

A atratividade física e o seu contributo para o envelhecimento bem-sucedido

Augusta Baldaia

*Unidade de Formação e
Investigação em Adultos e
Idosos (UNIFAI),*

*Departamento de Ciências do
Comportamento, Instituto de
Ciências Biomédicas de Abel
Salazar, Universidade do
Porto*

baldaia.augusta@gmail.com

*Esta ata apresenta uma pequena parte do estudo
empírico realizado no âmbito de uma dissertação de
Mestrado em Temas de Psicologia na Área do Idoso,
apresentada na FPCEUP, em novembro de 2012*

RESUMO

O objetivo deste estudo foi demonstrar se os indivíduos que se sentiam mais atrativos ao longo da vida consideravam que isso os ajudou a envelhecerem melhor. A amostra foi recolhida no Porto entre dez.2011 e abr.2012 e é constituída por 200 elementos. Aplicaram-se três escalas, a Escala de Atratividade Corporal (BAS), a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) e a Escala de Solidão (ULS-6) e ainda um Questionário Sociodemográfico. Novidade: é o 1º estudo em Portugal onde é aplicada a BAS. Aspetos inovadores: a aplicação da BAS e da SWLS em três tempos. Uma das conclusões: Existe uma correlação entre a atratividade física e menor sentimento de solidão. Confirma-se.

Palavras-chave: Atratividade física. Envelhecimento bem-sucedido. Solidão.

Correspondência/Contato

*Augusta Baldaia
Porto Servi*

*Apartado 52091
4202-802 Porto*

*Telefone +351 919513783
baldaia.augusta@gmail.com*

ABSTRACT

The aim of this study was to demonstrate whether individuals who felt more attractive lifelong considered that it helped them to age better. The sample was collected in Porto between dez.2011 and abr.2012 and consists of 200 elements. Three scales were applied, Body Attractiveness Scale (BAS), Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Loneliness Scale (ULS-6) and also a Sociodemographic Questionnaire. New: it is the 1st study in Portugal where the BAS is applied. Innovative Aspects: the application of BAS and SWLS in three times. One of the conclusions: Is there is a correlation between physical attractiveness and lower feelings of loneliness. Confirmed.

Keywords List: Physical attractiveness. Successful aging. Loneliness.

1. INTRODUÇÃO

A atratividade física baseia-se na percepção da imagem corporal que cada indivíduo faz de si próprio, o que acaba por construir o que o indivíduo pensa, sente e também a forma como se comporta em relação aos seus atributos físicos¹. A este propósito, Neto² afirma que a imagem corporal consiste num constructo multidimensional composto de representações sobre o tamanho e a aparência do corpo e de respostas emocionais associadas ao grau de satisfação suscitado por essas percepções³.

Assim, o conceito de imagem corporal é um constructo com múltiplas facetas e constituído por um leque muito diverso de dimensões mensuráveis⁴, que se desenvolve através de pensamentos, sentimentos e percepções acerca da própria aparência, das partes do corpo e das estruturas e funções fisiológicas⁵.

No que concerne ao termo Envelhecimento bem-sucedido – surge por volta de 1960, desaguando num mecanismo de adaptação às condições específicas da velhice e à busca de um ponto de equilíbrio entre as capacidades da pessoa e as exigências ambientais.

A partir daí, os gerontólogos preocupam-se em desenvolver modelos que descrevam o ideal de um processo de envelhecimento. Um dos termos mais usados para descrever uma boa idade avançada é «envelhecimento com sucesso», tema central à gerontologia. Estes estudos foram importantes ao longo das décadas e estiveram centrados em pessoas com uma boa média psicológica e psicossocial na idade avançada.

São vários os autores que escreveram sobre a questão da velhice mais ou menos bem-sucedida. Assim, Baltes⁶ distingue três fatores determinantes para uma velhice bem-sucedida: fatores ligados ao grupo etário (idade, doenças, reforma); período histórico em que se vive (passagem rápida para uma sociedade urbana e dominada pelos mass media e informática) e história pessoal dos idosos, diferente de caso para caso.

Baltes e Baltes⁷ referem o “modelo de otimização seletiva por compensação” que teria dois objetivos: o aumento de ganhos (nível de funcionamento) e diminuição de perdas (diminuição de comportamentos de risco). A questão da velhice bem-sucedida enquadrar-se-ia em três processos: seleção (especialização em registos de atividades físicas e mentais); otimização (dependente da eficácia pessoal) e

compensação (importância da inteligência cristalizada em detrimento da inteligência fluida).

A solidão é um constructo complexo e pode facilmente confundir-se com isolamento, abandono, incomunicação, clausura, entre outros. O seu significado é tão amplo que, no estudo desta temática, nos deparamos com dois problemas: o de estabelecer uma definição concreta e o de avaliar com objetividade a amplitude da solidão. Visto não haver um consenso na definição destes termos tão subjetivos, será usada neste estudo a definição mais consensual na literatura científica recentemente publicada e mais usada pelos autores que se debruçam sobre este tema.

O objetivo deste estudo é demonstrar se os indivíduos que se sentiam mais atrativos ao longo da vida consideravam que isso os ajudou a envelhecerem melhor e com menor sentimento de solidão.

2. METODOLOGIA

A presente amostra foi recolhida no Porto entre dezembro de 2011 e abril de 2012, local de residência permanente dos inquiridos. A amostra é constituída por 200 elementos, 76 do sexo masculino e 124 do sexo feminino. Relativamente à idade dos inquiridos, verifica-se que 132 dos participantes têm idades compreendidas entre os 65 e 74 anos de idade e 68 elementos entre os 75 e 85 anos, sendo que relativamente ao estado civil, 101 dos inquiridos indicam ser casados, 4 vivem em união de facto, 11 afirmam ser solteiros, 57 indicam ser viúvos e 23 indicam ser divorciados/separados. Quanto ao estado profissional, 96,5% da nossa amostra indica já estar reformada, sendo que a média da idade de reforma é de 62,38 anos. No que diz respeito ao rendimento familiar, verifica-se que 74,4% dos inquiridos apresentam rendimentos superiores a 1000€, 20,4% indicam que os seus rendimentos familiares situam-se entre os 500€ e os 1000€ e 5,0% indicam rendimentos familiares inferiores a 500€.

No que diz respeito ao peso e à altura da nossa amostra, observa-se que apresenta um peso médio de 68,75 Kg e uma altura média de 1,65 metros.

2.1. Instrumentos utilizados

Foram aplicadas três escalas diferentes: a Escala de Atratividade Corporal, a Escala de Satisfação com a Vida e a Escala de Solidão, bem como um Questionário Sociodemográfico.

A Escala de Atratividade Corporal, no seu original Body Appreciation Scale (BAS), cujo desenvolvimento e avaliação psicométrica preliminar desta medida foi feita por Avalos, Tylka e Wood-Barcalow em 2005⁸. Os itens da escala foram elaborados de forma a atender características da imagem corporal positiva: opinião favorável sobre o corpo; aceitação do corpo a despeito do peso; respeito ao corpo atendendo às suas necessidades; e adoção de "comportamentos saudáveis" e proteção contra imagens estereotipadas.

A avaliação psicométrica da Escala da Atratividade Corporal em Portugal foi feita em 2011 por Neto⁹. É apresentada no VIII Congresso Ibero-americano de Avaliação/XV Conferência Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos, em Lisboa.

Neste estudo foi utilizada pela primeira vez em Portugal a aplicação da Escala de Atratividade Corporal (BAS), bem como a sua aplicação em três tempos, junto com a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS).

O instrumento original é unidimensional, com 15 itens e a escala aplicada, denominada como Escala de Atratividade Corporal, é constituída por 14 itens apresentados sob a forma de uma escala de Likert composta por 5 pontos (numa escala que variou de 1 a 5, sendo 1 = nunca e 5 = sempre). A escala foi aplicada a cada indivíduo em três momentos, atualmente, aos quarenta e aos vinte anos, obrigando cada um dos indivíduos a fazer uma viagem retrospectiva pelo seu ciclo vital passado.

A Escala de Solidão da UCLA ("University of California at Los Angeles"), criada por Russell¹⁰ e seus colaboradores, foi traduzida e validada para a população portuguesa em 1989 por Neto¹¹.

É um instrumento de conclusões rápidas, aplicações fáceis e que produz resultados muito verosímeis.

A Escala de Solidão utilizada neste estudo é uma escala breve da solidão ULS-6, elaborada e validada por Neto¹² num estudo com adolescentes em 1991, considerada como uma alternativa prática à escala inicial, por esta ser mais longa.

Esta é composta por 6 itens sob a forma de uma Escala de Likert, com 4 possibilidades de resposta que variam entre "Nunca" e "Muitas Vezes".

Por fim, foi também aplicado um Questionário Sociodemográfico – semifechado, com 10 questões que possam responder a dados sociodemográficos e idade, peso, altura, estado civil, hábitos de saúde e cuidados com a autoimagem.

2.2. Hipótese

Para tentar comprovar os nossos objetivos, uma das hipóteses levantadas foi:

Hipótese: Existe uma correlação entre a atratividade física e menor sentimento de solidão.

2.3. Procedimentos

Para se verificar a compreensão e aplicabilidade dos instrumentos foi feito um estudo piloto, uma vez que, apesar de parte dos instrumentos serem já validados na literatura científica, dois deles, a Atratividade Corporal (pela primeira vez em Portugal) e Escala de Satisfação com a Vida, foram aplicados em três tempos para se analisar temporalmente a percepção de cada um dos entrevistados na atualidade, aos quarenta e aos vinte anos. Desta forma, tornou-se algo de novo no campo da investigação científica do género. As recolhas para o mesmo foram feitas entre setembro e outubro de 2011.

3. RESULTADOS

Consistência interna das escalas – em termos de características psicométricas, quanto à Escala de Atratividade Corporal verificou-se um elevado nível de consistência interna. Em ambos os momentos face à atualidade, a consistência interna é superior a 0,86. Idênticos aos valores verificados por Avalos, Tylka e Wood-Barcalow⁸, em dois estudos com alfas de 0,91 e 0,93.

Quanto à Escala Breve de Solidão a consistência interna é de 0,87. Valor igual ao verificado por Neto¹², com um alfa de Cronbach de 0,87.

Em relação à hipótese levantada verificou-se uma relação estatisticamente significativa ($p \leq 0,05$).

4. DISCUSSÃO

No que respeita à possível existência de uma correlação entre a atratividade corporal e o sentimento de solidão, verificou-se a existência de uma correlação negativa entre a Escala da Atratividade Corporal a a Escala de Solidão. Ou seja, quanto maior a percepção de atratividade física, menor o sentimento de solidão.

Freedman¹³ afirma que a forma como o idoso se sente sobre a sua imagem a envelhecer, certamente influencia o seu comportamento e sua autoestima.

Também Najman e Levine¹⁴ verificaram que a satisfação com a imagem corporal estava relacionada com à descrição positiva de boas condições familiares, boa convivência social e ausência da solidão.

5. CONCLUSÃO

A relação negativa entre solidão e o sentimento de atratividade corporal leva-nos a concluir que certas variáveis “psicológicas” têm mais influência no todo (neste caso ao longo do ciclo vital) do que, por vezes, pensamos e valorizamos.

Assim, concluímos que a percepção de atratividade está relacionada com menor sentimento de solidão.

O ideal seria replicar este estudo com uma amostra representativa, para se poder generalizar as conclusões.

Achámos que se devia também acrescentar varáveis de ordem biológica e fazer uma relação entre as variáveis físicas, sociais, políticas, psicológicas e biológicas, para se perceber até que ponto umas influenciam ou são influenciadas pelas outras.

Uma das limitações deste estudo tem ver com o facto de ser transversal, o que nos impede de inferir causa.

Outra limitação tem a ver com o facto de ser uma amostra por conveniência, o que nos impede de generalizar.

6. REFERÊNCIAS

1. Muth, J. L. & Cash, T.F. (1997). *Body-image attitudes: What difference does gender make?* *J Appl Soc Psychol*, 27, 1438-1452.
2. Neto, F. (2000). *Psicología social* (Vol. 2). Lisboa: Universidade Aberta.
3. Friedman, M. A. & Brownell, K. (1995). *Psychological correlates of obesity: Moving to the next research generation*. *Psychological Bulletin*, 117, 3-20.
4. Thompson, J. K. (2004). *The (mis) measurement of body image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes*. *Body Image*, 1, 7-14.
5. Hart, E. A. (2003). *Avaliando a imagem corporal*. In Barrow & McGee, *Medida e avaliação em educação física e esportes* (pp. 457-488). Manole: Barneri.
6. Baltes, P. (1987). *Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline*. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
7. Baltes, P. & Baltes, M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. In P. Baltes & M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
8. Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). *The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation*. *Body Image*, 2, 285-297.
9. Neto, F. (2011). *Avaliação psicométrica da Escala de Apreciação Corporal, comunicação apresentada no VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/XV Conferência Internacional Avaliação Psicológica: Formas e contextos*, Lisboa: Faculdade de Psicologia.
10. Russel, D., Peplau, L., & Cultrona, C. (1980). *The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
11. Neto, F. (1989). *Avaliação da solidão*. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79.
12. Neto, F. (1991). *Estudos de Psicologia Intercultural. Nós e os outros*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
13. Freedman, R. (1994). *Meu corpo, meu espelho*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos.
14. Najman J. M. & Levine, S. (1981). Elavuating the impact of medical care and technologies on the quality of life: a review and critique. *Society Science Medicine*, 15, 107-15.

Augusta Baldaia

Licenciada em Sociologia pela FLUP, Mestre em Temas de Psicologia na Área do Idoso pela FPCEUP e atualmente Doutoranda em Gerontologia e Geriatria na UP/UA. Investigadora na Unidade de Formação e Investigação em Adultos e Idosos (UNIFAI), Departamento de Ciências do Comportamento, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Universidade do Porto.
