



## A ESTÉTICA CORPORAL: REFLEXÕES SOBRE O CUIDADO NO EXERCÍCIO FÍSICO COM O IDOSO

MELLO, Márcia<sup>1</sup>  
PARIZZI, Susan Vargas<sup>2</sup>  
PICHLER, Nadir Antônio<sup>3</sup>

**Palavras-Chave:** Envelhecimento. Exercício físico. Estética.

O objetivo deste artigo é demonstrar como o exercício físico influencia diretamente na estética corporal do idoso e como é realizado o ato de cuidar pelo Educador Físico. Este estudo de caráter bibliográfico tem-se a fundamentação baseada em literatura e revisões bibliográficas, retiradas de revistas eletrônicas científicas (scielo, bireme, entre outras) e livros. A educação física é uma ciência que trabalha com o desenvolvimento corporal em todos os sentidos, e está se deparando com uma nova ciência “o envelhecimento humano”. Dentro das implicações do envelhecimento surge a preocupação com a estética corporal, que para muitos idosos tem um grande impacto na aceitação do corpo envelhecido, o ato de envelhecer requer alguns cuidados com o corpo, com a mente e com a aparência física dos idosos, tornando assim, um envelhecimento de forma saudável. Dentro da academia de ginástica, o profissional (educador físico) deverá seguir alguns cuidados com seus alunos idosos em todos os sentidos, desde o cuidado com o corpo até mesmo com a mente (estado emocional deste idoso). O que se deve deixar claro para os idosos é a importância do bem estar físico-emocional, e não somente a aparência física, o que a mídia divulga são padrões de estética fora da realidade da maior parte da população brasileira. Os resultados evidenciam discursos que preconizam a busca pela recompensa da beleza seja ela no sentido estético corporal ou como antídoto contra a tristeza, pois nesse momento da vida muitas vezes não tem mais a família junto e o medo de ficar sozinho, o instiga a buscar novos investimentos nos cuidados pessoais, como academias e estéticas. A preocupação com o envelhecimento humano é algo muito retratado nos dias atuais e com o crescente aumento desta população a educação física deverá buscar atualizações no cuidado humano com o envelhecimento. São poucas as universidades que oferecem na grade curricular as disciplinas de gerontologia e geriatria, o que empobrece os profissionais da área de educação física essa falta de conhecimento sobre o envelhecimento.

---

<sup>1</sup> Graduação em Estética Capilar (ULBRA)

<sup>2</sup> Graduação em Educação Física (UPF), especialização em Fisiologia do Exercício (UGF) e mestranda em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social. [su.v.parizzi@gmail.com](mailto:su.v.parizzi@gmail.com).

<sup>3</sup> Graduação em Filosofia (FEBE), mestrado em Filosofia (UNISINOS) e doutor em Filosofia (PUCRS).