



REVISTA  
INVESTIGACIÓN EN SALUD  
UNIVERSIDAD DE BOYACÁ

ISSN: 2389 - 7325 Versión impresa  
ISSN: 2539-2018 Versión electrónica en línea

**PRÓXIMA PUBLICACIÓN EN LÍNEA**

El Comité Editorial de la Revista de Investigación en Salud de la Universidad de Boyacá ha aprobado para publicación este manuscrito, teniendo en cuenta los conceptos de los pares evaluadores y la calidad del proceso de revisión. Se publica esta versión en forma provisional, como avance en línea de la última versión del manuscrito vinculada al sistema de gestión, previa a la estructura y composición de la maquetación y diagramación, como elementos propios de la producción editorial de la revista.

Esta versión se puede descargar, usar, distribuir y citar como versión preliminar tal y como lo indicamos, por favor, tenga presente que esta versión y la versión final digital e impresa pueden variar.

**Artículo Original**

**Una mirada desde la percepción del cuerpo de la persona mayor**

Monsalve-Jaramillo Eliana<sup>1</sup>, Bohórquez-Olaya Claudia Inés<sup>2</sup>, Cobo-Mejía Elisa Andrea<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Boyacá. Correo electrónico: elimonsalve@uniboyaca.edu.co

Orcid:0000-0002-0701-0231

<sup>2</sup>Universidad de Boyacá. Correo electrónico: cibohorquez@uniboyaca.edu.co

Orcid:0000-0002-6308-3929

<sup>3</sup>Universidad de Boyacá. Correo electrónico: eacobo@uniboyaca.edu.co

Orcid:0000-0002-5739-4325.

**Autor de correspondencia:**

Elisa Andrea Cobo-Mejía. Universidad de Boyacá. Correo electrónico: eacobo@uniboyaca.edu.co Orcid:0000-0002-5739-4325. Teléfono: 3007790042

**RESUMEN**

Introducción: el concepto de cuerpo envejecido proviene de la representación social y el estereotipo preconcebido de cada persona acerca de la vejez, la cual a pesar de ser un proceso natural del ciclo vital es vista generalmente como negativa. Objetivo: Comprender la percepción del cuerpo envejecido que tienen las personas mayores de la ciudad de Tunja, y de qué forma contribuyen a construir la estética en la vejez. Métodos: Investigación cualitativa, con enfoque hermenéutico, se llevaron a cabo 5 grupos focales con la participación de 18 personas mayores, para el análisis se empleó el programa Atlas ti con el reconocimiento de códigos, categorías y familias. Resultados: Se reconoció como la percepción del cuerpo, se relaciona con los cambios en lo físico y psicológico, donde la aceptación de la vejez se asume desde la resignación, adicionalmente, el adulto emplea prácticas de autocuidado y embellecimiento con la finalidad de mitigar los cambios y propender por la estética que se acompaña de la funcionalidad e independencia. Conclusiones: Se logró evidenciar que la percepción que tienen las personas mayores a cerca de su cuerpo envejecido y la estética del mismo, están dadas desde la reelaboración y reconfiguración del concepto proporcionado por el paso de los años.

**Palabras clave:** cuerpo humano, envejecimiento, belleza, cultura de la belleza, estética.

## **A look from the perception of the elderly person's body**

### **ABSTRACT**

Introduction: the concept of the aging body comes from the social representation and the preconceived stereotype of each person about old age, which despite being a natural process of the life cycle is generally seen as negative. Objective: To understand the perception of the aging body that older people in the city of Tunja have, and how to improve their aesthetics in old age. Methods: Qualitative research, with a hermeneutical approach, 5 focus groups were carried out with the participation of 18 elderly people, for the analysis the Atlas ti program was used with the recognition of codes, categories and families. Results: It was recognized as the perception of the body, it is related to changes in the physical and psychological, where the acceptance of old age is assumed from resignation, additionally, the adult uses self-care and beautification practices in order to mitigate the changes and strive for aesthetics that is accompanied by functionality and independence. Conclusions: It was possible to show that the perception that older people have about their aging body and its aesthetics are given from the re-elaboration and reconfiguration of the concept provided by the passage of time.

**Key words:** human body, aging, beauty, culture of beauty, aesthetics.

### **INTRODUCCIÓN**

El cuerpo sufre cambios relacionados con la forma en que el ser humano lo concibe y emplea, así, a mediados del siglo XX el cuerpo es un tema de interés desde el consumismo que promueve formas de lo bello y saludable, convirtiéndolo en objeto de culto (1), luego, el cuerpo se convierte en un objeto

estético que debe responder a estereotipos, determinados en función del género, la edad, la raza, la condición social, la ocupación, entre otras.

De ahí que, el cuerpo de las personas mayores publicitado en comerciales, es representado desde una imagen negativa, donde el cuerpo envejecido está relacionado con las arrugas, la lentitud del movimiento y la falta de energía, respondiendo a estereotipos fundados culturalmente, lo que puede llevar a presentar problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad relacionadas con una mayor insatisfacción con la imagen corporal, imagen que se caracteriza además por la modificación de la autoimagen (2).

En este orden de ideas, la estética moderna de lo bello se relaciona con la estética de lo terso (3), que no admite rugosidades, donde el cuerpo debe ser liso sin superficies ásperas que lo harán bello visualmente, incluso, este autor refiere como desde esta estética, la robustez y la fortaleza merman frente a la ternura y finura considerándose propiedades bellas “el cuerpo es fino cuando consta de partes tersas que no muestran aspereza ni confunden la vista. El cuerpo bello que suscita amor y alegría no hace esperar resistencia” (3), concluyendo que toda aspereza estropea la belleza, entonces como aspereza se entenderían las arrugas y el aumento del peso corporal cambios que suelen suceder en la vejez, incidiendo en la concepción de lo bello.

De tal manera, la vejez se construye a partir de la experiencia y las interacciones que van a crear formas de comprender, en este caso de ser vieja o viejo, donde según Duque, “las representaciones constituyen modelos explicativos que le permiten a un grupo interpretar las experiencias propias y de los otros” (4), interacciones y experiencias que configuran lo que se entiende por estética en

esta etapa de la vida, donde varios de los estereotipos sociales presentes sobre cuerpo, belleza, y juventud, dan paso a unos nuevos que por lo general, no son positivos si no por el contrario, negativos y como expone Duque se rodean de discriminación.

La influencia que esto ejerce en la autoimagen que tiene de sí misma la persona mayor, es trascendental, por cuanto a pesar que el envejecimiento es un proceso individual y depende de factores como la edad cronológica, la edad biológica, la edad psicológica y la edad funcional, si se ve seriamente afectada, al punto de asociar su proceso natural de envejecimiento con enfermedad, incapacidad, dependencia, improductividad, lo cual afecta seriamente su vida emocional, predisponiendo a la tristeza, la melancolía y a la depresión (5).

En este sentido, los estereotipos negativos son por lo general perjudiciales para la relación con las personas mayores ya que favorecen la estigmatización y otorgan a esta etapa de la vida un carácter negativo donde “la juventud se desvanece y la belleza es fugaz” (6). Por esta razón, surgen los siguientes interrogantes: cómo se piensa ese cuerpo estético en la vejez, qué propiedades tiene, qué imagen proyecta, luego el objeto de este texto, es vislumbrar la percepción del cuerpo envejecido de las personas mayores de la ciudad de Tunja, para comprender su autopercepción corporal en esta etapa de la vida.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Investigación cualitativa, con enfoque hermenéutico, en la cual dos investigadores con experiencia previa en técnicas cualitativas, llevaron a cabo 5 grupos focales con 18 personas mayores hasta lograr la saturación teórica la cual estuvo dada por las características de los participantes donde para la

mayoría la imagen corporal a esta edad no era un factor determinante y valoraban más la salud y la independencia, como criterios de inclusión se tuvieron en cuenta la ubicación en zona urbana de Tunja, el estrato socioeconómico y la técnica de muestreo fue no probabilística por cuotas secuencial. Los participantes eran provenientes de centros de actividad física y comunidad en general, fueron excluidos quienes tuvieran dificultades auditivas y cognitivas. En la investigación se plantearon categorías inductivas presentadas en la tabla 1.

Tabla 1. Categorías

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
<b>ENVEJECER</b>	<p><b>AUTONOMIA:</b> Se refiere a la toma de decisiones y manejo de tiempos libre, en donde la familia (pareja/ hijos/ nietos) no se vean involucrados.</p> <p><b>FUNCIONALIDAD:</b> Se refiere a lo funcional que es en sus vidas cotidianas, tanto en la casa como en la calle.</p> <p><b>SOCIEDAD:</b> Describe la imagen y percepción a cerca de la sociedad de cada uno.</p> <p><b>CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA:</b> Muestra cómo se generan cambios tanto en sus actitudes y aptitudes físicas.</p>
<b>AUTOPERCEPCION DEL CUERPO ENVEJECIDO</b>	<p><b>AUTOPERCEPCION:</b> muestra como cada uno se ve a sí mismo en la actualidad.</p> <p><b>PERCEPCION DEL OTRO:</b> muestra como cada uno ve a el otro en la actualidad.</p>
<b>ROL FAMILIAR</b>	<p><b>ACEPTACION DE LA VEJEZ:</b> Se refiere a la aceptación y proceso de envejecimiento llevado por la familia.</p> <p><b>MOTIVACIONES:</b> Se refiere a el logro de metas a pesar de la edad, y las motivaciones externas como son los hijos, nietos.</p> <p><b>CAMBIOS EN LA CALIDAD DE VIDA:</b> muestra como el envejecimiento ha generado cambios en su calidad de vida.</p> <p><b>DINÁMICA FAMILIAR EN EL TIEMPO LIBRE:</b> Da cuenta de las dinámicas familiares los fines de semana o en el tiempo libre.</p>
<b>RELACIONES INTERPERSONALES Y AMISTAD</b>	<p><b>RELACIONES CON PARES:</b> Se refiere a la relación directa que existe con pares y como por medio de esta se construyen vínculos cercanos.</p> <p><b>DIALOGO:</b> Muestra como por medio del dialogo se afianzan vínculos entre pares, y como este influye positivamente en sus vidas.</p>

Fuente: los autores

Así, se realizaron los grupos focales empleando preguntas guía que se profundizaban según las respuestas dadas, estas se modificaron y adaptaron a medida que se realizaron los mismos, los grupos focales fueron grabados y tenían una duración de 40 a 60 minutos, para posteriormente, realizar la

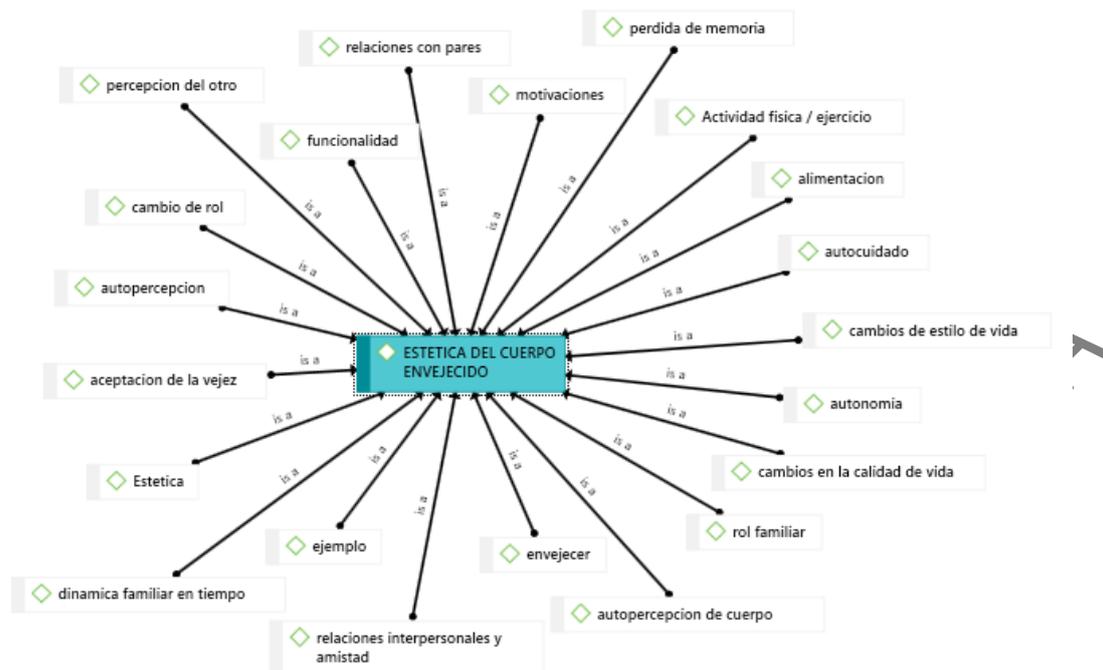
transcripción, con el consecuente análisis de los contenidos desde la codificación y categorización de los datos encontrados por dos investigadores, para este proceso se utilizó el software Atlas ti, versión 8.0, con la información contenida en el software se inició la creación de las redes semánticas en las que se incluyeron las categorías, las subcategorías y los códigos que la sustentan. Investigación sin riesgo según la Resolución 008430 de 1993, que contó con aval del Comité de Ética de la Universidad de Boyacá.

## **RESULTADOS**

Las personas mayores participantes, reportan una media de 72 años donde el 88% son mujeres, refiriendo ser pensionadas o dedicarse al hogar, una de ellas estaba activa laboralmente, la mayoría de los participantes pertenecía al estrato socioeconómico tres, a continuación, se describen los códigos y las categorías emergentes del estudio.

Con relación a los códigos se identifican 21, conectados con la categoría de estética del cuerpo los cuales exponen ideas como envejecer, autonomía, autocuidado, autopercepción, aceptación entre otros. Ver grafica 1.

Grafica 1. Árbol de códigos



Fuente: los autores

### Envejecer

Esta categoría se determinó a partir de las percepciones que tiene las personas mayores acerca del proceso de envejecer, manifestando que es parte del ciclo de la vida, y en donde se descubren diferentes cambios en lo físico y en lo psicológico, como es claro además en las dimensiones capacidad física, capacidad funcional, apariencia física y auto concepto físico general. Así como una de las personas mayores lo manifiesta, *“Pues terminar ya su ciclo de vida porque uno nace crece se reproduce y muere...” GF4. P1 (1:50)*. Ahora bien, otro percibe que envejecer se convierte en una etapa de maduración en todo sentido. *“Envejecer es otra etapa de la vida y que ya es la madurez de nuestra existencia” GF4. P 2 (1:51)*. Por otro lado, esta categoría es definida desde la enfermedad y las cohibiciones que trae consigo esta nueva etapa, evidente en la siguiente *“Bueno envejecer creo que es cuando uno ya tiene la etapa de*

*cambio de vida que uno se da cuenta de tantas cosas que empiezan a salir a flote enfermedades antes era como tan jovial y bueno y es a raíz del envejecimiento del cambio de vida se notan muchos cambios...” GF3. P 2 (1:38). Otra afirmación es “Lo que pasa es que cuando uno envejece el metabolismo cambia, todo es tan diferente eso no es tan sencillo...” GF1.E 1 (1:22). “Pues envejecer significa que ya por ejemplo llega la etapa de la vejez, primeramente, las arrugas, la tensión alta, los triglicéridos” GF2. P 1 (1:27).*

#### Prácticas de autocuidado

Al realizar la revisión de esta red semántica, se observó que está construida por subcategorías como cuidado y actividad física / ejercicio; estas prácticas de autocuidado, ayudan a las personas mayores a mitigar los cambios psicológicos y físicos que tiene el proceso de envejecimiento; el descuido de su parte física, lo ven como una condición que hace desmejorar su imagen, por eso, es importante para algunos de ellos practicarlas. Lo que se evidencia en la siguiente expresión, *“Cuando más tiene uno que hacer actividad, porque entre más años tenga uno, más actividad, compensar”. GF1.P3 (1:1). Es así como cuidarse se convierte en una parte importante en esta etapa del ciclo vital, “Llegar a la vejez pues es cuidarse uno, por ejemplo, que a esta edad que tenemos, de salir a hacer ejercicios, cuidarnos en la comida, hacer nuestra vida, progresar, salir adelante...” GF1.P 2 (1:2). Estas prácticas de autocuidado hacen que las personas mayores se sientan bien, “Hacer ejercicio y mirarse bueno así estoy viejita, pero me siento bien” GF1.P 4 (1:20). Ya que, sienten que pueden realizar diferentes actividades que a pesar de su edad no creen que podrían hacerlas “Desde que uno este alentado uno puede hacer cualquier actividad, claro que no*

*demasiada pesada, pero si puede uno bailar, hacer deporte desde que a uno no le duela nada, pero si uno tiene un dolor físico eso si le impide” GF3. P1 (1:47).*

#### Cambios de calidad de vida

Al llegar a esta etapa de la vida, se evidencia el cambio en la calidad de vida de las personas mayores, teniendo en cuenta que esta se relaciona con las dimensiones, físicas, psicológicas y ambientales que posibilitan el desempeño de la persona en los ámbitos individual y comunitario que, en consecuencia, es dependiente de la funcionalidad y capacidad física. Desde este punto, la calidad de vida es vista desde otra perspectiva y también se siente diferente, afirmando que existe *“Pérdida de la ligereza en las actividades” GF3. P3 (1:39).* *“Como pierde fuerza, agilidad y perder la lucidez de los órganos” GF3. P 1 (1:40).* Estas pérdidas descritas hacen que los comportamientos y conductas de las personas cambien, afectando notablemente su calidad de vida. Particularmente, una persona afirma que *“A mi afecta porque me canso mucho, antes no, en cambio ahorita por lo gordita no puede hacer lo mismo, correr, brincar; ya le toca a uno hacer más suavcito las cosas...en cambio más joven pues uno brincaba y hacía, pero ya ahorita a mediado que van llegando las cosas le toca a uno más quietico...” GF1.P 1(1:63).*

#### Prácticas de embellecimiento

Se entiende por estas todas y cada una de las prácticas que las personas realizan para verse físicamente mejor, y, asimismo, sentirse mejor, están relacionadas con arreglarse, entendiéndose desde su perspectiva como; *“Entre más uno viva limpio y arreglado mejor...” GF2. P4: 1:64.* Esta apreciación es

vista desde ambos sexos, pero en el caso de las mujeres las prácticas de embellecimiento son más elaboradas, así como una de ellas lo afirma, *“Debe tratar uno de arreglarse, que bueno, si no se sabe pintar lo labios, pues aprenda a pintárselos, que los ojos que las cejas que se lo trate principalmente de lo personal...”* GF2. P3 (1:34). Por otro lado, estas prácticas de embellecimiento se ven reflejadas en los cuidados del cuerpo, en aspectos como la alimentación y la realización de ejercicio, en donde también afirman que son importantes los buenos hábitos para mantenerse estéticamente bien, en términos generales esto da cuenta de una buena imagen corporal, lo que es claro en el siguiente apartado, *“Voy mucho a natación, me gustan mucho las aguas termales son muy beneficiosas para el cuerpo contiene demasiadas minerales calcio tiene magnesio tiene cloruro tiene azufre entonces eso es muy beneficioso para la piel para...”* GF4. P 2 (1:57). *“Ahora todo es ensaladitas y todo eso... si light”* GF1.P1 (1:62)

#### Autopercepción del cuerpo

La autopercepción del cuerpo envejecido, la describen como los cambios físicos que aparecen en el cuerpo con el paso de los años, la piel arrugada, las pecas, es decir los cambios ocurridos más representativos, lo cual es producto de los procesos de adaptación y aceptación a cambios normales de la edad sin desconocer la importancia del autocuidado para el mantenimiento del cuerpo y su función. Entonces, una mujer afirma que, *“Le salen pequitas en las manos, en la cara, empieza uno a perder toda la belleza...”* GF3. P1 (1:44). Se empieza también a redefinir conceptos como lo bello y lo feo, donde la belleza se asocia a cuerpos funcionales e independientes sin desconocer sobre todo en las

mujeres la importancia que le dan a las prácticas de embellecimiento, *“Claro si porque a uno le va a dar tristeza porque ya no va a estar tan bonito como antes, aunque uno se considera que todavía uno no va a estar tan feo” GF3. P 1 (1:46).* *“Los cambios propios de la edad... pero el cuerpo así envejezca...Es bonito. GF1.E 1 (1:18).* Y aunque las personas mayores son conscientes que su cuerpo cambio, y este hecho hace que su auto concepto cambie, también es visto que su sentir no ha cambiado, como lo afirma uno de ellos *“Se cambia la belleza, pero el corazón sigue siendo el mismo” GF3. P1 (1:45).*

#### Aceptación de la vejez

La aceptación de la vejez se comunica como una resignación ante la etapa que se está viviendo, en donde la persona mayor entiende que debe aceptar este cambio para así poder vivir sin tener que añorar su juventud diariamente. Así es como lo afirman algunos de ellos; *“Si ya le toca a uno ver que ya la edad va pasando, entonces le toca a uno resignarse, tratar cuidarse uno lo más posible para aguantar la vejez” GF1.P 4 (1:7).* *“Uno debe aceptarse como es, no lo que los demás digan, aceptarse como es no ponerse en qué dirán que me arrugué no yo me acepto como soy” GF2. P 4 (1:33).* *“...si porque ya lo que fue, fue... Ya nos toca es cuidarnos a no estar quietos, sino más bien tratar de hacer ejercicio y estar activos porque si no si nos tamos quietos si...” GF1.P 1 (1:6).*

#### **DISCUSIÓN**

La percepción que tienen las personas mayores acerca de la estética del cuerpo envejecido, se obtuvo con base en la información de los grupos focales realizados para esta investigación, a partir de esto, se identificaron diferentes

percepciones. Ahora bien, a pesar de que reconocen al envejecimiento como un proceso natural del ciclo vital, este, es percibido como un fenómeno en el que se evidencian cambios físicos y psicológicos, pero a su vez, tratan de mitigarlo con diferentes actividades o prácticas de cuidado y embellecimiento, como lo afirma Yuny et al (1), así, la vejez supone la reelaboración y reconfiguración de la identidad, en un proceso que tiene como uno de sus núcleos esenciales la elaboración de los cambios corporales y, consecuentemente, el ajuste de la propia imagen corporal, al mismo tiempo, la vejez como construcción social está relacionada entre otras con factores económicos que llevan a considerar esta etapa en función de la productividad y la pérdida de la función y la salud (6).

En este orden de ideas, el envejecimiento va acompañado de cambios significativos en la apariencia física y la funcionalidad, estas pueden incluir la caída del cabello y el cambio de color, cambios de peso, uso de dentaduras postizas, audición, y ayudas para la movilidad y modificaciones en la forma del cuerpo y elasticidad de la piel, sin embargo, la habilidad física es más importante que la apariencia hecho que coincide con los hallazgos del estudio donde la independencia y la funcionalidad priman en la mayoría de casos sobre la estética en respuesta al deterioro de la salud, no obstante la imagen corporal es importante desde la identidad, el estatus social y las capacidades (7).

En consecuencia, las personas mayores sienten temor a perder su funcionalidad, es por esto, que se hace importante el mantenerse en forma, alimentándose bien, arreglándose, y adoptando hábitos de buena salud y estilos de vida saludables, considerando que todas las anteriores son prácticas de embellecimiento que ayudan a mitigar los efectos psicológicos de ver la piel arrugada, las manchas y la aparición de otras enfermedades que afectan la

forma física del cuerpo directa o indirectamente y lo hacen un actor competente, capaz de tomar decisiones y asegurarse la posibilidad de gozar de su vida en plenitud.

Otra consecuencia que trae la vejez son los cambios en la calidad de vida, en donde estos se asocian a la pérdida de funciones, lo que hace que su vida se vea sin sentido, para las mujeres la apariencia externa es más importante que para los hombres, considerándose útil al momento de demostrar a los demás que es funcional, tanto social como mentalmente sin embargo, la capacidad funcional es determinante al fortalecer la autoimagen y la autoestima (8), es por esto, que los diferentes modos de encarar la vida en la vejez, la manera en que los sujetos se perciben a sí mismos, las estrategias con que luchan por enfrentar sus limitaciones, la aceptación de lo inevitable de ciertos cambios, la disposición a actuar en función de las posibilidades de desarrollo, el deseo de proyectarse, y de seguir otorgándole un sentido a la existencia (9), es lo que finalmente, le puede permitir reconocerse como una persona capaz de afrontar los retos del envejecimiento y asumir nuevos desafíos a partir del reconocimiento de sus posibilidades, que hagan que su vida tenga sentido, el cual empieza a reaparecer en el momento que son involucrados en grupos de referencia, puesto que está demostrado que “los viejos suelen estar mejor integrados en aquellas comunidades pequeñas donde no se ha modificado la convivencia de varias generaciones y han permanecido más apartadas del panorama ideológico más globalizante” (9).

Ahora bien, las prácticas de autocuidado, conformadas para esta investigación por las categorías de autocuidado y actividad física y deporte, se desarrollan a través de los grupos de referencia o comunidades pequeñas, demostrando así,

que el proceso de envejecimiento es un tiempo de transiciones y cambios y que es necesario hacer constantes ajustes adaptativos (1), adicionalmente, la autonomía funcional es determinante para la autoestima, lo que incide en la imagen corporal (10), considerando que la autonomía se asocia además, a el nivel de escolaridad, el estado civil, el estrato socioeconómico y a la presencia de alteraciones del sistema musculo esquelético(11).

Hoy en día la persona mayor se preocupa más por su salud, su forma física, su autocuidado, de esta manera, empieza a repensar sus hábitos alimenticios y de vida, haciendo uso de las dietas y la práctica de ejercicio, para verse y sentirse bien a pesar de su edad, aunque la sociedad pretenda que la persona mayor encaje en un concepto creado; con el paso de los años, este se desdibuja y se reconfigura un nuevo autoconcepto de cuerpo envejecido, creado de acuerdo a cada representación social y la influencia vivida por cada persona mayor.

El ideario de cuerpo perfecto provoca una inhibición adicional en las personas que envejecen pues, si el cuerpo bueno y activo es el joven, lleno de vigor y frescor, con la vejez entonces, la persona huye del estereotipo y, consecuentemente, es considerada inapta para ejercer las actividades corpóreas (12), y es en este aspecto, que la insatisfacción con su imagen corporal hace que las personas practiquen actividad física con frecuencia siendo uno de los principales deseos perder peso, deseo presente de igual forma, en los participantes de Tunja (13), y es donde se identifica que las prácticas como la dieta, el ejercicio y de embellecimiento, en su gran mayoría, son realizadas por las mujeres, encontrándose que para ellas es más importante su estética corporal que para los hombres, lo que puede ser resultado de aspectos culturales

y mediáticos(14), esto responde también, a los estereotipos enmarcados en la sociedad, en donde la mujer debe ser ejemplo de belleza y de pulcritud y la belleza se equipara con la juventud (15) y la apariencia convirtiéndose en una forma por la cual las mujeres pueden ganar o perder su estatus social desde lo que se espera de su apariencia socialmente, teniendo en cuenta que en la mirada occidental, parecer viejo es un riesgo afectando el capital social (16), esto es evidente igualmente, en mujeres surocreanas para quienes el cuidado de sí es importante para la vida cotidiana y el mantenimiento del estatus (17); aunque también se observa que los hombres realizan estas prácticas, pero no son tan determinantes en su vida.

La persona mayor se ve seriamente influenciada por estereotipos de belleza y funcionalidad, que en ocasiones menguan la autoimagen y/o autopercepción, que tiene el adulto sobre su cuerpo y sus capacidades, se sienten relegados por sus familias y fluyen sentimientos de improductividad y de prescindibilidad, que no solamente generan afectaciones físicas sino psicológicas, que pueden desestabilizar la vida de la persona y hacer de su vejez una etapa de la vida no productiva, perdiendo la posibilidad de vivir una vejez plena en todas sus dimensiones. Esto podría estar soportado en el comportamiento de las tasas de ocupación y participación relacionadas con la falta de una pensión, según los reportes de la CEPAL – Comisión Económica para América Latina y el Caribe (18). Continuando con este organismo, entre 2002- 2016 la tasa de ocupación en personas mayores de 60 años, pasa de 34,2% a 35,4%. No obstante, para el 2016 hay un 31,7% de personas mayores que no trabajan, ni perciben una pensión, proporción alta especialmente para las mujeres (44,3%) (19).

Es sabido que la actividad física es importante en el proceso de envejecimiento, para ayudar en la calidad de vida y minimizar problemas futuros con la persona mayor (20), actualmente las personas mayores pueden recurrir a diferentes actividades que les permiten continuar con sus vidas, sentirse saludables, aceptar los cambios corporales que implica la vejez, consolidar de nuevo su autoimagen y ser productivos, considerado que la insatisfacción con su imagen corporal hace que las personas practiquen actividad física con frecuencia. Los adultos objeto de la investigación, en su mayoría recurren a prácticas saludables, para mitigar los rigores de la vejez, lo cual es una experiencia cotidiana, que no se debe asociar necesariamente a un estereotipo de belleza y/o funcionalidad, sino a un hábito que se establece para garantizar por largo tiempo la salud y el bienestar físico y mental, sin desconocer que las presiones sobre la imagen corporal se mantienen en esta etapa de la vida y pueden variar según el sexo, el estado civil, la estación, la ubicación urbana/rural, entre otras (21). Esto, es lo que permitirá que realmente las personas mayores puedan disfrutar de una adecuada calidad de vida que implica prácticas que promuevan la salud integral, una vida social y familiar activa, la práctica de actividades que le agraden y le ayuden a hacer un uso adecuado de su tiempo, un entorno cálido y afectivo para facilitar la convivencia y la aceptación de las limitaciones propias de la edad entre otras muchas opciones, recordando las implicaciones que los discursos antienviejecimiento traen sobre la imagen corporal conllevando a insatisfacción con la misma sobre todo en mujeres (22).

## **DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES**

No se declaran conflictos

## FINANCIACIÓN

Investigación financiada por la Universidad de Boyacá.

## REFERENCIAS

1. Yuni JA, Ariel Urbano C, Arce M del C. Discursos sociales sobre el cuerpo, la estética y el envejecimiento. Primera. Argentina: Brujas; 2003.
2. Ruiz Calvente M. El cuerpo humano como objeto estético. *A Parte Rei Rev Filos.* 2010;72:1–7.
3. Han B-C. La salvación de lo bello. Argentina: Herder; 2015. 110 p.
4. Duque M del P. Representaciones sociales de role de género en la vejez: una comparación transcultural. *Rev Latinoam Psicol.* 2002;34(1–2):95–106.
5. González J, Fuente R. Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. *Int J Dev Educ Psychol.* 2014;7(1):121–30.  
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.783>
6. Kehl S, Fernández M. La construcción social de la vejez. *Cuad Trab Soc.* 2001;14:125–61.
7. Jankowski GS, Diedrichs PC, Williamson H, Christopher G, Harcourt D. Looking age-appropriate while growing old gracefully: A qualitative study of ageing and body image among older adults. *J Health Psychol.* 2016;21(4):550–61. <https://doi.org/10.1177/1359105314531468>
8. Fougner M, Bergland A, Lund A, Debesay J. Aging and exercise:

- Perceptions of the active lived-body. *Physiother Theory Pract.* 2019;35(7):651–62.
9. Sánchez LM, Monchietti A. Envejecer y parecer joven : obstáculos y consecuencias. *Rev Kairós Gerontol.* 2013;16(2):9–19.
  10. Guerrero Martelo M, Galván G, Vásquez de la Hoz F, Lázaro G, Morales D. Relación entre autoestima y autonomía funcional en función del apoyo social en adultos institucionalizados de la tercera edad. *Psicogente.* 2015;18(34):303–10. <https://doi.org/10.17081/psico.18.34.506>
  11. Quino Ávila AC. Factores de riesgo asociados al nivel de autonomía e independencia en personas mayores, Tunja 2015. *Rev Investig en Salud Univ Boyacá.* 2018;5(2):259–76. <https://doi.org/10.24267/23897325.322>
  12. Freitas MC De, Ferreira MA. Vejez y persona anciana: representaciones sociales de adolescentes escolares. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2013;21(3):1–8.
  13. Pontrémoli Costa VR, Etchepare Daronco LS, Dias Lopes LF, Gassen Balsan LA. Percepção da imagem corporal de indivíduos adultos e idosos. *Rev Bras Obesidade, Nutr e Emagrecimento.* 2018;2(12):588–96.
  14. Sarabia Cobo CM. La imagen corporal en los ancianos. estudio descriptivo. *Gerokomos.* 2012;23(1):15–8. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2012000100003>
  15. Macla E, Dial FB, Montepare JM, Hane F, Duboz P. Ageing and the body: One African perspective. *Ageing Soc.* 2019;39(4):815–35. <https://doi.org/10.1017/S0144686X17001313>

16. Clarke LH. Women, aging, and beauty culture: Navigating the social perils of looking old. *Generations*. 2017;41(4):104–8.
17. Elfving-Hwang J. Media, Cosmetic Surgery and Aspirational Beauty Aesthetics of the Ageing Body in South Korea. *Asian Stud Rev*. 2020;00(00):1–15. <https://doi.org/10.1080/10357823.2020.1736513>
18. CEPAL. Coyuntura Laboral en América Latina y el Caribe. La inmigración laboral en América Latina. *Cepal / Oit*. 2017;16:1–35.
19. CEPAL. La inserción laboral de las personas mayores en América Latina. [Internet]. 2018. Available from: <https://www.cepal.org/es/enfoques/la-insercion-laboral-personas-mayores-america-latina>
20. de Brito E, Da Cas Prade L, Siqueira LQ, Etchepare Daronco LS, de Paula Leiria M, Valente WP. Flexibilidade , Imagem Corporal E Índice De Massa Corporal De Idosas Praticantes De Alongamento No Centro Desportivo Municipal (Cdm) Santa Maria/2015. *Rev Salusvita*. 2016;35(4):477–87.
21. Sánchez-Cabrero R, León-Mejía AC, Arigita-García A, Maganto-Mateo C. Improvement of Body Satisfaction in Older People: An Experimental Study. *Front Psychol*. 2019;10(December):1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02823>
22. Cameron E, Ward P, Mandville-Anstey SA, Coombs A. The female aging body: A systematic review of female perspectives on aging, health, and body image. *J Women Aging*. 2019;31(1):3–17. <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1449586>