



AUTOIMAGEM DAS IDOSAS PRATICANTES DE DANÇA NO PROGRAMA ATIVE-SE/UNATI-UNICRUZ

ALIATTI, Suelen¹; ROSSATO, Vânia Mari²

Este estudo de caráter descritivo, teve como objetivo verificar o nível de autoimagem das alunas participantes das oficinas de dança do programa Ative-se/ Unati-UNICRUZ. O grupo de mulheres participantes das oficinas de dança do programa Ative-se/Unati possuía idade entre 50 e 70 anos, com escolaridade em nível fundamental e médio, a grande já está aposentada e todas são donas de casa. Como instrumento para a coleta de dados foi utilizado um questionário para avaliar a autoestima e autoimagem desenvolvido por Steglich (1978), validado para idosos e aplicado nas alunas participantes das oficinas de dança do Ative-se/Unati-UNICRUZ. O questionário é dividido em 4 aspectos fundamentais: orgânicos, sociais, intelectuais e emocionais, sendo que cada aspecto possui outros sub aspectos: orgânicos (genéticos, morfológicos e fisiológicos), sociais (socioeconômico, condições da família e realização profissional), intelectuais (escolaridade, educação e sucesso profissional), emocionais (felicidade pessoal, bem estar social, integridade moral). Em relação à autoimagem o resultado foi satisfatório, já que 56,3% das mulheres demonstraram uma autoimagem positiva. O que nos mostra que a dança em parte contribui positivamente para as mulheres participantes deste programa. É de grande valia estimularmos a autoimagem das idosas, pois independente de todos os seus problemas quando praticam uma atividade física como a dança elas sentem-se mais bonitas, mais alegres e confiantes e isso causa uma reação boa até para aqueles que as cercam, pois todos notam a diferença na vida dos praticantes. Pois de acordo com a literatura a autoimagem é o reflexo das relações que a pessoa possui com seu contexto social e consequência das relações estabelecidas com os outros e consigo mesma, por isso a importância das reações positivas dos outros como elemento para a construção de sua autoimagem. Portanto, com a realização deste estudo pode-se constatar a importância das oficinas de dança na vida das praticantes, pois além de manterem-se ativas criam laços afetivos entre elas, como novas amigas, parcerias e assim ajudando umas as outras, o que pode contribuir para a melhoria de sua autoimagem.

Palavras Chave: Envelhecimento. Atividade Física. Autoimagem.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física Licenciatura UNICRUZ, suelenaliatti@hotmail.com

² Professora Me. do Curso de Educação Física UNICRUZ, vaniarst@hotmail.com