

## *IMAGEM CORPORAL POSITIVA E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM PESSOAS IDOSAS*

José Mendes<sup>1</sup>  
Manuela Pires<sup>2</sup>  
Maria João Tavares<sup>3</sup>  
Maria Teresa Medeiros<sup>4</sup>

### resumo

O presente estudo pretende avaliar se as variáveis sociodemográficas, o Índice de Massa Corporal (IMC) e os fatores relacionados com a aparência que influenciam a satisfação com a vida nas pessoas idosas. O estudo, com enfoque transversal e quantitativo, apresentou uma amostra de 53 pessoas idosas não institucionalizadas, com idades compreendidas entre 65 e 89 anos. A recolha de informações foi efetuada através de um questionário sociodemográfico, a Escala

---

1 Graduado em Psicologia. Doutor em Psicologia. Diretor no INTELECTO – Psicologia & Investigação. Investigador colaborador no Instituto de Psicologia Cognitiva e Desenvolvimento Humano e Social na Universidade de Coimbra. E-mail: josemendes@intelecto.pt.

2 Graduando no curso de Serviço Social na Universidade dos Açores. E-mail: manuelaepaulo@gmail.com.

3 Graduando no curso de Serviço Social na Universidade dos Açores. E-mail: maria.joatavares3@hotmail.com.

4 Graduada em Psicologia. Doutora em Psicologia. Professora Catedrática na Universidade dos Açores. Investigadora integrada no Instituto de Psicologia Cognitiva e Desenvolvimento Humano e Social na Universidade de Coimbra. E-mail: piresmedeiros@gmail.com.

de Apreciação Corporal (BAS-2), a CARSAL/CARVAL e a Satisfação com a Vida (SWLS). Todos os participantes praticam algum tipo de atividade e quase todos os participantes se preocupam com a aparência (90,2%). Apesar de a maioria apresentar uma imagem corporal positiva, a média do IMC é superior ao valor normal ( $M = 28,13$ ;  $DP = 4,81$ ). A variável valência (CARVAL) apresenta uma relação positiva com a “prática atual de exercício físico” e uma relação negativa com as variáveis “gostar do corpo”, “satisfação com a vida” e “imagem corporal positiva”. As variáveis saliência e valência (CARSAL e CARVAL) apresentam um efeito direto com a imagem corporal positiva, enquanto que a valência apresenta um efeito direto de satisfação com a vida. O IMC não influencia a percepção de uma imagem corporal positiva nas pessoas idosas e a prática de exercício físico parece influenciar a satisfação com a vida. A imagem corporal positiva e satisfação com a vida são influenciadas pela avaliação emocional que as pessoas idosas fazem da sua aparência.

#### palavras-chave

Pessoa Idosa. Imagem Corporal. Esquemas da Aparência. Satisfação com a Vida.

## 1 Introdução

Devido ao aumento da longevidade e ao crescimento exponencial da população idosa mundial, o século XXI já é considerado como o século do idoso (DAWALIBI *et al.* 2013; MEDEIROS, 2016; FURTADO; MEDEIROS, 2019). Envelhecer é um processo paulatino, ao longo da trajetória de vida, que se faz conosco e com os outros que nos são significativos (os outros que são importantes para nós) onde se acumula e se reinventa imagens, memórias, crenças, experiências e afetos.

A aparência, o corpo e a face, bem como a imagem (mental e projetada) sempre estiveram nas preocupações do ser humano. No entanto, o domínio da Psicologia da Aparência é muito recente e começa a dar os primeiros passos na investigação. Consequentemente, a área da aparência/imagem corporal das pessoas idosas carece de investigação e difusão, particularmente quando se vive numa “ditadura de imagem de juventude”, em que a realidade é frequentemente distorcida com base em crenças errôneas/estereótipos, comprometendo, por vezes, a saúde e, muitas vezes, o bem-estar global da pessoa.

O bem-estar físico, social e emocional das pessoas idosas é afetado por vários fatores, inclusive os estereótipos sobre o envelhecimento que se encontram na cultura e, assim, influenciam a forma como as pessoas se percebem e são tratadas pela sociedade como um todo (DIONIGI, 2015). O avanço da idade acarreta um aumento da vulnerabilidade da pessoa idosa (TOMÁS, 2016), em que uma saúde física e mental se baseia na gestão do viver e no sentido atribuído à vida (FONSECA, 2016). Para COSTA *et al.* (2013), as mudanças resultantes do processo de envelhecimento afetam o autoconceito, em que uma imagem corporal negativa pode influenciar fortemente a visão do próprio *self*, ou seja, a maneira como você mesmo se vê (RUMSEY; HARCOURT, 2012).

O envelhecimento associa-se, na sua maioria, à perda de produtividade e ao declínio cognitivo e físico (FRANÇA *et al.*, 2016; NOVO, 2016), influenciando assim o processamento da informação sobre a percepção corporal, uma vez que as representações corporais são impostas pela sociedade (FONSECA *et al.*, 2012; GROGAN, 2017; MINCOFF *et al.*, 2018). Na verdade, as crenças e estereótipos são modelos construídos social e culturalmente, ancorados nas informações vigentes do contexto, que acompanham o desenvolvimento do próprio indivíduo, contribuindo para a manutenção de falácias, pois não assentam em evidência científica.

Recentemente, um estudo concluiu a existência de uma relação negativa entre o autoconceito e a autoconsciência da aparência quando existe uma alteração da imagem corporal (MENDES *et al.*, 2019). Estabelecer uma relação positiva com o corpo ajuda a formação da identidade do indivíduo e permite uma aceitação das transformações corporais ao longo da vida, influenciando positivamente a saúde física e mental (CORREIA *et al.*, 2019; OLIVEIRA *et al.*, 2010).

Devido às consequências negativas que o peso corporal tem para a saúde e o bem-estar, as pessoas idosas manifestam uma maior preocupação em perder peso, no entanto, referem ter dificuldades neste processo à medida que envelhecem (JACKSON; HOLTER; BEEKEN, 2019). A este propósito, Vasconcelos-Raposo e Teixeira (2018) acrescentam que é necessário tempo e esforço considerável para que o exercício físico contribua para um estilo de vida saudável, isto é, a pessoa idosa precisa ter uma atitude preventiva no que diz respeito à saúde e ao consequente impacto na qualidade de vida e no bem-estar.

Apesar da saúde e da aparência serem igualmente importantes para os indivíduos (REDDY, 2013), existem estudos que revelam uma ligação entre as doenças crônicas e a insatisfação corporal em pessoas idosas, em que o comprometimento da autopercepção corporal está presente quando estas apresentam algum tipo de condição clínica (COPATTI *et al.*, 2017; RAKHKOVSKAYA; HOLLAND, 2017).

Os estudos sobre a insatisfação corporal em pessoas idosas têm sido escassos (COPATTI *et al.*, 2017; FARIAS *et al.*, 2018; RAKHKOVSKAYA; HOLLAND, 2017), contudo, nos últimos três anos, a investigação tem explorado os aspetos psicossociais e as relações entre a atividade física, o índice de massa corporal, a autoestima e satisfação com a vida em pessoas idosas. Sendo a percepção da imagem corporal um componente importante da identidade pessoal (CORREIA *et al.*, 2019; GROGAN, 2017) pretende-se, com o presente estudo, avaliar se as variáveis sociodemográficas, o Índice de Massa Corporal, a imagem corporal positiva e os esquemas da aparência, influenciam a satisfação com a vida em pessoas idosas.

## 2 Método

O presente estudo é transversal e quantitativo, tendo-se optado por uma amostra de conveniência, não probabilística da população.

### 2.1 Procedimentos

Após a organização de toda a informação, estabeleceu-se contacto com dois Centros de Dia/Convívio em dois concelhos da Ilha de São Miguel, no arquipélago dos Açores, em Portugal. Depois do respectivo consentimento institucional, procedeu-se à explicação dos objetivos e dos instrumentos às pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. Feita a seleção dos voluntários, garantiu-se o anonimato e a confidencialidade e agiu-se em conformidade com o respeito ético e a garantia de proteção de dados. Todos os instrumentos foram preenchidos na presença de um investigador, com o objetivo de apoiar no preenchimento dos questionários quando solicitado.

### 2.2 Participantes

No presente estudo, participaram 53 pessoas idosas com idades compreendidas entre os 65 e os 89 anos ( $M = 75,49$ ;  $DP = 6,44$ ), em que 67,9% ( $n = 36$ ) tem uma idade até 80 anos e 32,1% ( $n = 17$ ) tem uma idade superior a 80 anos. Os participantes não estão institucionalizados e a maioria frequenta centros de dia Centros de Dia/Convívio<sup>5</sup> nos concelhos de Ponta Delgada e

---

5 Centros de Dia e Centros de Convívio têm como finalidade dar resposta a pessoas idosas em situação de risco ou de perda de independência, contribuindo para que as pessoas idosas tenham uma vida digna, confortável e saudável.

Lagoa. A amostra é constituída por 40 participantes do sexo feminino (75,5%) e 13 participantes do sexo masculino (24,5%) e na sua grande maioria com habilitações académicas mínimas de quatro anos de estudos iniciais – a antiga 4ª classe (n = 44, 83%), seguido de licenciatura (5,7%), 2º ciclo ou antigo 6º ano de escolaridade (3,8%), não sabe ler nem escrever (3,8%), 3º ciclo ou antigo 5º ano do liceu ou escola profissional (1,9%) e Bacharelato (1,9%). A maioria dos participantes reside na sua própria residência (n = 51, 96,2%) e estão reformados (n = 41, 77,4%). Quanto ao estado civil, 29 participantes (54,7%) são casados; 18 (34%) são viúvos, cinco (9,4%) solteiros e um (1,9%) divorciado.

### 2.3 Instrumentos

Para a recolha de dados, aplicou-se um Questionário Sociodemográfico, e de três escalas: a Body Appreciation Scale – Revised (BAS-2) (MARTA-SIMÕES *et al.* 2016), a Escala de Satisfação com a Vida (versão portuguesa de SIMÕES, 1992) e a CARSAL/CARVAL (MENDES; REGO; PEREIRA, 2019), que passamos a explicitar.

Procedeu-se à construção do Questionário Sociodemográfico no intuito de avaliar características dos participantes, tais como: idade, sexo, estado civil, altura, peso, tipo de residência, institucionalização, prática de exercício físico ao longo da vida e no presente, preocupações com a aparência e doenças que tivessem afetado o corpo de forma significativa. Tinha-se, igualmente, como objetivo determinar o Índice de Massa Corporal.

O Índice de Massa Corporal – IMC (WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO], 2000; DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE [DGS], 2005) é uma classificação internacional que estima de forma simples se um indivíduo apresenta baixo peso, peso normal ou excesso de peso através da fórmula,  $IMC = \frac{peso}{altura^2}$ . Com base nessa fórmula, classificam-se os indivíduos com baixo peso quando o IMC é inferior a 18,5, peso normal quando apresenta valores entre 18,5-24,9; pré-obesidade 25-29 e classifica três tipos de obesidade (classe I, 30-34,9; classe II, 35-39, e classe III  $\geq 40$ ).

A Body Appreciation Scale – Revised – BAS-2 (TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2015; MARTA-SIMÕES *et al.*, 2016) avalia os sentimentos e pensamentos em relação à imagem corporal através de dez itens de autorresposta (1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Algumas vezes, 4 = Frequentemente, 5 = Sempre).

A Escala de Satisfação com a Vida – SWLS (DIENER *et al.*, 1985; SIMÕES, 1992) avalia o grau de satisfação do indivíduo para com a própria vida. É uma escala de tipo *Likert*, constituída por cinco itens, apresentando as seguintes

opções de autorresposta: 1) discordo muito; 2) discordo um pouco; 3) não concordo, nem discordo; 4) concordo um pouco; e 5) concordo muito.

A CARSAL/CARVAL foi construída por Moss e Rosser (2012) e foi aferida para a população portuguesa por (MENDES; REGO; PEREIRA, 2019). A escala de tipo *Likert*, através de treze itens de autorresposta, avalia dois aspectos esquemáticos da aparência: a Saliência e a Valência. As pontuações variam entre 1 (discordo totalmente) e 6 (concordo totalmente), considerando que as pontuações mais altas são indicadoras de a aparência fazer parte do autoconceito de trabalho (Saliência) e uma avaliação mais negativa sobre a aparência (Valência).

## 2.4 Análise Estatística

Recorreu-se ao software *SPSS Statistics* (versão 25) para macOS com o intuito de analisar as estatísticas descritivas, calcular o alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) para a fiabilidade dos instrumentos, analisar possíveis relações entre as variáveis pelo coeficiente de Pearson ( $r$ ), e verificar a significância entre as variáveis com recurso ao teste t-Student para duas amostras independentes e análise de variância (ANOVA *one way*) (MARÔCO, 2018). Para o cálculo do tamanho do efeito apresenta-se o  $d$  de Cohen (ESPÍRITO-SANTO; DANIEL, 2015).

A relação entre os constructos, foi examinada através das equações estruturais utilizando a abordagem dos mínimos quadrados parciais (PLS) por meio do SmartPLS (RINGLE; WENDE; BECHER, 2015) para macOS. Numa primeira etapa, examinou-se a relação da validade e fiabilidade de cada medida do modelo, para garantir a validade dos constructos. Na segunda etapa, o modelo estrutural analisou a estimativa dos caminhos entre os constructos, determinando sua capacidade preditiva. Para a análise da confiabilidade e validade do modelo, analisou-se individualmente cada item, sendo eliminados os itens com cargas fatoriais  $< 0,70$ . O modelo foi avaliado através do “*PLS Algorithm*” (1000 execuções) e “*Bootstrapping*” (5000 execuções), tendo-se aplicado tipo de teste bi caudal com nível de significância 0,05 (GARSON, 2016).

## 3 Resultados

Os participantes no presente estudo indicaram, na sua maioria, que não praticaram qualquer tipo de exercício físico ( $n = 44$ ; 83%) ao longo da vida. No presente, somente quinze participantes praticam algum exercício físico [caminhada ( $n = 7$ ; 13,2%); ginástica e hidroginástica ( $n = 8$ ; 15,1%)] e praticavam em

média 54,33 minutos (DP = 41,61%). Questionados se praticavam algum tipo de atividade durante o dia, 32,1% (n = 17) menciona tarefas do seu cotidiano (e.g., limpeza, cuidar do jardim, elaborar as refeições, outros), dedicação à família; 37,7% (n = 20) realizam, na maioria, tarefas no centro de dia (e.g., jogos, pintura, recorte de materiais, teatro, outros) e tarefas relacionadas com o seu cotidiano e 24,5% (n = 16) mencionam outro tipo de atividades (e.g., bordar, jardinagem, viajar).

Relativamente às questões relacionadas com a imagem corporal (IC), os participantes revelam gostar razoavelmente (n = 22, 41,5%) e muito (n = 29, 54,7%) do seu corpo, avaliando a sua aparência de forma positiva (n = 38, 71,7%). Em relação à parte do corpo que os participantes mais gostam, a maior expressividade recai na cara (n = 17; 32,1%) e a que menos gostam incide nos membros superiores e inferiores (n = 12; 22,6%). Verifica-se que quase todos os participantes se preocupam um pouco com a sua aparência (n = 48; 90,2%), e 35 participantes (66%) referem ter tido uma doença que marcou o corpo de forma significativa. Questionados sobre doenças, acidentes ou situações que tenham marcado de forma significativa o seu corpo, quatorze participantes (26,4%) mencionam as artroses como a doença que mais afeta a alterações do corpo.

O IMC médio dos participantes é 28,13 (DP = 4,81), considerado superior ao valor normal (18.5 – 24.9). Uma percentagem expressiva (77%) dos participantes tem valores considerados de sobrepeso ou de obesidade, sendo que de sobrepeso (n = 24; 45,3%) e de obesidade grau I (n = 14; 26,4%), grau II (n = 2; 3,8%) e grau III (n = 1; 1,9%). À exceção da escala CARSAL ( $\alpha$  de Cronbach = 0,46), os instrumentos apresentam níveis de boa consistência interna (BAS-2,  $\alpha$  de Cronbach = 0,94; SWLS,  $\alpha$  de Cronbach = 0,91 e CARVAL,  $\alpha$  de Cronbach = 0,91).

Fomos averiguar se existem correlações entre a idade e a prática de exercício físico ao longo da vida. Os resultados expressos na Tabela 1 indicam não existir uma relação entre a idade e a prática de exercício físico ao longo da vida (PEF-LV) com os instrumentos utilizados (BAS-2, SWLS, CARSAL, CARVAL e IMC). No entanto, a prática atual de exercício físico (PAEF) apresenta uma fraca correlação negativa, mas significativa com as variáveis gostar do corpo (GC,  $r = -0,28$ ;  $p < 0,05$ ) e satisfação com a vida (SWLS,  $r = -0,29$ ;  $p < 0,05$ ), revelando-se moderada quanto à percepção de imagem corporal positiva (BAS-2,  $r = -0,38$ ;  $p < 0,01$ ). Evidenciou-se uma correlação positiva moderada e significativa entre a variável gostar do corpo e a imagem corporal positiva (BAS-2), (GC,  $r = 0,59$ ;  $p < 0,01$ ), mas negativa com a variável CARVAL ( $r = -0,52$ ;  $p < 0,01$ ). A variável preocupação com o próprio corpo apresenta uma moderada correlação negativa e significativa com o IMC ( $r = -0,44$ ;  $p < 0,01$ ). Os valores medidos pela BAS-2

apresentam uma moderada correlação positiva com a variável SWLS ( $r = 0,39$ ,  $p < 0,01$ ) e uma correlação negativa forte com a variável medida pela valência (CARVAL) ( $r = -0,77$ ;  $p < 0,01$ ). Por fim, a variável satisfação com a vida apresenta uma relação negativa moderada com a variável valência ( $r = -0,47$ ,  $p < 0,01$ ).

Tabela 1 – Correlações bivariadas entre as variáveis sociodemográficas e os instrumentos (BAS-2, SWLS, CARSAL/CARVAL).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(1) Idade	-	0,17	0,20	-0,06	-0,07	-0,09	0,05	-0,01	0,26	-0,15
(2) PEF-LV		-	0,28*	-0,30*	0,18	-0,23	-0,23	-0,19	0,18	0,18
(3) PAEF			-	-0,28*	-0,19	-0,38**	-0,29*	-0,08	0,47**	0,30*
(4) GC				-	0,23	0,59**	0,27	0,14	-0,52**	-0,21
(5) PA					-	0,27	0,04	0,09	-0,21	-0,44**
(6) BAS-2						-	,39**	0,22	-0,77**	-0,02
(7) SWLS							-	0,07	-0,47**	-0,14
(8) CARSAL								-	-0,18	0,04
(9) CARVAL									-	0,03
(10) IMC										-
M(DP)	75,49	1,83	1,81	2,54	2,25	40,79	19,98	23,70	19,13	3,15
DP	6,44	0,38	0,59	0,54	0,62	8,50	4,98	3,98	10,01	0,93

Nota. N=53; PEF-LV= prática de exercício físico ao longo da vida; PAEF = prática atual de exercício físico; GC = gosta do seu corpo; PA = preocupa-se com a sua aparência; BAS-2 = Body Appreciation Scale; SWLS = escala de satisfação com a vida; IMC = índice de massa corporal; M = médias; DP = desvio padrão.

Nota: \* $p = 0,05$ , \*\* $p = 0,01$  Fonte: Elaborada pelos autores.

Avaliaram-se as diferenças estatisticamente significativas com recurso aos testes t-Student e ANOVA, que apresentam uma distribuição Normal. Dos testes efetuados, somente a prática atual de exercício físico e a satisfação com a vida apresentam uma evidência estatística (Tabela 2), sendo a média superior na prática de exercício físico, com um TDE médio ( $d$  de Cohen = 0,70). Quanto às restantes variáveis, não se verificaram evidências estatísticas.

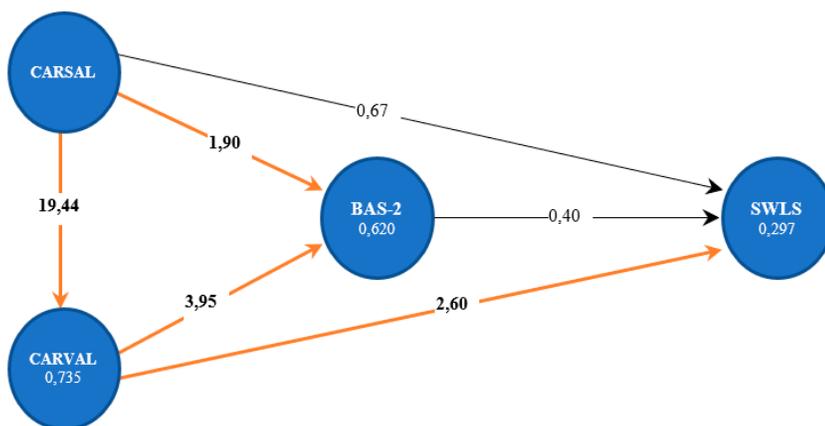
Tabela 2 – Diferenças entre a Satisfação com a Vida (SWLS) e a Prática Atual de Exercício Físico (N=53).

Variáveis	Prática atual de exercício físico	N	M	DP	t	p	95% IC	
							Inferior	Superior
Satisfação com a Vida	Sim	33	22,47	3,91	2,25	0,029	0,36	6,45
	Não	15	19,06	5,23			0,65	6,16

Fonte: Elaborada pelos autores.

A Figura 1 apresenta o modelo estrutural modificado, tendo-se eliminado as cargas fatoriais < 0,70 nas variáveis latentes CARSAL (item 2, 3 e 4) e CARVAL (item 9 e 10) do modelo inicial; mostra os coeficientes do trajeto fatorial e o seu nível de significância entre os valores de  $R^2$  e a análise das cargas indicadoras e as relações entre as variáveis do modelo elaborado ( $t$ -Statistic > 1,96;  $p \leq 0,05$ ); a variância das variáveis endógenas e os efeitos diretos entre as variáveis latentes. Dessa forma, a variável medida pela escala CARVAL (valência), apresenta um  $R^2 = 0,735$ , significando que 73,5% da variância na CARVAL é explicada pelo modelo, seguindo-se a mesma análise para a variável BAS-2 com  $R^2 = 0,620$  (62%) e a variável SWLS com um  $R^2 = 0,297$  (29,7%).

Figura 1 – Especificação do Modelo Estrutural Modificado,  $R^2$ , Efeitos Totais e Efeitos Diretos entre as Variáveis Latentes.



Nota: BAS-2 = Imagem corporal positiva; CARSAL = Saliência; CARVAL = Valência e SWLS = Satisfação com a vida

Fonte: Elaborada pelos autores.

Verificam-se efeitos diretos e significativos entre as variáveis latentes CARVAL e BAS-2 ( $t = 2,95, p < 0,001$ ); CARSAL e CARVAL ( $t = 19,44, p = <0,001$ ); CARVAL e SWLS ( $t = 2,60, p = 0,01$ ) e efeitos indiretos entre as variáveis CARSAL→CARVAL→BAS-2 ( $t = 2,63, p = 0,01$ ) e as variáveis CARSAL→CARVAL→SWLS ( $t = 2,26, p = 0,02$ ). Os coeficientes de trajetória são considerados válidos quando superiores a 0,20.

A fiabilidade e a validade do constructo é apresentado na Tabela 3. Verifica-se que somente a variável latente CARSAL apresenta um alfa de Cronbach ( $p = 0,04$ ) e rho\_A ( $p = 0,14$ )  $< 0,70$ . O modelo apresenta um ajuste considerado adequado, SRMR = 0,08; d\_ULS = 1,74; d\_G = 1,91; X<sup>2</sup> = 433,88 e NFI = 0,68.

Tabela 3 – Fiabilidade e Validade do Constructo do Modelo Estrutural Modificado.

	Alfa de Cronbach	Rho_A		Fiabilidade composta		Variância Média Extraída	
			t(p)		t(p)		t(p)
BAS-2	0,94	0,94	78,79 ( $<0,001$ )	0,95	82,17 ( $<0,001$ )	0,66	12,76 ( $<0,001$ )
CARSAL	0,43	0,50	1,48 (0,14)	0,77	10,01 ( $<0,001$ )	0,63	7,51 ( $<0,001$ )
CARVAL	0,93	0,93	52,71 ( $<0,001$ )	0,94	60,83 ( $<0,001$ )	0,73	14,09 ( $<0,001$ )
SWLS	0,92	0,93	46,33 ( $<0,001$ )	0,94	81,58 ( $<0,001$ )	0,77	20,67 ( $<0,001$ )

Fonte: Elaborada pelos autores.

A avaliação do modelo estrutural modificado com variáveis moderadoras para as variáveis latentes medidas pelas BAS-2 e SWLS não apresentou efeitos moderadores ( $t < 1,96; p > 0,05$ ), mantendo-se o ajustamento do modelo adequado.

#### 4 Discussão

Os resultados revelam que as pessoas idosas em estudo, apesar de na sua maioria não ter praticado qualquer tipo de exercício físico ao longo da vida, 28% (n = 15) no presente período de desenvolvimento da velhice, praticam algum tipo de atividade física, como caminhada, ginástica e hidroginástica, provavelmente muito estimuladas pelas atividades de saúde propostas nos Centros de Dia/Convívio que frequentam e pelos objetivos institucionais de

promoção do envelhecimento ativo, assentes nos princípios da OMS (2002). Estes resultados podem estar relacionados com o facto de o exercício físico contribuir para a qualidade de vida das pessoas idosas (MACIEL, 2010) e com a divulgação feita neste sentido, mormente nos espaços de acolhimento de pessoas idosas como são os Centros de Saúde. Apesar de o exercício físico reduzir com a idade da pessoa idosa (JACKSON; HOLTER; BEEKEN, 2019), o presente estudo não verificou nenhum tipo de relação entre a idade dos participantes e a prática de exercício físico ao longo da vida e no momento atual do presente estudo.

Por meio do questionário sociodemográfico, a maioria dos participantes em estudo revela um IMC acima do normal (18,5-<25), no entanto, as pessoas idosas demonstram estar satisfeitas com a sua imagem corporal, em que 84,9% dos participantes revelam uma imagem corporal positiva [BAS-2, M = 40,79 (8,50)] e 71,7% sentem-se satisfeito com a sua vida (SWLS, M = 19,98 (DP = 4,98), ou seja, a prática de exercício físico parece não ser significativa quer para a autoestima quer para o IMC dos indivíduos, tal como evidenciado por (MACHADO *et al.*, 2019).

França e colaboradores (2016) e Farias e colaboradores (2018) demonstraram que as pessoas idosas do sexo feminino apresentam maior insatisfação com a imagem corporal devido ao excesso de peso. No entanto, nos resultados no presente estudo, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas por sexo e não se demonstrou qualquer relação entre a variável “sexo” e todas as variáveis analisadas. Tais resultados podem ser derivados também do fato de o envelhecimento estar associado a uma diminuição das preocupações com o peso e uma maior conformidade com o corpo como encontrado por um estudo muito recente (BOUZAS; BIBILONI; TUR, 2019).

Constatou-se uma correlação negativa e significativa entre as variáveis prática de exercício físico ao longo da vida (PEF-LV), a variável prática atual de exercício físico (PAEF) com a variável gostar do corpo. A prática atual de exercício físico apresenta uma relação negativa moderada com a imagem corporal positiva e satisfação com a vida, revelando-se positiva para a avaliação da aparência e IMC. Estudos revelam que a prática de exercício físico pode estar relacionada com a preocupação estética corporal (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017), contribui para uma melhor percepção da imagem corporal (RUFINO; TEIXEIRA, 2018), melhora o bem-estar subjetivo (MARTINS; FERNANDES; MENDES, 2017) e a imagem corporal parece ter um impacto positivo na prática de exercício físico (OGWUMIKE; ADENIYI; UKPE, 2016).

Os resultados deste estudo revelam que os participantes apresentam uma relação negativa moderada e significativa entre as preocupações com

a aparência e o IMC. Essa relação pode ser causada pela preocupação com a imagem corporal influenciar a prática de exercício para a redução de peso corporal (BOUZAS *et al.*, 2019) e de fato parece haver grande sedentarismo nesta amostra. França *et al.* (2016) defendem que as pessoas idosas deveriam praticar mais exercício físico no intuito de incrementar maior qualidade de vida, percepção com a imagem corporal e socialização.

Apesar de ser diminuto o número dos participantes que fazem atividade física, verificou-se evidência estatística entre a prática de exercício e a satisfação com a vida. Viana e Santos (2015) referem que a prática de uma atividade física pelas pessoas idosas pode influenciar a percepção da imagem corporal e os fatores relacionados à satisfação com a vida. Esses resultados vão ao mesmo sentido de outros estudos (COPATTI *et al.*, 2017; MARTINS *et al.*, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2018) que revelam que, apesar de existirem variáveis consideráveis na forma como o idoso percebe e valoriza o próprio corpo, a prática de exercício físico influencia positivamente a imagem corporal das pessoas idosas e o seu bem-estar subjetivo. Os resultados do estudo de Morais e colaboradores (2017) apontam a imagem corporal como preditora da qualidade de vida.

Apesar de se ter verificado uma relação positiva entre a imagem corporal positiva e a satisfação com a vida, não existe um efeito direto entre as variáveis (Figura 1). No entanto, os esquemas da aparência (saliência e valência) apresentam um efeito direto com a imagem corporal e a variável valência apresenta um efeito direto com a satisfação com a vida. Esses efeitos podem dever-se a multidimensionalidade do construto de imagem corporal, isto é, a distorção da imagem corporal tanto é influenciada pela ação dos esquemas corporais como da percepção da imagem corporal (MENDES; REGO; PEREIRA, 2019; PITRON; ALSMITH; DE VIGNEMONT, 2018; PITRON; DE VIGNEMONT, 2017).

## 5 Conclusões

A maioria dos participantes idosos do estudo não praticou exercício físico ao longo da vida, tendo-se verificado que existe uma relação entre a prática de exercício físico ao longo da vida e a idade dos participantes. No entanto, a minoria que pratica exercício físico refere a prática de exercícios tais como a caminhada, a ginástica e a hidroginástica como as atividades mais frequentes. A incidência de doenças que mais afetaram o corpo foram as da reumatologia, designadamente as artroses. Não obstante, a maioria afirma gostar muito ou razoavelmente do seu corpo e preocupam-se com este, sendo a cara a área onde existe maior foco de atenção/preocupação.

Apesar de a maioria das pessoas idosas que participaram deste estudo apresentarem um Índice de Massa Corporal acima do normal, estas referem gostar do seu corpo, apresentando uma imagem corporal positiva e a sentirem-se satisfeitas com a vida. De todas as variáveis sociodemográficas avaliadas (e.g., idade, habilitações literárias, estado civil, gostar do corpo e aparência, estar reformado), somente a prática de exercício físico atual está relacionada e apresenta evidências estatísticas com a satisfação com a vida. Uma imagem corporal positiva relaciona-se negativamente com a satisfação com a vida, contudo, não existe no estudo um efeito direto entre ambas as variáveis. Salientamos que a avaliação emocional que os participantes fazem da sua aparência (valência) apresenta uma forte relação com a imagem corporal positiva e a satisfação com a vida, existindo um efeito direto entre as variáveis.

O estudo exploratório apresenta a limitação da dimensão da amostra e a circunstância de ter sido centrado em pessoas que frequentam centros de convívio, não se podendo generalizar. Assim, outros estudos na área da aparência (e.g., imagem corporal, autoconsciência da aparência) devem ser feitos com amostras mais alargadas para confirmar os dados ora obtidos.

*POSITIVE BODY IMAGE AND SATISFACTION  
WITH LIFE IN ELDERLY PEOPLE*

abstract

This study aims to assess whether sociodemographic variables, BMI and appearance-related factors influence life satisfaction in older people. In this cross-sectional and quantitative study, 53 non-institutionalized elderly people between the ages of 65 to 89 years participated. They answered a set of instruments consisting of: a sociodemographic questionnaire, the Body Mass Index (BMI), the Body Appreciation Scale (BAS-2), the CARSAL/CARVAL and the Satisfaction with Life (SWLS). All participants practice some type of activity and almost all participants are concerned with appearance (90.2%). Although most have a positive body image, the average BMI is higher than the normal value ( $M = 28.13$ ;  $SD = 4.81$ ). The CARVAL variable has a positive connection with current physical exercise practice and a negative connection with body liking, life satisfaction and positive body image. The CARSAL and CARVAL variables have a direct effect on positive body image while CARVAL has a direct effect on life satisfaction. BMI does not influence the perception of a positive body image in the elderly and the practice of physical

exercise seems to influence satisfaction with life. Positive body image and life satisfaction is influenced by the emotional assessment that older people make of their appearance.

#### key words

Elderly. Body Image. Appearance Schema. Satisfaction with Life.

#### referências

BOUZAS, Cristina; BIBILONI, Maria del Mar; TUR, Josep A. Relationship between Body Image and Body Weight Control in Overweight  $\geq 55$ -Year-Old Adults: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Switzerland, v. 16, n. 9, p. 2-28, 9 may 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph16091622>. Acesso em: 03 June 2019.

COPATTI, Sedinei Lopes *et al.* 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/view/73862/52829>. Acesso em: 02 fev. 2019.

CORREIA, Iasmim Batista *et al.* Percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos e de composição corporal associados em idosos. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*. Florianópolis, v. 20, n. 6, p. 525-534, 19 fev. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n6p525>. Acesso em: 23 mar. 2019.

COSTA, Tatiana Ferreira *et al.* Análise do autoconceito de idosos à luz do modelo de adaptação de Roy: o "eu físico e o seu pessoal". *Revista de Enfermagem da UFPE*. Recife, v. 7, n. 5, p. 1421-1426, 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5205/revuel.3960-31424-1-SM.0705201322>. Acesso em: 15 jan. 2019.

DIENER, Ed *et al.* The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. London, v. 49, n. 1, p. 71-75, fev. 1985. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13). Acesso em: 27 May 2019.

DIONIGI, Rylee A. Stereotypes of Aging: Their Effects on the Health of Older Adults. *Journal of Geriatrics*. London, v. 2015, p. 1-9, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1155/2015/954027>. Acesso em: 29 June 2019.

DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE – DGS. *Programa nacional de combate à obesidade*. Lisboa: Direção Geral de Saúde, 2005. Disponível em: <https://www.dgs.pt/areas-em-destaque/plano-nacional-de-saude/programas-nacionais/programa-nacional-de-combate-a-obesidade.aspx>. Acesso em: 28 March 2019.

ESPÍRITO-SANTO, Helena; DANIEL, Fernanda Bento. Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos científicos: as limitações do  $p < 0,05$  na análise de diferenças de médias de dois grupos. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*. Coimbra, v. 1, n. 1, p. 3-16, 28 fev. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7342/ismt.rpics.2015.1.1.14>. Acesso em: 25 maio 2019.

FARIAS, Raquel Rousset *et al.* Body image satisfaction, sociodemographic, functional and clinical aspects of community-dwelling older adults. *Dementia & Neuropsychologia*. São Paulo, v. 12, n. 3, p. 306-313, set. 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-030012>. Acesso em: 29 jul. 2019.

FONSECA, António Manuel. Envelhecimento, saúde e bem-estar psicológico. In: MEDEIROS, Teresa. *RePensar Pessoas Idosas no Século XXI*. Teresa Medeiros (ed.). Ponta Delgada: Letras Lavadas, 2016. p. 179-194.

FONSECA, Cristiane Costa *et al.* Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 353-364, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000200017>. Acesso em: 29 jul. 2019.

FRANÇA, Cristiane Braz Souza *et al.* Exercício físico e envelhecimento: a percepção de idosos quanto à imagem corporal. *Journal Health NPEPS*. Tangará da Serra, v. 1, n. 1, p. 94-108, 2016. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/1559/1495>. Acesso em: 02 mar. 2019.

GARSON, G. David. *Partial least squares: regression & structural equation models*. NC: Statistical Publishing Associates, 2016.

GROGAN, Sarah. *Body Image*. Third edition ed. London New York: Routledge, 2017.

JACKSON, Sarah E; HOLTER, Linn; BEEKEN, Rebecca J. 'Just Because I'm Old It Doesn't Mean I Have to Be Fat': A Qualitative Study Exploring Older Adults' Views and Experiences of Weight Management. *BMJ Open*. London, v. 9, n. 2, p. 1-11, fev. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025680>. Acesso em: 10 Aug. 2019.

MACHADO, Ana *et al.* Influência do exercício físico na auto-estima e no índice de massa corporal. *PSYCHTECH & HEALTH JOURNAL*. Portugal, v. 3, n. 1, p. 19-29, 27 jul. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.26580/PTHJ.art18-2019>. Acesso em: 15 jul. 2019.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Revista de Educação Física*. Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>. Acesso em: 30 maio 2019.

MARÓCO, João. *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. 7. ed. Lisboa: Report Number, 2018.

MARTA-SIMÕES, Joana *et al.* Validation of the Body Appreciation Scale-2 for Portuguese women. *BMC Health Services Research*. New York, v. 16, n. 3, p. 82-92, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1186/s12913-016-1423-5>. Acesso em: 13 July 2019.

MARTINS, Emília; FERNANDES, Rosina; MENDES, Francisco. Bem-estar subjetivo e atividade física em pessoas idosas. *Millenium*. Viseu, v. 2, n. 2, p. 65-72, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.29352/mill0202e.05>. Acesso em: 19 mar. 2019.

MEDEIROS, Tânia Hipólito; CAPUTO, Eduardo Lucia; DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Rio de Janeiro, v. 66, n. 1, p. 38-44, mar. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000148>. Acesso em: 16 ago. 2019.

MENDES, José *et al.* Psychological adjustment to acquired facial disfigurement: Personality characteristics, self-concept and satisfaction with social support – longitudinal study. *PSYCHTECH & HEALTH JOURNAL*. Portugal, v. 3, n. 1, p. 4-18, 27 July 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art17-2019>. Acesso em: 17 Aug. 2019.

MENDES, José; REGO, Rui; PEREIRA, Vera. Tradução e adaptação da escala CARSAL/CARVAL para Portugal: estudo psicométrico. *PSICOLOGIA*. Lisboa, v. 33, n. 1, p. 47-54, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v33i1.1425>. Acesso em: 03 set. 2019.

MINCOFF, Raquel Cristina Luis *et al.* Dialogues on the body image of the elderly: community empowerment strategy promoting health. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*. Fortaleza, v. 19, p. e33622, 26 dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20181933622>. Acesso em: 03 Aug. 2019.

MOSS, Timothy; ROSSER, Benjamin A. The Moderated Relationship of Appearance Valence on Appearance Self Consciousness: Development and Testing of New Measures of Appearance Schema Components. *PLoS ONE*. California, v. 7, n. 11, p. 1-7, 30 nov. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0050605>. Acesso em: 19 May 2019.

NOVO, Rosa Ferreira. Desenvolvimento e envelhecimento: velhas e novas metáforas. In: MEDEIROS, Teresa. *RePensar Pessoas Idosas no Século XXI*. Teresa Medeiros (ed.). Ponta Delgada: Letras Lavadas, 2016. p. 47-70.

OGWUMIKE, Omoyemi; ADENIYI, Ade; UKPE, Priscilla. Body Image attitudes of Premenopausal and Perimenopausal women in Nigeria: association with Physical Activity Level. *Journal of Behavioral Health*. Wilmington, v. 5, n. 2, p. 55, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5455/jbh.20160124101918>. Acesso em: 04 Feb. 2019.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al.* Factors associated with body image dissatisfaction of the elderly who practice weight training. *Fisioterapia em Movimento*. Curitiba, v. 31, p.1-10, 7 jun. 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5918.031.a013>. Acesso em: 16 ago. 2019.

OLIVEIRA, Fernanda Romano; DUTRA, Milena Carrijo; TEIXEIRA, Luzimar Raimundo. Sentido do corpo e percepção de envelhecimento de adultos idosos. *Revista de Atenção à Saúde*. São Paulo, v. 8, n. 25, p. 32-41, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol8n25.1048>. Acesso em: 28 mar. 2019.

PITRON, Victor; ALSMITH, Adrian; DE VIGNEMONT, Frédérique. How Do the Body Schema and the Body Image Interact? *Consciousness and Cognition*. San Diego, v. 65, p. 352-358, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.08.007>. Acesso em: 17 Aug. 2019.

PITRON, Victor; DE VIGNEMONT, Frédérique. Beyond Differences between the Body Schema and the Body Image: Insights from Body Hallucinations. *Consciousness and Cognition*. San Diego, v. 53, p. 115-121, Aug. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2017.06.006>. Acesso em: 23 Sept. 2019.

RAKHKOVSKEYA, Liya M; HOLLAND, Jason M. Body Dissatisfaction in Older Adults with a Disabling Health Condition. *Journal of Health Psychology*. London, v. 22, n. 2, p. 248-254, fev. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359105315600237>. Acesso em: 14 May 2019.

REDDY, Shweta Linga. Understanding the body image experiences of order men. *International Journal of Humanities and Social Science*. USA, v. 3, n. 9, p. 34-42, 2013. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/6a0b/2a94a7b6bd5b91cfb4fc71d6ebd66aab3496.pdf>. Acesso em: 24 Aug. 2019.

RINGLE, C. M.; WENDE, S.; BECHER, J. M. *SmartPLS*. Boenningstedt: [s.n.], 2015.

RUFINO, Moisés; TEIXEIRA, Emerson Luiz. Exercícios físicos realizados em academias de ginástica contribuem para aceitação da imagem corporal? *Iniciação – Revista de Iniciação Científica, Tecnológica e Artística*. São Paulo, v. 7, n. 5, p. 41-53, 2018. Disponível em: <http://www1.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistainiciacao/wp-content/uploads/2018/12/IC4.pdf>. Acesso em: 03 set. 2019.

RUMSEY, Nichola; HARCOURT, Diana (org.). *The Oxford handbook of the psychology of appearance*. Oxford: Oxford University Press, 2012. [Oxford library of psychology].

SIMÕES, António. Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*. Coimbra, v. 26, n. 3, p. 503-515, 1992.

TOMÁS, Licínio M. Qualidade de vida e bem-estar na velhice – inventariação crítica de um conceito fluido. In: MEDEIROS, Teresa. *RePensar Pessoas Idosas no Século XXI*. Teresa Medeiros (ed.). Ponta Delgada: Letras Lavadas, 2016. p. 113-128.

TYLKA, Tracy L.; WOOD-BARCALOW, Nichole L. The Body Appreciation Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation. *Body Image*. Netherlands, v. 12, p. 53-67, jan. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>. Acesso em: 25 May 2019.

VASCONCELOS-RAPOSO, José; TEIXEIRA, Carla M. Actividade física e estados afectivos: humor e emoções. *PsychTech & Health Journal*. Portugal, v. 1, n. 1, p. 6-26, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.26580/PTHJ.sp2.2018>. Acesso em: 23 jul. 2019.

VIANA, Helena Brandão; SANTOS, Mariana Ribeiro. Análise de percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica. *Revista Kairós Gerontologia*. São Paulo, v. 18, n. 2, p. 299-309, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairós/article/view/27008/19157>. Acesso em: 03 jun. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (org.). *Obesity*. Geneva: World Health Organization, 2000.

Data de Submissão: 25/11/2019

Data de Aprovação: 09/06/2020

