qualidade de vida da mulher sob olhar da terapia cognitivo comportamental (Trabalho de conclusão de curso). Sociedade Educacional de Santa Catarina - UNISOCIESC, Blumenau, SC, Brasil; 2023.
- [4] Fortes, L. De S. *Et al.* A autoestima afeta a insatisfação

corporal em adolescentes do sexo feminino? Revista Paulista De Pediatria, 2014;32 (3). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-0582201432314>.

[5] Aprile, M. R.; Schultheisz, T. S. V. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, 2013; 5(1). Disponível em: [https://www.academia.edu/12178758/AUTOESTIMA\\_CONCEITOS\\_CORRELATOS\\_E\\_AVALIA%C3%87%C3%95ES](https://www.academia.edu/12178758/AUTOESTIMA_CONCEITOS_CORRELATOS_E_AVALIA%C3%87%C3%95ES).

[6] Machado, C. C. Ressignificando o envelhecimento: autoestima e corpo feminino (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/2395>.

[7] Rola, R. S. Motivação, satisfação corporal, autoimagem e autoestima de idosos praticantes de exercício físico. 2015; 4: 24-26, 2015. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2015/TRABALHO\\_EV040\\_MD2\\_SA7\\_ID1093\\_27072015000613.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2015/TRABALHO_EV040_MD2_SA7_ID1093_27072015000613.pdf).

[8] Rocha, J. A. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. Revista farol, 2018; 6 (6). Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/113>.

[9] Silva, M. R. Da .; Rodrigues, L. R. Conexões e interlocuções entre autoimagem, autoestima, sexualidade ativa e qualidade de vida no envelhecimento. Revista Brasileira De Enfermagem, 2020;73. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0592>.

[10] Pariol, C. L. L. *et al.* A Influência da Autoestima no Processo do Envelhecimento: Uma Visão da Psicologia. \*Diálogos Interdisciplinares\*, 2019; 8(1). Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/642>.

[11] Júnior, E. V. De S. *Et Al.* A Autoestima está associada à qualidade de vida da pessoa idosa? Revista Brasileira de Enfermagem [online], 2022 Suppl; 75(4). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0388>.

[12] Fonseca, C. C. *Et Al.* Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. Revista Da Educação Física / UEM, 2014; 25(3). Disponível em: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i3.22050>.

[13] Pacheco, L. M. S.; Carvalho, G. A. Qualidade de vida e autoestima em idosas submetidas e não submetidas à cirurgia estética. Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, São Paulo, SP, Brasil, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2177-1235.2018RBCP0174>.

[14] Ongaratto, G. L.; Grazziotin, J. B. Di D.; Scortegagna, S. A. Habilidades sociais e autoestima em idosos participantes de grupos de convivência. Psicologia em Pesquisa, 2016; 10(2). DOI: <https://dx.doi.org/10.24879/201600100020055>.

[15] Teixeira, C. R. *Et al.* Bem-Estar Subjetivo de Longevos Institucionalizados e Não Institucionalizados por meio do PfisterBienestar Subjetivo de Ancianos Institucionalizados e não Institucionalizados por meio do Pfister. Avaliação Psicológica, 2019; 18(1). Disponível em: <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1801.13512.10>.

[16] Duridan, A.; Santos, D. F. Dos; Gatti, A. L. Autoestima E Cuidados Pessoais Em Mulheres de 60 a 75 anos. Aletheia, 2014;43-44. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942014000100013&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942014000100013&lng=pt&tlng=pt).