



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso

Imagem Corporal e Velhice:
uma revisão sistemática de literatura

Brasília-DF

2020



UNICEPLAC

**ANA CAROLINA LEITE DE OLIVEIRA
NATHALIA BEZERRA BRASIL**

Imagem Corporal e Velhice:
uma revisão sistemática de literatura

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel.

Brasília-DF

2020



UNICEPLAC

**ANA CAROLINA LEITE DE OLIVEIRA
NATHALIA BEZERRA BRASIL**

Imagem Corporal e Velhice: uma revisão sistemática de literatura

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Brasília, 18 de julho de 2020.

Banca Examinadora

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel

Prof. Dr. Daniel Tavares de Andrade
Examinador Interno

Prof. Me. Alex Carneiro Brandão
Examinador Externo



UNICEPLAC

Imagem corporal e Velhice: uma revisão sistemática de literatura

Ana Carolina Leite de Oliveira¹

Nathalia Bezerra Brasil²

Resumo:

Este estudo buscou por meio de uma revisão sistemática de literatura, investigar os níveis de satisfação corporal associados ao estado nutricional e a prática de atividade física em idosos. Foram selecionados 19 artigos científicos com base nos critérios de inclusão e exclusão, nas bases de dados Lilacs e SciELO, por meio de descritores associados ao operador booleano AND. Observou-se um alto índice de insatisfação corporal nos idosos, sendo mais frequente pelo excesso de peso. Idosos praticantes de exercícios físicos tiveram um maior nível de satisfação corporal em relação aos que não praticavam. Constatou-se que o estado nutricional influencia diretamente na forma que o idoso se vê e, que os programas de exercícios físicos podem ser uma alternativa para a melhora da autoimagem.

Palavras-chave: Imagem corporal. Autoimagem. Envelhecimento. Idoso.

Abstract:

This study sought through a systematic literature review to investigate the levels of body satisfaction associated with nutritional status and the practice of physical activity in the elderly. We selected 19 scientific articles based on inclusion and exclusion criteria, in the Lilacs and SciELO databases, using descriptors associated with the Boolean operator AND. A high rate of body dissatisfaction was observed in the elderly, being more frequent due to overweight. Elderly practitioners of physical exercises had a higher level of body satisfaction compared to those who did not practice. It was found that nutritional status directly influences the way the elderly see themselves and that physical exercise programs can be an alternative for improving self-image.

Keywords: Body Image. Self Concept. Aging. Aged.

¹Graduanda do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: claraanna6@gmail.com.

² Graduada do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: nathaliab.brasil@gmail.com.



UNICEPLAC

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, a população idosa vem crescendo cada vez mais, decorrente de vários fatores, dentre eles o aumento da expectativa de vida, a queda do índice de mortalidade precoce e da taxa de fertilidade, além das melhorias das condições de saúde pública e saneamento básico (IBGE, 2018; JACOB FILHO, 2006). Em 2025, é esperado que o Brasil se torne o sexto país do mundo no ranking em relação ao número de idosos (WHO, 2005).

O envelhecimento pode ser compreendido como o declínio de funções motoras e cognitivas, que ocorre por meio de um processo natural (BLESSMANN, 2004; BRASIL, 2007), mas que podem ser minimizados por meio da atividade física (MATSUDO, S; MATSUDO, V; BARROS NETO, 2001).

Dentro da sociedade atual, ser idoso se torna um desafio, já que são vistos como seres dependentes, doentes e inúteis (UCHÔA; FIRMO; LIMA-COSTA, 2002). Além desses desafios enfrentados pelos idosos, a autoimagem se torna mais um deles, visto que reflete na maneira como a sociedade os tratam, podendo ser influenciada por diversos fatores, desde sua autopercepção até na forma como os outros os veem (MOURA; SOUZA, 2012). Enquanto a sociedade consumista estandardizar corpos de formas cada vez mais diferentes da realidade de um ser envelhecido, o fará refém de desejos por corpos padronizados, tornando-os insatisfeitos com o que veem no espelho e com sentimento de inferioridade (RUSSO, 2005).

Em vista disto, torna se de suma importância conhecer a relação que os idosos têm com seu corpo e como isso afeta sua vida diária, sendo uma forma fundamental para compreender o processo de envelhecimento. Fazendo-se necessária para conhecer métodos de intervenções capazes de melhorar a vivência corporal na velhice influenciando de forma positiva o sentimento e afeição dos idosos consigo mesmo, contribuindo para um envelhecimento saudável e bem-sucedido (COPATTI *et al.*, 2017).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é investigar, por meio de uma revisão sistemática de literatura, os níveis de satisfação da imagem corporal de idosos associados ao estado nutricional e a pratica de atividade física, no intuito de melhor direcionar as ações profissionais, estabelecendo estratégias e políticas públicas de educação e saúde, a fim de possibilitar a pessoa idosa uma maior satisfação com seu próprio corpo, visto que a imagem corporal pode influenciar diretamente na qualidade de vida e nas relações sociais.



UNICEPLAC

2 REVISÃO DE LITERATURA

Ao decorrer da história o corpo já foi valorizado e desvalorizado, disciplinado e espetacularizado, até mesmo, entendido somente como uma herança genética, sem autonomia e incapaz de ser modificado (MATTOS, 2014). Atualmente, o corpo é capaz de se moldar, transformar-se e se modificar, assumindo um papel central na vida do indivíduo, também é visto como um produto controlado pela inserção de um padrão de corpo ideal, difundido pela mídia, que atua de forma repressiva e opressiva na construção da imagem corporal, fazendo com que as pessoas anseiem, cada vez mais, por um corpo aceito perante a sociedade (DANTAS, 2011; UTRINI, 2018).

Os seres humanos são sempre incentivados a se moldarem aos padrões sociais, porém, ao chegar à velhice, uma fase da vida acompanhada por modificações inevitáveis, seguir modelos, torna-se complicado (SOUTO; CAMINHA, 2015). Pois, o corpo envelhecido expõe marcas de experiências vividas ao longo dos anos (SOUTO; CAMINHA, 2015), podendo manifestar-se, de modo visível, como as rugas, os cabelos brancos e em comportamentos corporais característicos, associados às negatividades procedentes de crenças e valores imputados à pessoa idosa (BALESTRA, 2002).

A imagem corporal é definida como a maneira que a pessoa se enxerga, por meio de suas concepções mentais, suas características físicas, além de ser influenciada por fatores sensoriais, processo de desenvolvimento e aspectos psicodinâmicos, representando a visão que o indivíduo tem de si mesmo, com base na experiência individual e nas interligações entre imagens corporais de pessoas distintas e, a partir disso, cria sua própria identidade (TAVARES, 2003).

A autoimagem está relacionada ao convívio social, sendo resultado de interações com o meio e consigo mesmo, criando assim, uma auto-organização. Deste modo, o ser humano aprende a interpretar o local em que vive e, passa a viver o mais condizente possível com as exigências que lhe são passadas e que ele acaba impondo a si mesmo (MOSQUERA; STOBÄUS, 2006).

Já Mosquera *et al.* (2006), explora e avalia a imagem corporal como o resultado da interação do indivíduo com a sociedade em que vive, e estas relações estabelecidas com outros, está mais relacionada a fatores sociais que ditam regras e que podem alterar a visão que o indivíduo tem de si mesmo, fazendo com que ele, cada vez mais, se enquadre aos requisitos disseminados na e pela sociedade e por si mesmo.



UNICEPLAC

Diante da dificuldade sobre a percepção da imagem corporal e do processo de envelhecimento, cada idoso enxerga diferentemente suas próprias mudanças corporais (SOUTO; CAMINHA, 2015). Sendo assim, na velhice, ter uma imagem corporal positiva se torna um desafio dentro de uma sociedade estereotipada (MATSUO *et al.*, 2007). Pois, a imagem corporal é influenciada por diversos fatores que podem contribuir para que ocorram alterações na forma em que a pessoa idosa se vê, podendo ocasionar uma insatisfação com o próprio corpo, assim, influenciando de forma negativa na qualidade de vida (COBO, 2012; MATSUO, *et al.*, 2007; SKOPINSK; RESENDE; SCHNEIDER, 2015).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O método utilizado foi o de revisão sistemática de literatura que consiste em um estudo secundário, conduzido a partir de literaturas já publicadas de estudos sobre determinado tema, que depende da qualidade dessas fontes primárias, com o objetivo de sintetizar os estudos disponíveis e direcionar práticas baseada em conhecimentos científicos (SAMPAIO; MANCINI, 2006; GALVÃO *et al.*, 2004).

Os estudos para esta revisão foram encontrados em duas bases de dados eletrônicas: (1) Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), referência em evidência científica em saúde da América Latina e do Caribe e; (2) *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) que conta com uma coleção de revistas científicas brasileiras.

Tabela 1 - Distribuição de artigos encontrados nas bases de dados por descritores, operador Booleano AND e recursos de aspas na pesquisa

Bases de Dados/ Descritores	LILACS	SciELO	Total
Autoimagem AND Idoso	321	28	349
Autoimagem AND Envelhecimento	100	15	115
“Imagem Corporal” AND Idoso	188	22	210
“Imagem Corporal” AND Envelhecimento	56	19	75
Total	665	84	749

Fonte: elaborada pelas autoras como resultado desta pesquisa.

Para a pesquisa nas bases de dados, foram adotados, primariamente, somente dois Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): (1) Autoimagem e; (2) Imagem corporal. Para melhor delimitação desta pesquisa, utilizou-se o recurso das aspas para descritores com mais de uma palavra, a fim de uma pesquisa do termo composto.



UNICEPLAC

Optou-se, também, pela utilização do operador booleano AND aos descritores primários para associar a mais dois descritores secundários: (1) Idoso e (2) Envelhecimento. Logo, para esta pesquisa, foram utilizados os seguintes termos de busca: (1) Autoimagem AND Idoso; (2) Autoimagem AND Envelhecimento; (3) “Imagem Corporal” AND idoso e; (4) “Imagem Corporal” AND Envelhecimento. Resultando em 749 artigos, através desta formatação de pesquisa (Tabela 1).

Os critérios para inclusão e exclusão dos artigos foram adotados de acordo com o tipo de pesquisa, de metodologia e do tema do título. Nesse sentido, foram selecionados: (1) artigos originais; (2) publicados em qualquer data; (3) população-alvo composta por idosos, com idade igual ou superior a 60 anos; (4) publicados em qualquer idioma e, foram excluídos: (1) artigos de revisão; (2) trabalhos de conclusão de curso; (3) dissertações; (4) monografias; (5) teses; (6) repetidos e; (7) sem relação com o tema desta pesquisa.

Após a pesquisa no banco de dados, realizou-se uma pré-seleção dos artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, a partir da leitura dos títulos e resumos. Em seguida, o processo de seleção foi dividido em 3 etapas: 1ª Etapa – leitura dos títulos e resumos, no intuito de verificar se estavam de acordo com o objetivo; 2ª Etapa – Exclusão de artigos repetidos e/ou publicados em mais de um idioma, mantendo o idioma original da publicação; 3ª Etapa - leitura na íntegra dos artigos selecionados, com o objetivo de verificar se correspondiam a todos os critérios de inclusão e exclusão e aos objetivos desta pesquisa, através da análise de seus objetivos, população, amostra, materiais, métodos, resultados e conclusões, resultando em 19 artigos (Figura 1).

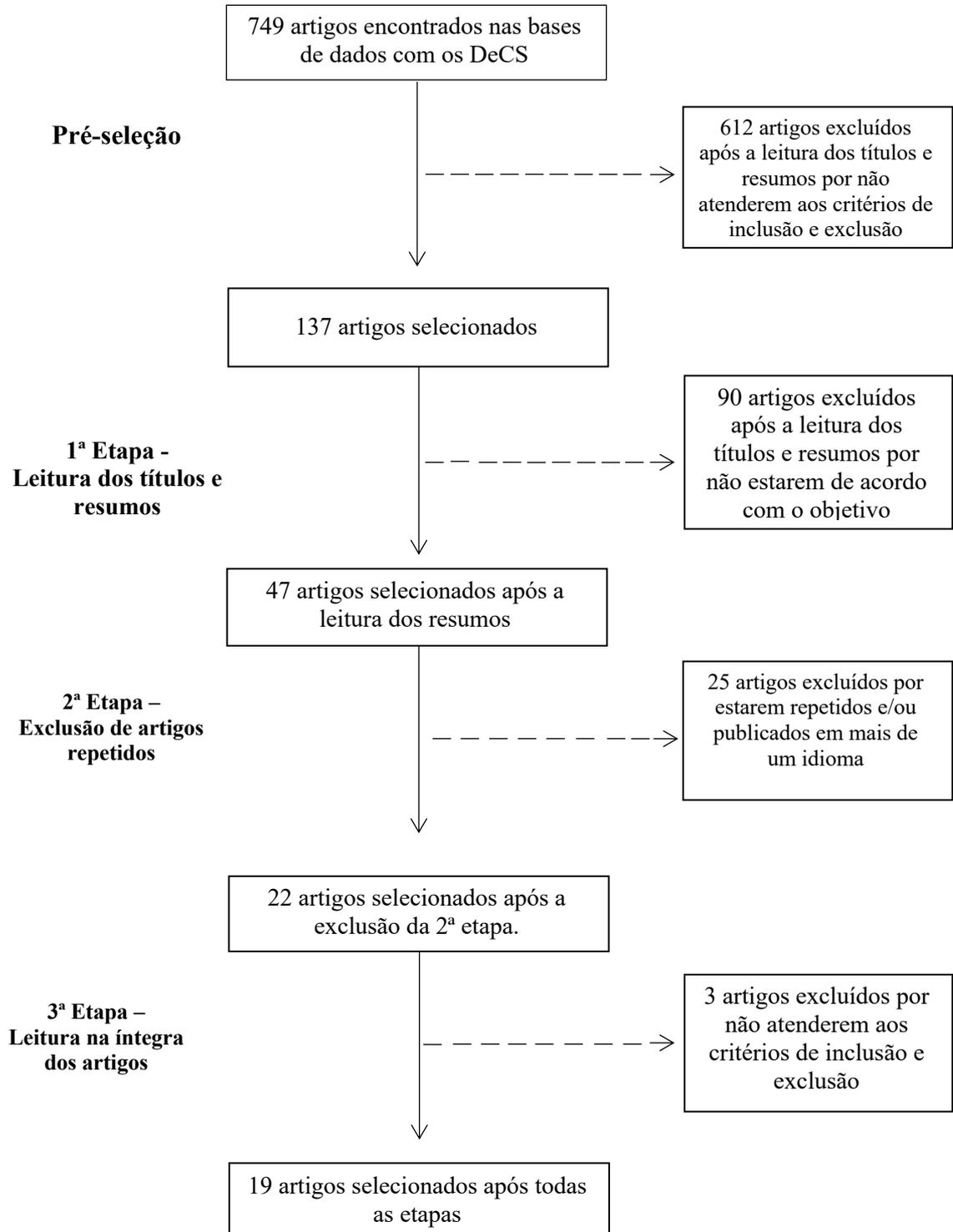
No processo de seleção, na 3ª Etapa, quando realizada a leitura na íntegra dos 22 artigos preliminarmente encontrados, 03 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo 02 desses artigos, excluídos pela amostra do estudo não corresponder a pessoas acima de 60 anos de idade e 01 por não encontrar-se disponível na íntegra, assim, totalizando os 19 artigos, sendo 03 artigos publicados em língua estrangeira (Inglês), 02 artigos publicados tanto em inglês e como em português e 14 publicados somente em idioma português.

Para análise dos dados referentes aos 19 artigos selecionados, primeiramente, foi feita uma leitura atenciosa, em vista a produzir um panorama geral sobre os trabalhos, auxiliando a compreendê-los por meio de uma síntese, para, então, buscar evidências científicas sobre os níveis de satisfação da pessoa idosa quanto a própria imagem corporal, assim, promovendo uma discussão com a literatura em vista aos achados neste estudo.



UNICEPLAC

Figura 1 – Seleção de artigos segundo os critérios de inclusão e exclusão.



Fonte: elaborada pelas autoras como resultado desta pesquisa.



UNICEPLAC

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Ao final, foram selecionados apenas 19 artigos para este estudo, divididos de acordo com o que abordavam em seu objetivo. Observados os procedimentos metodológicos dos estudos, avaliando os resultados e destacando a percepção de satisfação com a imagem corporal pelo público idoso.

França *et al.* (2016) investigaram a percepção da autoimagem e sua relação com a composição corporal e o índice de depressão, além de analisar se o exercício físico tinha associação com a satisfação e/ou insatisfação da imagem corporal dos idosos desse estudo. Foi possível observar que o IMC indicou média de 28,56 e o percentual de gordura 41,84% correlacionaram-se com a escala de silhuetas proposta por Stunkard *et al* (1983), que revelou a insatisfação corporal e o desejo pela magreza. Os autores sugeriram que se os níveis de atividade física aumentassem, possibilitaria uma melhora na percepção da imagem corporal.

Ferreira *et al.* (2014) buscaram identificar a associação do estado nutricional e a insatisfação da autoimagem, onde 74% das idosas estavam insatisfeitas com seu corpo, em sua maioria pelo excesso de peso, sendo o abdômen e os braços as partes que elas menos gostavam. Sendo possível perceber que o valor do IMC é proporcional a autoclassificação do corpo real, contudo, quanto maior o valor do IMC menor é o número do corpo ideal na escala. Concluíram que o estado nutricional influencia diretamente a satisfação corporal, visto que a percepção está relacionada ao valor do IMC. Os autores sugerem mais estudos nessa área.

Correia *et. al.* (2018) avaliaram a percepção da imagem corporal de idosos e sua associação com diferentes variáveis antropométricas e de composição corporal. Através da escala de silhuetas proposta por Stunkard, observou-se que 230 idosos se mostraram satisfeitos com sua aparência física atual, enquanto que 179 desejaram outra silhueta, em geral, indivíduos com sobrepeso e/ou obesidade, dobra cutânea tricipital excessiva e em sua grande maioria do sexo feminino se mostraram mais propensos a apresentarem insatisfação com sua imagem corporal em relação aos com peso normal. Diante da dificuldade em conduzir o estudo por falta de pesquisas, os autores sugerem mais estudos que sobre esse tema e concluem que é necessário reconhecer a importância da percepção de imagem corporal e sua relação com a composição corporal e indicadores antropométricos durante a implementação de estratégias para promover a saúde entre idosos.



UNICEPLAC

Tabela 2 – Análise descritiva dos artigos originais selecionados associados ao estado nutricional

Autoria e Ano	<i>França et al.</i> (2016)	<i>Ferreira et al.</i> (2014)	<i>Correia et al.</i> (2018)	<i>Martins et al.</i> (2018)	<i>Clementino e Goulart</i> (2019)
Objetivos	Verificar a percepção da autoimagem e sua relação com a composição corporal e escala de depressão geriátrica de idosas.	Avaliar a associação entre a insatisfação da autoimagem corporal e o estado nutricional de idosas.	Avaliar a percepção de imagem corporal de idosos e sua relação com diferentes indicadores antropométricos e de composição corporal.	Determinar a prevalência da satisfação com a imagem corporal em idosos, a sua relação com o estado nutricional, indicadores antropométricos e qualidade de vida.	Avaliar a imagem corporal, estado nutricional (EN) e sua relação com a qualidade de vida (QV).
Amostras	57 idosos, sendo maior o número de mulheres, praticantes de exercícios físicos, com média de 63,46 anos.	50 idosas, com idade entre 61 e 87 anos, média de 71,02 anos, participantes no curso Alimentação, Nutrição e Terceira Idade.	420 idosos, com 60 anos ou mais de ambos os sexos, cadastrados na Estratégia Saúde da Família de Campina Grande, PB.	532 idosos, com idade média de 68,96 (7,14) anos, composta por 64,8% de mulheres (n= 345) e 35,2% de homens (n= 187).	103 idosos com idade ≥80 anos, no Estado de São Paulo
Materiais e Métodos	Entrevistas, escala de silhuetas proposto por Stunkard et al (1983), bioimpedância e escala de depressão geriátrica abreviada.	Estudo seccional, utilizou escala de silhuetas de Stunkard et al (1983), obteve informações pessoais e IMC, através de entrevista semiestruturada.	Estudo transversal, utilizou escala de nove silhuetas proposto por Stunkard et al., índice de massa corporal, cintura circunferência, prega cutânea tricipital e braço área gorda.	Estudo transversal, com aplicação da Escala de Silhuetas de Stunkard (imagem corporal), a Miniavaliação Nutricional e a escala de qualidade de vida de Flanagan.	Estudo transversal, quantitativo com a aplicação da escala de quinze silhuetas de Kakeshita e para mensurar a QV foram utilizados WHOQoL-bref e WHOQoL-old.
Resultados	IMC indicou sobrepeso nas idosas, houve uma insatisfação com a imagem corporal e busca pela magreza de acordo com a escala de silhuetas.	74% das idosas estavam insatisfeitas com o corpo; 89,2% por estarem acima do peso. 40% das idosas apontaram a silhueta 3 como ideal, mas a que correspondia a real da maior parte da idosas eram as silhuetas 4 e 5.	Idosos com Sobrepeso ou Obesidade, sendo a maioria mulheres, apresentam maior probabilidade de insatisfação com a imagem corporal em relação àqueles com peso normal.	Identificou-se baixa prevalência da satisfação com a imagem corporal entre os idosos.	A percepção da qualidade de vida quando relacionada à imagem corporal, é significativamente mais elevada nos idosos que estão satisfeitos com o seu corpo quando comparados aos que estão insatisfeitos.
Conclusões	Alta prevalência de sobrepeso e insatisfação corporal mesmo com a prática regular de atividades físicas.	Alta prevalência de excesso de peso e insatisfação corporal, sendo o estado nutricional grande influenciador na satisfação corporal.	É necessário reconhecer a importância da percepção de imagem corporal e sua relação com a composição corporal e indicadores antropométricos.	Idosos com menor IMC, menores medidas de circunferência do braço e melhor qualidade de vida apresentam maiores chances de estarem satisfeitos com a sua imagem corporal.	A distorção da imagem corporal por esses idosos não interferiu na sua percepção da QV. Por outro lado, quando observado o EN, os idosos acima do peso têm uma percepção de QV mais elevada.

Fonte: elaborada pelas autoras como resultado desta pesquisa.



UNICEPLAC

Martins *et. al.* (2018) buscaram determinar a prevalência da satisfação com a imagem corporal em idosos, a sua relação com o estado nutricional, indicadores antropométricos e qualidade de vida, sendo a maioria mulheres e insatisfeitas com sua imagem corporal. Conforme os resultados obtidos 84,6% dos casos negaram a satisfação com a imagem corporal e 67,9% confirmaram a satisfação com a imagem corporal, se destacando como preditores da satisfação: Menor índice de massa corporal, menores medidas de circunferência do braço e melhor qualidade de vida. Dessa forma, sugere-se a realização de pesquisas que objetivem entender como o idoso percebe sua imagem corporal e quais fatores a influenciam.

Clementino e Goulart (2019) avaliaram a imagem corporal, estado nutricional e sua relação com a qualidade de vida de idosos com 80 anos ou mais. Ao analisar a qualidade de vida com a imagem corporal, não foi encontrada diferença em ambos os sexos, porém, é significativamente mais elevada nos idosos que estão satisfeitos com o seu corpo, entretanto, em relação a qualidade de vida e estado nutricional os indivíduos obesos apresentaram melhor autoavaliação. De forma geral, concluíram que a qualidade de vida não depende da sua percepção corporal e que idosos acima de 80 anos estão mais adaptados às modificações que ocorrem durante o processo de envelhecimento.

Menezes *et.al.* (2014) verificaram a percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos. De forma geral entre os 806 idosos entrevistados 51,3% das mulheres e 68,0% dos homens estavam satisfeitos com a sua imagem corporal, nota-se que os homens se sentem mais satisfeitos com sua aparência. Observaram que a maior prevalência de insatisfação em ambos os sexos esteve tanto entre aqueles com baixo peso como com os com sobrepeso/obesidade, enfatizando significativa associação entre a imagem corporal e o estado nutricional. Obtiveram como conclusão que o estado nutricional não adequado influencia negativamente na percepção da imagem corporal dos idosos.

Tribess *et.al.* (2010) buscaram identificar a associação da percepção da imagem corporal com o estado nutricional de mulheres idosas. Foi possível observar que a média de IMC das idosas foi de 25,84 kg/m² e que 52,9% encontravam-se na categoria de sobrepeso. Ao analisar a percepção de imagem corporal, observou-se que 46% estavam satisfeitas, pois escolheram a silhueta real igual a ideal e 54% se mostraram insatisfeitas, sendo que 34,9% estavam insatisfeitas com a magreza e 65,1% por excesso de peso. Concluíram que grande proporção das idosas insatisfeitas com a imagem corporal está classificada nas categorias de baixo peso e sobrepeso.



UNICEPLAC

Tabela 3 – Continuação da análise descritiva dos artigos originais selecionados associados ao estado nutricional

Autoria e Ano	<i>Menezes et al.</i> (2014)	<i>Tribess et al.</i> (2010)	<i>Chaim et al.</i> (2009)	<i>Raso et al.</i> (2016)	<i>Pereira et al.</i> (2009)
Objetivos	Verificar a percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em Campina Grande (PB).	Identificar a associação da percepção da imagem corporal com o estado nutricional de mulheres idosas.	Investigar a relação entre satisfação com a imagem corporal e autoestima de idosos.	Comparar e analisar a imagem corporal, composição corporal e função física em mulheres idosas fisicamente ativas com sobrepeso e peso normal.	Identificar a relação entre a percepção da imagem corporal e diferentes indicadores antropométricos em idosas ativas.
Amostras	806 idosos com 60 anos ou mais, de ambos os sexos.	265 idosas entre 60 e 95 anos de idade, inscritas em grupos de convivência do município de Jequié, Bahia.	Foram avaliados 41 idosos (G1= 30 acima de 60 anos de idade; G2=11 com idade igual ou superior a 80 anos).	700 idosas fisicamente ativas, com idades entre 60 e 77 anos.	62 idosas, acima de 65 anos, média de 67,65 anos, que praticam atividades físicas regularmente.
Materiais e Métodos	Estudo populacional, do tipo transversal utilizou a escala de nove silhuetas de Stunkard para avaliar a imagem corporal e o IMC para avaliar o estado nutricional.	Índice de Massa Corporal (IMC) e Escala de nove silhuetas, proposta por Stunkard <i>et al.</i>	Aplicou questionários de identificação, a escala proposta por Sorensen, Stunkard para avaliar a imagem corporal e a escala de Autoestima de Rosenberg.	Estudo de coorte observacional aplicou a escala de nove silhuetas, proposta por Stunkard para avaliar a imagem corporal, e IMC para a composição corporal.	Escala de silhuetas de Stunkard <i>et al</i> (1983), medidas de massa corporal, estatura, circunferências (cintura, quadril e braço) e dobra cutânea tricipital.
Resultados	Tanto aqueles (as) idosos (as) com baixo peso como os com sobrepeso/obesida de apresentaram maior prevalência de insatisfação corporal quando comparados aos eutróficos.	Quanto menos ou mais elevada a categoria de IMC, maior o percentual de idosas insatisfeitas com sua imagem corporal em comparação ao percentual de idosas satisfeitas.	Em ambos os grupos, a maior parte dos idosos não está satisfeita com a sua imagem corporal, porém, apresentam resultado significativo de elevada autoestima.	Cerca de sete em cada dez mulheres idosas ativas, independentemente da categoria de IMC (ou seja, peso normal, sobrepeso/obesida de), relataram insatisfação com a sua imagem corporal.	72,6% das idosas estavam insatisfeitas com sua imagem corporal por excesso de peso.
Conclusões	O estado nutricional quando não adequado interfere negativamente na percepção da imagem corporal dos idosos de ambos os sexos.	A insatisfação com a forma corporal predomina entre as idosas, principalmente quando associada ao sobrepeso.	A maior parte dos idosos não está satisfeito com sua imagem corporal, visto que gostariam de ter silhuetas mais magras, entretanto, possuem elevada autoestima.	Mulheres idosas fisicamente ativas demonstram elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal independente do índice de massa corporal.	Mesmo com a prática regular de exercícios físicos o nível de insatisfação com a imagem corporal e sobrepeso foram altos.

Fonte: elaborada pelas autoras como resultado desta pesquisa.



UNICEPLAC

Chaim *et al.* (2009) investigaram a relação entre satisfação com a imagem corporal e autoestima de idosos. A amostra do estudo foi composta por dois grupos de idosos que apresentaram elevada insatisfação com a sua imagem corporal, visto que a imagem que os indivíduos gostariam de ter corresponde a uma silhueta distinta e mais magra daquela que definiram como atual. Ao relacionar a escala de autoestima com a imagem corporal, perceberam que tanto os idosos satisfeitos como os insatisfeitos com a sua atual imagem demonstraram elevada autoestima. Dessa forma, os autores concluem que a insatisfação com o corpo não interferiu negativamente na autoestima dos idosos presentes neste estudo. Por fim, sugerem continuação do estudo com um número maior de sujeitos e variáveis.

Raso *et al.* (2016) comparam e analisam em seu estudo as relações entre imagem corporal, composição corporal e função física em idosas ativas com sobrepeso e peso normal. Observaram elevada prevalência de insatisfação corporal nas voluntárias desse estudo, visto que, 70% relataram estarem insatisfeitas com a sua imagem corporal e função física. Todas as categorias escolhidas pelas idosas como imagem atual na escala de silhuetas, especialmente as selecionada após a categoria cinco, que representam uma forma mais arredondada, apresentaram insatisfação com a imagem corporal e pior função física. Os autores concluem apesar de serem ativas fisicamente, se mostraram insatisfeitas com a sua imagem corporal atual independentemente do índice de massa corporal.

Pereira *et al.* (2009) investigaram a relação entre a percepção da imagem corporal e diferentes indicadores antropométricos, sendo possível observar que mesmo com a prática de atividades físicas houve uma alta prevalência de sobrepeso e insatisfação corporal, sendo a circunferência da cintura umas das responsáveis pela influência na percepção da imagem corporal, os resultados também mostraram que diante das correlações das variáveis antropométricas e da percepção da imagem corporal real indicam que as idosas possuem uma boa percepção de seus corpos. Os autores recomendaram a inserção das medidas antropométricas, avaliação da imagem corporal e acompanhamento nutricional.

Fonseca *et al.* (2014) compararam os níveis de autoestima e satisfação corporal entre idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. Observaram diferenças nos níveis de autoestima entre os grupos, sendo maior no grupo que praticava atividades, entretanto, houve grande insatisfação no corporal nos dois grupos, sem diferenças significantes, concluindo que a atividade física não influenciou os níveis de satisfação corporal. Os autores salientaram que possivelmente há outros fatores que podem ter influenciado nesses resultados e destacaram as atividades corporais como aliadas ao envelhecimento saudável e feliz.



UNICEPLAC

Tabela 4 – Análise descritiva dos artigos originais seleccionados relacionados à autoestima

Autoria e Ano	<i>Fonseca et al.</i> (2014)	<i>Bazello et al.</i> (2016)	<i>Caluête et al.</i> (2015)	<i>Meurer et al.</i> (2009)	<i>Mazo et al.</i> (2006)
Objetivos	Investigar a autoestima e satisfação corporal de idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais.	Comparar a qualidade de vida, autoestima e autoimagem de idosos praticantes de esportes individuais ou grupais e idosos não praticantes de atividades físicas.	Verificar a relação entre o índice de massa corporal, autoestima e autoimagem corporal de idosas participantes de grupos da terceira idade.	Analisar os aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos	Verificar a autoestima, a autoimagem e a sua relação com os fatores motivacionais de ingresso e de permanência dos idosos na hidroginástica
Amostras	156 idosas, 46 do G1 e 106 do G2, todas do sexo feminino, com idade igual ou maior que 60, a média geral de idade foi de 69,97 anos.	36 idosos, com idade entre 60 e 74 anos, divididos em 3 grupos com 12 idosos cada. G1: atividades físicas em equipe; G2: atividades físicas individuais e; G3: idosos inativos.	50 idosas, com idades entre 72 a 79 anos, sendo 51% delas com excesso de peso.	150 idosos, sendo 127 do sexo feminino e 23 do sexo masculino, com média de 69,17 anos, participantes de ginástica, hidroginástica e natação.	60 idosos, 53 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com média de 69,5 anos.
Materiais e Métodos	Estudo quantitativo, descritivo e transversal. escala de autoestima de Rosenberg (1989), adaptada para a população idosa por Meurer e a escala de silhuetas proposta por Stunkard <i>et al</i> (1983)	Estudo quantitativo, transversal, com estratégias em campo e amostra por conveniência. Questionário sociodemográfico, o WHOQOL-Bref, o WHOQOL-Old e um questionário proposto por Stobäus (1983).	Estudo transversal, por amostragem casual e assistemática. Classificação do estado nutricional através do IMC. Escala de Autoestima de Rosenberg (1965). Escala de nove silhuetas de Sorensen e Stunkard (1993).	A coleta de dado foi feita através de entrevista individual, utilizando o questionário de autoimagem e autoestima de Steglich (1978).	Para a avaliação da autoestima e autoimagem utilizou-se o questionário desenvolvido por Steglich (1978), incluído perguntas de identificação. Os dados foram coletados através de uma entrevista individual.
Resultados	66% das idosas estão insatisfeitas com seu corpo, e não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos.	O G1 apresentou melhores resultados quanto à autoimagem e autoestima em relação ao G2, em relação ao G3 não houve diferença significativa.	87,5% das idosas com o estado nutricional inadequado estavam insatisfeitas com seu corpo, onde 82,9 pelo excesso de peso.	70% dos idosos apresentaram alta autoimagem, os idosos acima de 80 anos e/ou praticantes de hidroginástica apresentaram mediana superior aos demais.	81,7% dos idosos apresentaram alto índice de autoimagem, sendo um dos motivos de permanência no programa.
Conclusões	Idosas praticantes de atividade apresentaram melhores resultados quanto à estima pessoal, porém, com maior insatisfação corporal do que aquelas que não realizam mesmas atividades.	Em relação aos demais grupos, o G1 foi o que apresentou os melhores resultados, estaticamente, porém nem sempre significativos.	As idosas se mostram satisfeitas em relação a autoestima, mesmo com o excesso de peso, mas, insatisfeitas quanto a sua percepção da autoimagem corporal.	Os idosos apresentaram elevada autoestima e autoimagem, sem diferenças em relação ao sexo.	Os idosos apresentaram, em sua maioria, uma autoestima e autoimagem elevadas. A permanência no programa está significativamente relacionada com a autoimagem.

Fonte: elaborada pelas autoras como resultado desta pesquisa.



UNICEPLAC

Bazello *et al.* (2016) investigaram se a prática ou não prática de atividades físicas, seja ela individual ou coletiva, possui relação na percepção da autoimagem e autoestima de idosos. Compararam a autoestima e autoimagem de praticantes de atividades individuais, coletivas e de não praticantes, essa comparação revelou aos autores resultados consideráveis, em relação a autoestima e autoimagem. Concluíram que praticantes de exercícios coletivos apresentaram melhores resultados das variáveis estudadas comparados aos de exercícios individuais. Ao final, os autores sugeriram estudos novos e mais aprofundados.

Caluête *et al.* (2015) buscaram identificar a relação entre o índice de massa corporal, autoestima e autoimagem em idosas que participam de programas voltados para a terceira idade. Observou-se alta prevalência de excesso de peso e, tanto no estado nutricional adequado quanto no inadequado houve uma autoestima elevada, já em relação à autoimagem, perceberam um alto nível de insatisfação corporal, nos dois estados nutricionais, sendo possível analisar que não houve relação entre a autoestima e autoimagem.

Meurer *et al.* (2009) analisaram os aspectos da autoestima e autoimagem de idosos praticantes de hidroginástica, ginástica e natação. Os dados mostram alto índice de autoestima e autoimagem, pressupondo que o exercício físico é um fator importante nessas variáveis. Também foi possível observar que os praticantes de hidroginástica e ginástica apresentaram maior índice de autoestima e autoimagem aos praticantes de natação. Os autores sugeriram que atividades feitas em grupos têm maior influência nas variáveis estudadas.

Mazo *et al.* (2006) verificaram a relação da autoestima e autoimagem com o ingresso e permanência dos idosos em um programa de hidroginástica. Observaram que a maioria dos idosos apresentam alta autoestima e autoimagem, sendo o programa um aliado na melhora dessas variáveis. Os autores perceberam que a permanência e o ingresso no programa se relacionaram com as melhorias da saúde física e mental, convívio social e por gostarem da atividade proposta. Concluíram que é importante conhecer os motivos pelos quais idosos procuram e permanecem em programas, além da avaliação da autoestima e autoimagem para que os profissionais de Educação Física englobem essas variáveis em seus planejamentos.

Benedetti *et al.* (2003) verificaram a autoestima e autoimagem de idosos residentes de um asilo através da implementação de um programa de exercícios físicos. As idosas do grupo experimental apresentaram melhora na autoestima e autoimagem ao fim do programa em relação ao grupo controle. Também, houve melhora nos índices de autoimagem do grupo controle, que só assistiam as aulas, mostrando que a atividade física também as influenciou. Destacam a importância do profissional de Educação Física em instituições asilares.

**UNICEPLAC****Tabela 5 – Análise descritiva dos artigos originais selecionados associados ao exercício físico**

Autoria e Ano	Benedetti <i>et al.</i> (2003)	Coradini <i>et al.</i> (2012)	Viana e Santos (2015)	Oliveira <i>et al.</i> (2018)
Objetivos	Verificar os efeitos da implementação de um programa de exercício físicos sistemáticos sobre a autoimagem e autoestima em idosos institucionalizados	Analisar a satisfação com a imagem corporal de idosas ativas, e compreender a visão destas sobre a relação do exercício físico com sua imagem corporal.	Avaliar a influência da atividade física sobre a imagem corporal de idosos e sua satisfação com a vida.	Identificar os fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de idosos praticantes de musculação.
Amostras	29 idosas, divididas em 2 grupos, 15 no grupo experimental, com média de 74,73 ± 8,36 anos e 14 no grupo controle, com média de 74,00 ± 12,27 anos.	24 idosas, idades entre 60 e 79 anos, média 66,75 anos, 7 eutróficas, 11 pré-obesas, 4 com quadro de obesidade I e 2 com quadro de obesidade II.	50 idosos acima de 60 anos, praticantes de Hidroginástica.	174 idosos, de ambos os sexos, praticantes de musculação.
Materiais e Métodos	Estudo quase-experimental. Utilizou-se o item “aspecto emocional”, do questionário desenvolvido por Steglich (1978), validado para idosos. O programa de exercício sistemático foi realizado 3x por semana, durante 5 meses, totalizando 70 sessões de 60 min.	Pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória. entrevista para coleta de dados pessoais e antropométricos. Os dados coletados foram utilizados para verificação do IMC, escala nove silhuetas de Stunkard <i>et al.</i> (1983).	Pesquisa-ação utilizou duas escalas para avaliar a imagem corporal: a Versão Brasileira da Life Satisfaction Index for the Third Age, Escala do Índice de Satisfação com a Vida para a Terceira Idade e a Versão Brasileira da Body Appreciation Scale para idosos.	Estudo transversal observacional utilizou o questionário com questões de perfil sociodemográfico e de saúde, e o BSQ para avaliação da insatisfação corporal.
Resultados	Houve uma melhora acentuada na autoestima e autoimagem em comparação ao grupo controle.	87,50% das idosas estavam insatisfeitas com a imagem corporal, onde 79,17% por excesso de peso e apenas 8,33% pela magreza.	Percepção de Imagem Corporal bastante positiva entre o grupo de idosos.	Observou-se que a maioria dos idosos (82,2%) não apresentaram insatisfação corporal.
Conclusões	Em relação a autoimagem e autoestima, os idosos tiveram reações positivas.	Grande parte das idosas que praticam exercícios físicos estão insatisfeitas com sua imagem corporal.	O peso do envelhecimento nestes idosos ativos fisicamente não está afetando negativamente a imagem corporal e que a maioria se sente bem e satisfeita com o corpo.	Fatores sociodemográficos podem ser considerados intervenientes na insatisfação corporal em idosos praticantes de musculação.

Fonte: elaborada pelas autoras como resultado desta pesquisa.

Coradini *et al.* (2012) observaram que a maioria das idosas se encontravam insatisfeitas com a imagem corporal, devido ao excesso de peso e concluíram que houve predominância de idosas, praticantes de exercícios físicos, não satisfeitas com sua percepção de imagem corporal e, com o uso do IMC perceberam que grande parte das idosas classificou-se como pré-obesas ou obesas. A maioria, apesar da insatisfação com a imagem corporal, reconheceu os benefícios da prática de atividades físicas. Os autores concluíram que a prática de exercício físico é benéfica e proporciona um envelhecimento saudável e melhor bem-estar.



UNICEPLAC

Viana e Santos (2015) avaliaram em seu estudo a influência da atividade física sobre a imagem corporal de idosos e sua satisfação com a vida em praticantes de hidroginástica e perceberam uma imagem corporal bastante positiva desse grupo de idosos e que o fato de serem todos ativos fisicamente pode ter influenciado nesse resultado tão positivo, visto que a maioria se sente bem e satisfeita com o corpo, mesmo com as imperfeições que com o tempo se tornam mais visíveis. Os autores sugerem novos trabalhos para que se conheça mais sobre o envelhecimento e a imagem corporal

Oliveira *et. al.* (2018) buscaram identificar os fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de idosos praticantes de musculação. Observaram após a aplicação do questionário BSQ que 82,2% dos idosos demonstrou ausência de insatisfação corporal. Os resultados mostraram a existência de idosos com ausência de insatisfação corporal devido ao fato que, a maioria não está aposentada nem estudam atualmente e, independente do tempo em que praticam musculação, o simples ato de praticar contribui para melhorar a percepção da imagem corporal. No entanto, verificou-se que ser mulheres e mais velhos, pode ser um indicativo para contribuir para a insatisfação com a imagem corporal.

Tabela 6 – Níveis de satisfação corporal dos idosos dos artigos analisados

Autoria e Ano	Autoimagem
Chaim et al. (2009)	Baixo
Clementino e Goulart (2019)	Alto
Correia et al. (2018)	Alto
Ferreira et al. (2014)	Baixo
França et al. (2016)	Baixo
Martins et al. (2018)	Baixo
Menezes et al. (2014)	Alto
Pereira et al. (2009)	Baixo
Raso et al. (2016)	Baixo
Tribess et al. (2010)	Baixo
Benedetti et al. (2003)	Alto
Coradini et al. (2012)	Baixo
Oliveira et al. (2018)	Alto
Viana e Santos et al. (2015)	Alto
Bazello et al. (2016)	Alto
Caluête et al. (2015)	Baixo
Fonseca et al. (2014)	Baixo
Meurer et al. (2009)	Alto
Mazo et al. (2006)	Alto

Fonte: elaborada pelas autoras como resultado desta pesquisa.

Os resultados alcançados pelos autores demonstram que o estado nutricional não adequado, principalmente, o excesso de peso, influencia de forma negativa na percepção da imagem corporal dos idosos. Foi possível observar também que a autoestima não está



UNICEPLAC

diretamente ligada ao nível de satisfação corporal, sendo possível ter uma alta autoestima e uma baixa percepção da autoimagem. Os exercícios físicos, de maneira geral, melhoram os níveis de satisfação corporal dos idosos, mas em alguns casos, só a prática de exercícios não é suficiente para uma percepção positiva da autoimagem, principalmente entre aqueles que estão com excesso de peso. Além disso, atividades feitas em grupos são mais eficazes na melhora tanto da autoimagem quanto da autoestima.

Viana e Andrade (2013) buscaram avaliar a percepção da imagem corporal de idosos através de relatos pessoais e preenchimento de uma escala de imagem corporal, atestando baixos níveis de insatisfação corporal, apesar do incômodo com as imperfeições, aceitam o corpo do jeito que ele é. Matsuo *et. al.* (2007), avaliaram e compararam a imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de um programa de educação física, afirmando que idosos praticantes de atividade física apresentam maior satisfação com a imagem corporal, enquanto que, as não praticantes apresentam uma insatisfação significativa com a silhueta atual além de desejarem perder peso, idealizando um corpo magro.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dos artigos selecionados para a revisão, 52,63% (10) apresentaram insatisfação com a imagem corporal tanto entre idosos praticantes de atividade física como, entre idosos que apresentam estado nutricional inadequado, destacando significativamente a categoria de excesso de peso.

É possível notar, também, que a prática regular de exercícios físicos pode ser um dos fatores que influencia positivamente a autoimagem dos idosos, sendo uma ferramenta importante para a melhora desse índice, além dos outros benefícios que o exercício traz a essa população.

Destaca-se a importância de identificar os níveis de satisfação corporal dos idosos e os fatores que os influenciam, para que os profissionais da saúde possam desenvolver estratégias de atuação e educação, para estimular mudanças no estilo de vida, para que os idosos possam ter um envelhecimento saudável e com qualidade de vida.

Sugere-se novos estudos nesta área a fim de trazer mais conhecimentos a respeito das intervenções que podem ser feitas, visto que a satisfação com a imagem corporal é um fator importante na vida das pessoas que vivem plenamente a velhice.



UNICEPLAC

REFERÊNCIAS

- BALESTRA, Carmencita Márcia. **Aspectos da imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas**. 2002. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2002. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISI/CA/dissertacao/Balestra_imagem_corporal.pdf. Acesso em: 12 maio. 2020
- BARBOSA, R. M. S. P. Aspectos básicos da imagem corporal e do envelhecimento humano. *In*: BARBOSA, R. M. S. P; MOTA, N. M; CABRAL, F. N; CASTRO, A. A (orgs.). **Associações entre imagem corporal e educação física gerontológica**. São Paulo: Phorte, 2013. cap. 1, p. 21-33.
- BLESSMANN, E. J. Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v.6, p. 21-39, 2004. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4737/2661>. Acesso em: 27 mar. 2020.
- BRASIL. MINISTERIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. 1. ed. Brasília: 2007. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2020.
- CAMARANO, A. A. Cuidados de longa duração para a população idosa. Família ou instituição de longa permanência? **Sinais sociais**, Rio de Janeiro, v.3, n.7, p. 10-39, maio/ago, 2008. Disponível em: <http://www.sesc.com.br/wps/wcm/connect/4d2e81b4-674e-4f75-b4ab-a9d1ffd2ffb2/07.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=4d2e81b4-674e-4f75-b4ab-a9d1ffd2ffb2>. Acesso em: 27 mar. 2020.
- CAMILIANO, L. P. Envelhecimento e dignidade humana. **Encontros Teológicos**, São Paulo, 2003. Disponível em: <https://facasc.emnuvens.com.br/ret/article/viewFile/492/478>. Acesso em 07 de abr. 2020.
- COBO, C. M. S. La imagen corporal en los ancianos. Estudio descriptivo. **Gerokomos**, Barcelona, v.23, n.1, mar. 2012. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2012000100003. Acesso em: 06 abr. 2020.
- COPATTI, S. L; KUCZMAINSKI, A. G; FERRETI, F; SÁ, C. A. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v.22, n.3, p. 47-62, 2017. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/60583/49879>. Acesso em: 03 jul. 2020.
- DANTAS, J. B. Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v.11, n.3, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000300010. Acesso em: 09 jul. 2020.



UNICEPLAC

GALVÃO, C. M.; SAWADA, N. O.; TREVIZAN, M. A. Revisão sistemática: recurso que proporciona a incorporação das evidências na prática da enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.12, n.3, p. 549-556, maio/jun. 2004.

Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v12n3/v12n3a14.pdf>. Acesso em: 22 maio 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. 2018. Disponível em:

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 27 mar. 2020.

JACOB FILHO, W. Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, n.5, p. 73-77, set. 2006. Disponível em:

<http://danielsimonn.com.br/recomendados/terceira-idade/artigo3.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2020.

MATTOS, R (org.). **Imagem Corporal: Novos olhares numa perspectiva interdisciplinar para o século XXI**. Jundiaí: Paco Editorial, 2014.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO V. K. R.; NETO, T; L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina e Esportes**, Niterói, v.7, n.1, 2001. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000100002&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 03 jul. 2020.

MATSUO, R. F; VELARDI, M; BRANDÃO, M. R. F; MIRANDA, M. L. J. Imagem corporal de idosos e atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.6, n.1, p. 37-43, 2007. Disponível em:

https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-6-1-2007/art03_edfis6n1.pdf. Acesso em: 06 de abr. 2020.

MORAIS, O. N. P. Grupos de idosos: Atuação da psicogerontologia no enfoque preventivo.

Psicologia: Ciência e Profissão, v.29, n.4, p. 846-855, 2009. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n4/v29n4a14.pdf>. Acesso em: 07 de abr. 2020.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBUS, C. D. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v.7, n.1, p. 83-88, 2006.

Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v7n1/v7n1a06.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2020.

MOURA, G. A; SOUZA, L. K. Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice. **Textos & Contextos**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p. 172-183, jan/jul. 2012.

Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/9492/8050>. Acesso em: 03 jul. 2020.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, v.5, n.6, p. 80-90, jan/jun. 2005. Disponível em:

<http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewarticle.php?id=39>. Acesso em: 06 jul. 2020.



UNICEPLAC

SAMPAIO, R. F; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v.11, n.1, p. 83-89, jan./fev. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbfis/v11n1/12.pdf>. Acesso em: 22 maio 2020.

SCHILDER P. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique**. 3.ed. São Paulo: Martins Fontes; 1999.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.25, n.4, out./dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2020.

SKOPINSKI, F; RESENDE, T. L; SCHNEIDER, R, H. Imagem corporal, humor e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.18, n.1, p. 95-105, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n1/1809-9823-rbgg-18-01-00095.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2020.

SOUTO, G.M.S; CAMINHA, I. O. **Imagem Corporal e Envelhecimento**. 1. ed. Curitiba: Appris, 2015

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem corporal conceito e desenvolvimento**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2003.

UCHÔA, E; FIRMO, J. O. A; LIMA-COSTA, M. F. F. Envelhecimento e Saúde: experiência e construção cultural. In: MINAYO, M. C. S; COIMBRA JUNIOR; C. E. A (orgs.). **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. cap.1, p. 25-35. *E-book*. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/d2frp/pdf/minayo-9788575413043-03.pdf>. Acesso em: 03 jul. 2020.

UTRINI, M. C. **Obesidade e distorção da imagem: a dificuldade de reconhecimento da imagem corporal pelo obeso**. São Paulo: Baraúna, 2018.

VIANA, H. B.; ANDRADE, J. S. S. Fotografia e imagem corporal na maturidade. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.16, n.4, p. 103-123, dez, 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/19632/14505>. Acesso em: 11 jul. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Organização Pan-Americana da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, 2005. Disponível em: http://prattein.com.br/home/images/stories/Envelhecimento/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 06 abr. 2020.



UNICEPLAC

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos dar força e sabedoria para enfrentarmos os desafios e as dificuldades que surgiram ao longo dessa jornada e, por tudo mais, só temos a agradecer.

Agradecemos também à nossa família, por todo o apoio que recebemos não somente durante esse período, mas em toda nossa vida, sempre incentivando, confortando e nos transmitindo muito amor e compreensão.

Agradecemos aos professores que tivemos ao longo desses quatro anos, apesar de termos os nossos favoritos, não citaremos nomes, mas fica aqui o nosso agradecimento especial a esses, por terem se dedicado e se importado em nos transmitir sabedoria com muita leveza e carinho.

Nosso agradecimento em especial ao professor Demerson Godinho Maciel, por aceitar o desafio de nos orientar nesta pesquisa, dedicando-se inteiramente aos seus orientandos e as suas orientandas. Agradecemos muito a sua paciência para conosco, por compartilhar o seu conhecimento e seus livros, por sua disponibilidade, por nos direcionar e nos mostrar o melhor caminho a seguir durante esse trabalho, pelo ser humano adorável e profissional excepcional que é, sem dúvidas, o mais perfeccionista e o melhor professor/orientador. Gratidão!

E por último, mas não menos importante, deixo aqui o meu imenso agradecimento a minha parceira NathCarol por topar o desafio de ser minha dupla não só nesse trabalho mas em todos os outros que fizemos juntas ao longo desses quatro anos, por todo o conhecimento compartilhado comigo, pela a dedicação e empenho e, por ser a melhor dupla que eu tive nesses anos. Será sempre uma pessoa muito especial na minha vida.

Enfim, dedicamos esta pesquisa a todas e todos aqui citadas e citados.