

Body image perception in elderly population

A percepção da imagem corporal na população idosa

Pedro M. Flores¹, Alexandra Malheiro¹, António M. Monteiro²,

¹Department of Sports, Douro Higher Institute of Educational Sciences, 4560-708 Penafiel, Portugal.

²Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física, Instituto Politécnico de Bragança, 5300-253 Bragança, Portugal;

RESUMO

A percepção da imagem corporal pode ser definida como a representação individual da aparência do corpo que sofre alterações ao longo da vida envolvendo fatores biopsicossociais. A satisfação corporal remete para a avaliação do corpo assim como atitudes e pensamentos em relação ao mesmo. Com o envelhecimento e o estereótipo associado à doença, impotência sexual, declínio mental, inutilidade, solidão, entre outros, a população idosa é muitas vezes influenciada negativamente com a sua percepção corporal e com o aumento da idade as alterações morfológicas são mais evidentes levando ao aumento da insatisfação com a imagem corporal.

A prática de atividade física representa um fator importante na melhoria do bem-estar físico e psicológico, saúde, autonomia dos idosos e, por consequência, no aumento da satisfação com a imagem corporal positiva. Apesar do reconhecimento dos benefícios da atividade física a inatividade prevalece em pessoas com mais de 65 anos.

Para contrariar esta inatividade os profissionais que trabalham com a população idosa devem promover as atividades físicas desportivas nas instituições de acolhimento dos idosos e tornar esta prática cada vez mais regular para aumentar a qualidade de vida nesta população e para melhorar a percepção e satisfação corporal.

Palavras-chave: percepção imagen corporal, satisfação corporal, envelhecimento, idosos, atividade física, qualidade de vida.

ABSTRACT

Body image perception can be defined as the individual representation of body appearance that undergoes through changes throughout life involving biopsychosocial factors. Body satisfaction refers to the assessment of each individual body as well as its attitudes and thoughts. With the stereotype of aging associated with disease, sexual impotence, mental illness, uselessness and loneliness among other factors, the elderly population is often negatively influenced with their body perception. Thus, with increasing age, morphological changes become more evident leading to a dissatisfaction with elderly's body image.

Physical activity represents an important factor to improve physical and physiological well-being, health, autonomy of elderly and as a consequence the positive body image increase. Despite the recognition of the importance of physical activity benefits, inactivity is prevalent in people over 65 years of age.

To counteract this inactivity, professionals who deal with the elderly population must promote physical activities in elderly care institutions and make this a regular practice to give this population quality of life and to improve body perception and satisfaction.

Keywords: Body image perception, body satisfaction, aging, elderly, physical activity, quality of life.

INTRODUÇÃO

A percepção da imagem corporal é fundamental para o equilíbrio emocional do indivíduo ao longo da vida, e nos idosos não é exceção. Pode ser definida como a representação que temos sobre a aparência do nosso corpo (Schilder, 1968; Vaz Serra, 1986; Gardner, 1996; Buckworth & Dishman, 2002), que vai sofrendo alterações ao longo da vida (Vaz Serra, 1986; Cruz, 1998), envolvendo não só os aspectos físicos, mas também, os psicológicos (pensamentos, crenças, sentimentos e comportamentos) (Cash, 2004), os fisiológicos, os sociológicos (Rocha, 2012), os perceptivos, os de gênero e de personalidade (Stewart et al., 2003), resultado das experiências e das emoções (Aerts, et al., 2010), baseando-se na permanente comparação com os outros (McPherson & Turnbull, 2005). A satisfação com a imagem corporal diz respeito à forma como nos sentimos, não só com o corpo num todo, mas, também, com as partes em particular (Trucker, 1985). Por outro lado, a insatisfação com a imagem corporal é a discrepância entre a imagem do corpo atual (percecionada) e a sua imagem corporal ideal (desejada) (Vieira et al., 2005). Uma forte razão para aumentar a insatisfação da imagem corporal, e conseqüente frustração, é a elevada pressão social exercida no indivíduo para que atinja um padrão de beleza ideal quase impossível de concretizar (Martins & Petroski, 2015).

AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL

Geralmente, para avaliar o grau de satisfação com a imagem corporal são utilizados questionários que avaliam o tamanho e formas do corpo, assim como atitudes e pensamentos a seu respeito. Os métodos mais utilizados para avaliar o grau de satisfação, na razão tamanho/peso, são as silhuetas, com os diferentes tamanhos corporais, variando de muito gordas a muito magras. As escalas de avaliação da satisfação com a imagem corporal são utilizadas, sobretudo, para avaliar a satisfação com as diferentes áreas corporais. Uma das primeiras escalas a surgir foi a Body

Cathexis Scale (Secord e Jourard, 1953, cit. Bane e McAuley, 1998), onde os indivíduos classificam o seu grau de satisfação relativamente às diferentes partes corporais.

O conceito de imagem corporal nos idosos apresenta-se cada vez mais como um desafio tendo em conta que o envelhecimento na sociedade atual é fundamentado em estereótipos associados apenas aos declínios físicos (Gallahue & Ozmun, 2001; Neri, 2001; Okuma, 1998).

O Envelhecimento

Os vocábulos utilizados para denominar as pessoas idosas procuram intitular o inevitável envelhecimento do ser humano (Oliveira, 2005) como um processo natural, contínuo, observável e complexo (Santos, 2002). No entanto, cada vez mais a idade cronológica tem vindo a perder sentido social uma vez que esta é apenas um marcador da passagem do tempo tendo por base uma interação dos fatores biológicos, psicológicos e sociais (Moniz, 2003). Sobre esta análise, a pessoa não terá apenas uma idade, mas sim três idades. A idade biológica diz respeito ao envelhecimento orgânico (diminuição do funcionamento e eficácia dos órgãos), a idade social representa os hábitos e comportamentos sociais (influenciados pela cultura) e a idade psicológica refere-se às competências comportamentais que abrange a memória, as motivações e as capacidades intelectuais (Fontaine, 2000). Neste sentido, o envelhecimento difere de pessoa para pessoa e traz consigo uma série de alterações biopsicossociais que alteram a relação do homem com o meio no qual está inserido (Santos, 2002). Lidz (1983), caracterizou-o em três fases sucessivas. Na primeira fase, denominada idoso, não ocorrem alterações orgânicas significativas e o indivíduo tem capacidade para satisfazer as suas necessidades. Na segunda fase já se assiste a alterações a nível físico, orgânico ou de outra natureza o que o leva a depender e confiar nos outros. A terceira fase caracteriza-se pela perda de capacidades cerebrais pelo que o indivíduo torna-se muito dependente e necessita de cuidados completos. A população idosa embora se constitua muito heterogênea, mais concretamente, no que refere a questões de

autonomia, de saúde, entre outros, tem sido retratada como um grupo uniforme, percebido como dependente, frágil e como uma sobrecarga para os recursos da comunidade (Penson et al., 2004; Netto, 1996). A sociedade classifica os idosos como doentes, impotentes sexualmente, com declínio mental, inúteis, solitários, depressivos, pobres (Magalhães et al., 2010), improdutivos, frágeis e sem energia (Nussbaum et al., 2005). O estereótipo criado e discriminação com base apenas na idade é, provavelmente, de todos os preconceitos sociais o menos compreendido (Heuvel & Santvoort, 2011). Neste sentido, o processo de envelhecimento incide sobre dois problemas. O primeiro, é que a responsabilidade do envelhecimento é resultado da negligência da própria pessoa por não ter adotado um estilo de vida saudável, sendo-lhe negado o direito a envelhecer. O segundo, é que há dois tipos de envelhecimento, o das classes sociais altas, com possibilidades de envelhecer com dignidade e o das classes sociais baixas, sendo relegado à condição de excluído e condenado ao isolamento social (Heuvel & Santvoort, 2011). Assim, a maioria dos idosos (53%) são percebidos como uma ameaça econômica e como um fardo para os serviços de saúde (49%) (Marques, 2011). Mas, o processo de envelhecimento não retrata uma visão meramente negativa. Se por um lado está associada à última fase da vida humana, em que muitos desistem de projetos futuros, por outro lado, está associada ao privilégio de chegar a idades mais avançadas (Rosa, 2012). No idoso, com o avanço da idade, assiste-se a grandes mudanças nas dimensões corporais. A estatura diminui em função da compressão vertebral, do estreitamento dos discos e da cifose (Santos Carvalho et al., 2011). Há, ainda, uma diminuição da massa magra, um aumento da percentagem de gordura corporal e uma diminuição da densidade óssea. Estas alterações podem influenciar negativamente a percepção do idoso com a sua imagem corporal (Kura et al., 2006; Damasceno et al., 2006). Com o aumento da idade essas alterações morfológicas são mais evidentes levando ao aumento da insatisfação com a imagem corporal (Hausenblas & Fallon, 2006; Matsuo et al., 2007; Sato et al., 2007), uma vez que os idosos

associam a velhice à deterioração física e mental (Volkwein & McConatha, 1997).

Assim, numa sociedade onde o ideal corporal caracteriza-se pela jovialidade, no idoso, com as consequências do processo de envelhecimento, interfere na forma como o corpo é percebido nesta fase da vida. Mas, num grupo já de risco, como é o dos idosos, a percepção da imagem corporal pode influenciar a sua saúde (Leal, 2009; Silva et al., 2012; Petroski et al., 2012). Neste sentido, urge a necessidade de proporcionar estratégias para melhorar a percepção da imagem corporal que os idosos têm sobre si. Nos estudos analisados constata-se uma elevada prevalência de insatisfação da imagem corporal entre os idosos (Barbosa et al., 2011; Moura et al., 2010; Rica, R. L et al., 2018; Kramkowska, 2019; Bodner et al., 2019; Carrad et al., 2020), principalmente no sexo feminino (Carrad et al., 2020; Moura et al., 2010). Essa insatisfação parece estar relacionada com a não aceitação do processo de declínio funcional do organismo e à impossibilidade de reversão do processo de envelhecimento (Fonseca et al., 2012). A não aceitação das modificações ocorridas com o corpo devido ao envelhecimento é preocupante, na medida que podem desencadear mecanismos compensatórios não saudáveis que colocam em risco a saúde dos idosos, principalmente no sexo feminino.

Com o avançar da idade do idoso, independentemente do sexo. A percepção com a imagem corporal aumenta (Tavares, 2003; - Menezes et al., 2014). Foi observado que idosos mais velhos, ou seja, com 80 anos ou mais, apresentaram maior satisfação com a imagem corporal que idosos mais novos (Caluête et al., 2015). Este aumento poderá estar relacionado com a aceitação das mudanças inerentes ao próprio envelhecimento e nesta faixa etária preocuparem-se mais com a saúde e a funcionalidade do organismo do que propriamente com a estética (Meurer et al., 2009). No entanto, Matsuo et al. (2007), numa revisão da literatura, que relacionava a satisfação corporal com a idade, concluíram que as mulheres idosas se sentem mais insatisfeitas com a imagem corporal comparativamente aos homens idosos. Esta conclusão pode indicar que as mulheres encaram o envelhecimento de

uma forma mais negativa devido ao seu impacto na aparência. Nos homens a maior prevalência de insatisfação com a imagem corporal está relacionada com a idade e estado nutricional. No entanto, a insatisfação em relação ao excesso de peso/obesidade foi observada em menor proporção nas mulheres com idades menos avançadas quando comparados às mulheres idosas (Kilpela et al., 2019). O facto de os homens se apresentarem mais satisfeitos com a sua imagem corporal comparativamente às mulheres, pode ser justificada pela menor influência dos média sobre o padrão de beleza masculino (Vieira et al., 2005) e maior influência sobre o padrão de beleza feminino (Damasceno et al., 2005; Bedford & Johnson, 2006; Maldonado, 2006). No entanto, foi observado que idosas participantes de programas de atividades físicas apresentaram uma perceção com a imagem corporal positiva e as não praticantes conceberam o seu corpo de forma negativa (Matsuo et al., (2007).

Imagem Corporal e Atividade Física

Pereira et al. (2009) e McLaren & Kuh (2004), observaram que 72,6% dos homens e 84,4% das mulheres apresentavam descontentamento com a sua imagem corporal em função do aumento do excesso de peso/obesidade. Estes resultados sugerem que a satisfação com a imagem corporal nos idosos poderá ser mais positiva caso estes adotem hábitos de vida saudáveis que favoreçam na diminuição do peso corporal. Para além disso, uma satisfação com a imagem corporal positiva está relacionada com a capacidade funcional, o que permite ao idoso realizar normalmente as suas atividades do quotidiano, bem como, a aceitação e adaptação à idade, as condições financeiras favoráveis, o bom relacionamento com os filhos e um contato social desejado, ou seja, a participação em atividades sociais e práticas corporais (Coqueiro et al., 2008).

Neste sentido, a prática do exercício físico pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, uma vez que tem a possibilidade de lhes aumentar a força e a resistência muscular localizadas, a flexibilidade, a capacidade cardiorrespiratória e a redução da composição corporal (ACSM, 2009). Assim, a prática sistemática de exercício físico pode atenuar as distorções corporais

apresentadas pelos idosos. (Hausenblas & Fallon, 2006; Ricciardelli et al., 2000). Para além do exercício físico melhorar os aspetos relacionados com a condição física, e consequentemente aumento da autonomia, também proporciona uma melhoria no bem-estar psicológico e está relacionado com a facilidade dos idosos fazerem novos amigos, tornando-se num fator importante no seu processo de socialização (Caminã, 1995).

A maior parte dos estudos são consensuais em concluir que a satisfação com a imagem corporal é superior nos idosos praticantes de exercício físico e com ganhos significativos a nível fisiológico (Hallinan & Schuler, 1993; Benedict & Freeman, 1993). Pelo contrário, a inatividade física surge como um dos fatores mais importantes de incapacidade física nos idosos (Fielding et al., 2011), sendo a atividade física regular considerada como um dos fatores que melhor permite contrariar situações de fragilidade e incapacidade (Wurm et al., 2010; Liu et al., 2012) e que mais consistentemente prediz um envelhecimento saudável (Araújo, 2011; Baert et al., 2011; Ramalho et al., 2011).

A investigação científica tem evidenciado, fortemente, os benefícios da atividade física moderada e regular na saúde e prevenção da doença (Santos et al., 2011) em qualquer idade (Bennett & Winters-Stone, 2011). No entanto, apesar do reconhecimento dos benefícios da atividade física, esta tende a diminuir com o aumento da idade, sendo a prevalência de inatividade maior em pessoas com mais de 65 anos (Faria & Marinho, 2004; Klein & Becker, 2012). Para tentar contrariar este facto, no final dos anos 90, a Organização Mundial de Saúde introduziu o conceito de “Envelhecimento Activo” e caracterizou-o como o processo de otimização de oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida à medida que se envelhece (WHO, 2002). Em Portugal, a população é essencialmente inativa, sendo um dos países europeus com maior taxa de inatividade física (Santos et al., 2011). Resumidamente, a prática do exercício físico é um fator que contribui para melhorar a perceção da imagem corporal dos idosos, independentemente da idade e do género, com benefícios na condição física, psíquica e social,

proporcionando a estes mais independência e melhor reconhecimento com do seu corpo. Esta melhoria da satisfação com a imagem corporal no idoso é traduzida, também, por uma relação de melhoria de satisfação com a vida (Viana & Santos, 2015).

Demografia e envelhecimento

Atualmente, a classe idosa representa uma percentagem muito significativa da população mundial. Atualmente considera-se que a imagem, outrora negativa, foi substituída por uma mais saudável e ativa do idoso. Percebe-se, claramente, que com o aumento considerável do número de idosos, e com o direito à aposentação, surge uma parcela significativa de consumidores, pois estes dispõem de tempo, saúde e recursos financeiros para consumir. Neste sentido, o mercado capitalista moderno tem a necessidade de evidenciar uma imagem positiva do idoso sendo este incitado a adquirir novos hábitos para manter o corpo saudável e um espírito jovem com uma participação social ativa e produtiva (Debert, 1997).

Envelhecer com qualidade depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo que possibilita lidar com os graus de eficácia, preservando o potencial individual, com as perdas inevitáveis e com os limites da plasticidade de cada um (Neri, 2001). Perante isto, urge a necessidade de se elaborarem atividades para os idosos, oferecendo oportunidades de convívio, participação em atividades físicas, culturais e sociais (Paschoal, 2002), pois a velhice é um momento da vida que pode ser vivida de forma positiva, com satisfação e realização pessoal proporcionando ganhos em qualidade de vida.

Deste modo, Moniz (2003) salienta que o fenómeno do envelhecimento revela-se como uma preocupação premente e concomitantemente crescente, com fulcral necessidade de se dar mais enfoque e de se compreender melhor a fim de criar estruturas físicas, sociais, psicológicas e políticas adequadas a esta realidade. Segundo Araújo

(2011) a sociedade deve repensar a velhice de forma a ressaltar as suas virtudes, potencialidades e características, pois é deste modo que se promove a longevidade saudável do idoso.

Infelizmente, os serviços para os idosos ainda estão muito focados nos cuidados de saúde (Lopes, 2007). É urgente alterar esta visão e encontrar estratégias para a promoção de estilos de vida saudáveis para esta população, como atividades de lazer, recreativas, culturais, sociais e desportivas. É nesta ordem de ideias que cabe a todas as pessoas que lidam com idosos promover serviços associados à atividade física, uma vez que se revelam um marco muito importante para a aquisição de comportamentos mais saudáveis (Amorim & Abreu, 2010).

CONCLUSÃO

Concluimos com a convicção que uma satisfação com a imagem corporal positiva está relacionada com a capacidade funcional, o que permite ao idoso realizar normalmente as suas atividades do quotidiano, bem como, a aceitação e adaptação à idade, as condições financeiras favoráveis, o bom relacionamento com os filhos e um contato social desejado, ou seja, a participação em atividades sociais e práticas corporais. Apesar de, a grande maioria das variáveis não poder ser controlada pelos profissionais que trabalham com idosos, a promoção de atividades físicas desportivas pode e deve ser realizada uma vez que são um contributo significativo na melhoria da qualidade de vida do idoso favorecendo, por consequência, a sua perceção da imagem corporal.

Infelizmente, são poucas as instituições que acolhem idosos que promovem atividades físicas desportivas aos seus utentes. Consideramos que são inúmeros os benefícios face aos custos financeiros para que se proporcione a promoção de atividades físicas desportivas nas instituições que acolhem as pessoas idosas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ACSM (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(2), 459-471.
2. Aerts, D., Madeira, R. & Zart, V. (2010). Imagem corporal de adolescentes escolares em Gravataí-RS. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 19(3), 283-291.
3. Amorim, R. & Abreu, V. (2010). Programas de exercícios físicos para Idosos acima dos 90 anos. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde*, 7, 412-425.
4. Anderson, L., Eyler, A., Galuska, D., Brown, D. & Brown-Tyson, R. (2002). Relationship of satisfaction with body size and trying to lose weight in a national survey of overweight and obese women aged 40 and older, United States. *Prev Med*; 35(4):390-396, <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712711>
5. Araújo, L. (2011). Exercite o seu corpo. In Manual de Envelhecimento Activo (coord. Oscar Ribeiro e Constança Paul). Lidel: Lisboa.
6. Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C. & Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews*, 10, 464-474.
7. Balestra, C. (2002). Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física. *Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física de Campinas, UNICAMP, 2002.*
8. Bane, S. & McAuley E. (1998). Body Image and Exercise In: J.L. Duda (Ed.). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, 311-322. *Fitness Information Technology, Inc., Morgantown.*
9. Barbosa, R., Cabral, F., Brandão, S. & Neri, J. (2011). Envelhecimento: relações da imagem corporal com os parâmetros peso e altura. *BIUS*; 2(2):4-16.
10. Bedford, J. & Johnson C. (2006). Societal influences on body image dissatisfaction in younger women. *J Women Aging*; 10(1):41-55.
11. Benedict, A. & Freeman, R. (1993). The effect of aquatic exercise on aged person's bone density, body image, and morale. *Activities, Adaptation and Aging*.17(3): 67-85.
12. Bennett, J. & Winters-Stone, K. (2011). Motivating older adults to exercise: what works? *Age and Ageing*, 40, 148-149.
13. Bodner, E., & Bergman, Y. S. (2019). The Utility of a Positive Body Image Among Community-Dwelling Older Adults Who Perceive Death to Be Near and Fear It. *Research on Aging*, 016402751984511. <https://doi.org/10.1177/0164027519845115>
14. Buckworth, J. & Dishman, K. (2002). *Exercise psychology*. Illinois: Human Kinetics.
15. Caluête, M., da Nóbrega, A., Gouveia, R., Galvão, F., Vaz, L. (2015). Influência do estado nutricional na percepção da imagem corporal e autoestima de idosas. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14062>
16. Caminã, F. (1995). *Actividad física y bienestar para la tercera edad. Un programa de intervención en el medio acuático*. Santiago de Compostela.
17. Carrard, I., Rothen, S., & Rodger, R. F. (2020). Body image and disordered eating in older women: A Tripartite Sociocultural model. *Eating Behaviors*, 101412. <https://doi:10.1016/j.eatbeh.2020.101412>
18. Cash, T. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5.
19. Chaim, J., Izzo, H. & Sera, C. (2009). Cuidar em saúde: satisfação com

- imagem corporal e autoestima de idosos. *O mundo da saúde*; 33(2):175-181.
20. Coqueiro, R., Petroski, E., Pelegrini, A. & Barbosa, A. (2008). Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. *Rev Psiqiatr Rio Gd. Sul*; 30(1):31-168.
21. Cruz, M. (1998). *Imagem Corporal e auto-estima numa população clínica: implicações para a promoção / educação para a saúde*. Tese de Mestrado não publicada. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
22. Damasceno, V., Lima, J., Vianna, J., Vianna, V. & Novaes, J. (2005). Ideal physical type and body image satisfaction of regular walkers. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(3), 181-186.
23. Debert, G. (1997). Envelhecimento e curso de vida. In: MOTTA, Alda Brito (org.). "Dossiê Gênero e Velhice". *Revista Estudos Feministas*. V. 5, N° 1 - UFCS / UFRJ. Rio de Janeiro.
24. Faria, L. & Marinho, C. (2004). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade*. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 6 (1), 93-104.
25. Fielding, R., Rejeski, W., Blair, S., Church, T., Espeland, M., Gill, T., Guralnik, J., Hsu, F., Katula, J., King, A., Kritchevsky, S., McDermott, M., Miller, M., Nayfield, S., Newman, N., Williamson, J., Bonds, D., Romashkan, S., Hadley, E. & Marco Pahor, M. (2011). The Lifestyle Interventions and Independence for Elders Study: Design and Methods. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 66A (11), 1226-1237.
26. Fonseca, C., Gama, E., Thurm, B., Pereira, E., Limongelli, A. & Miranda M. (2012). Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. *Rev Bras Geriatr Gerontol*; 15(2):353-364.
27. Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
28. Gallahue, D. & Ozmun, J. (2001). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte.
29. Gardner, R. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87(2), 327-337.
30. Hallinan, C. & Schuler, P. (1993). Body-shape perceptions of elderly women exercisers and nonexercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 11(2):451-456.
31. Hausenblas, H. & Fallon, E. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.
32. Heuvel, W. & Santvoort, M. (2011). Experienced discrimination amongst European old citizens. *Eur J Ageing*, 8, 291-299.
33. Kilpela, L. S., Verzijl, C. L., & Becker, C. B. (2019). Body image in older women: a mediator of BMI and wellness behaviors. *Journal of Women & Aging*, 1-14. doi:10.1080/08952841.2019.1692629
34. Klein, T. & Becker, S. (2012). Age and exercise: a theoretical and empirical analysis of the effect of age and generation on physical activity. *J Public Health*, 20, 11-21.
35. Kramkowska, E. (2019). The lookism of a senior citizen's ageing body – utopia or reality? The perspective of polish elderly women and elderly men. *Exaequo*, nº40, pp. 105-122. <https://doi.org/10.22355/exaequo.2019.4.0.07>
36. Kura, G., Ribeiro, L., Niquetti, R. & Tourinho Filho, H. (2006). Nível de atividade física, IMC e índices de força muscular estática entre idosas praticantes de hidroginástica e ginástica. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 1(2), 30-40.
37. Leal, S. (2009). Estado de saúde auto-percebido, índice de massa corporal e percepção da imagem corporal em utentes dos cuidados de saúde primários

- [dissertação]. Lisboa: Universidade de Lisboa.
38. Lidz, T. (1983). *A pessoa: seu desenvolvimento durante o ciclo vital*. Porto Alegre. Artes Médicas.
 39. Liu, Y., Norman, I. & While, A. (2012). Nurses' attitudes towards older people: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 1-12.
 40. Lopes, L. (2007). *Envelhecimento Activo: Uma Via para o Bem-Estar*. Fórum Sociológico, nº17 (II série), 65-68.
 41. Machado, D., Sudo, N. & Pinto A. (2010). Imagem corporal de idosas que residem em uma instituição de longa permanência de Porto Alegre-RS. *CERES*; 5(3):139-148.
 42. Magalhães, C., Fernandes, A., Antão, C & Anes, E. (2010). Repercussão dos Estereótipos sobre as Pessoas Idosas. *Revista Transdisciplinar de Gerontologia*, III (2), 7-16.
 43. Maldonado, G. (2006). A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. *Rev Mack de Educ Fís e Esporte*; 5(1):59-76.
 44. Maldonado, G. (2006). A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. *Rev Mack de Educ Fís e Esporte*; 5(1):59-76.
 45. Martins, C. & Petroski, E. (2015). Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma cidade de pequeno porte: prevalência e correlações. *Motricidade*, 11(2), 94-106.
 46. Matsuo, R., Velardi, M., Brandão, M. & Jesus, M. (2007). Older women's body image and physical activity. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(1), 37-43.
 47. McLaren, L. & Kuh D. (2004). Body dissatisfaction in midlife women. *J Women Aging*; 16(1-2):35-54.
 48. McPherson, K. & Turnbull, J. (2005). Body Image Satisfaction in Scottish Men and Its Implications for Promoting Healthy Behaviors. *International Journal of Men's Health* 4 (1): 3-12.
 49. Menezes, T., Duarte Brito, K., Oliveira, E., Pedraza, D. (2014). Percepção da imagem corporal e fatores associado em idosos residentes em município do nordeste brasileiro: um estudo populacional. DOI: 10.1590/1413-81232014198.15072013
 50. Meurer, S., Beneditti, T. & Mazo, G. (2009). Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. *Motriz*; 15(4):788-796.
 51. Moniz, J. (2003). *A enfermagem e a pessoa idosa: a prática de cuidados como experiência formativa*. Loures: Lusociência.
 52. Moura, P., Freitas, C., Silva, E. & Silva P. (2010). Ser idoso: a imagem corporal no envelhecer. I Congresso Brasileiro de Imagem Corporal; Ago 9-10; Campinas (SP): Unicamp.
 53. Neri, A. (2001). *Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais*. Campinas: Papyrus.
 54. Netto, M. (1996). *Gerontologia e o problema do envelhecimento: Visão Histórica*. São Paulo: Atheneu.
 55. Nussbaum, J., Pitts, M., Huber, F., Krieger, J., & Ohs, J. (2005). Ageism and ageist language across the life span: Intimate relationships and non-intimate interactions. *Journal of Social Issues*, 61(2), 287-305.
 56. Okuma, S. (1998). *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. Campinas: Papyrus, 1998.
 57. Oliveira, J. (2005). *Psicologia do envelhecimento e do idoso*. Porto: Legis Editora.
 58. Paschoal, S. (2002). Autonomia e independência. In M.P. Netto (Ed.), *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada* (pp. 313-323). São Paulo: Atheneu.
 59. Pereira, E., Teixeira, C., Borgatto, A. & Daronco, L. (2009). Relação entre diferentes indicadores antropométricos e a percepção da imagem corporal em idosas ativas. *Rev Psiq Clín*; 36(2):54-59.

60. Petroski, E., Pelegrini, A. & Glaner, M. (2012). Motivos e pre-valorização de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Cien Saude Colet*; 17(4):1071-1077.
61. Ramalho, J., Lima-Costa, M., Firmo, J. & Peixoto, S. (2011). Energy expenditure through physical activity in a population of community-dwelling Brazilian elderly: cross-sectional evidences from de Bambuí Cohort Study of Aging. *Cad. Saúde Pública*, 27, 399-408.
62. Ricciardelli, L., McCabe, M. & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends and the media. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(3), 189-197.
63. Rocha, A. (2012). Estudo da relação entre autoconceito, imagem corporal, traços de personalidade e psicopatologia. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
64. Rosa, M. (2012). O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa. Fundação Francisco Manuel dos Santos e Maria João Valente Rosa. Lisboa: Relógio D'Água Editores.
65. Santos, C. (2002). A depressão no idoso. Coimbra: Quarteto Editora.
66. Santos Carvalho, E., Ferreira Mota, S., Ferreira da Silva, G., Coelho Filho, J. (2011)- A postura do idoso e as suas implicações clínicas. *Geriatrics Gerontology and Aging* vol.5 – Issue 3;
67. Santos, O., Carmo, I., Camolas, J. & Vieira, J. (2011). Physical activity and body mass in index in the adult Portuguese Population. *Biomedical e Biopharmaceutical Research*, 8 (2), 227-245.
68. Sato, D., Kaneda, K., Wakabayashi, H. & Nomura, T. (2007). The water exercise improves health-related quality of life of frail elderly people at day service facility. *Quality of Life Research* 16(10), 1577-1585.
69. Schilder, P. (1968). *L'image du corps: etude des forces constructives de la psyche*. Paris, Gallimard.
70. Silva, J., Silva, A., Oliveira, A. & Nemer, A. (2012). Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Cien Saude Colet*; 17(12):3399-3406.
71. Spirduso, W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Waneen Wyrick. USA.
72. Penson, R., Daniels, K. & Lynch T. (2004). Too Old to Care? *The Oncologist*, 9, 343-352.
73. Stewart, A., Benson, P., Michanikou, E., Tsiota, D. & Narli, M. (2003). Body image perception, satisfaction and somatotype in male and female athletes and non athletes: results using a novel morphing technique. *Journal of Sports Sciences* 21: 815-823.
74. Tavares, M. (2003). *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. Barueri: Manole.
75. Tribess, S., Virtuoso, Jr. & Petroski, E. (2010). Estado nutricional e percepção da imagem corporal de mulheres idosas residentes no nordeste do Brasil. *Cien Saude Colet*; 15(1):31-38.
76. Trucker, L. (1985). Dimensionally and factor satisfaction of the body image construct: a gender comparison. *Sex Roles* 12 (9 e 10): 931-937.
77. Rica, R, L., Gama, E, F., Machado, A, F., Alonso, C, A., Evangelista, A, L., Figueira-Junior, A., Zanetti, M., Brandão, R., de Jesus Miranda, M., Alves, J., Bergamin, M., Bocalini, D. (2018). Does resistance training improve body image satisfaction among elderly? A cross-sectional study. *CLINICS*. <https://doi.10.6061/clinics/2018/e290>.
78. Vaz Serra, A. (1986). A importância do Auto conceito. *Revista Psiquiatra Clínica*, 7(2), 57-66.
79. Viana, H. & Santos, M. (2015). 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.

80. Vieira, F., Lacerda, Y., Dantas, E. & Novaes, J. (2005). Efeitos das Atividades Físicas em Academias na Imagem Corporal dos Obesos. *Fitness & Perform J*; 4 (1):19-26.
81. Vieira, F., Lacerda, Y., Dantas, E. & Silva, J. (2005). Efeitos das atividades físicas em academias na imagem corporal dos obesos. *Fitness & performance journal*, (1), 19-26.
82. Volkwein, K. & McConatha, J. (1997). Cultural contours of the body - The impact of age and fitness. Em R. Lidor & E. Bar-Eli (Eds.), *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice* (pp. 744–746). Tel-Aviv: ISSP.
83. WHO (World Health Organization) (2002). *Active ageing: A policy framework* [em linha]. Madrid: World Health Organization, consultado em 30 de julho de 2019, disponível em: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf
84. Wurm, S., Tomasik, M. & Tesch-Romer, C. (2010). On the importance of a positive view on ageing for physical exercise among middle-aged and older adults: Cross-sectional and longitudinal findings. *Psychology & Health*, 25 (1), 25-42.