

A PERCEPÇÃO DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO RELACIONADO A AUTO IMAGEM CORPORAL

Patrícia Galdino de Andrade Wollmann¹; Dayse Flores Guedes D'Ângelo²; Geórgia Danila Fernandes D'Oliveira Gonçalves³; Gislane Ferreira de Melo⁴

Faculdade LS^{1,2,3}, patricia.andrade@ls.edu.br¹; dayseflores.df@gmail.com²; georgiadanila@gmail.com³; Universidade Católica de Brasília⁴, gislane.melo@gmail.com⁴

RESUMO

As alterações decorrentes da velhice afetam diretamente a satisfação com o corpo, especialmente das mulheres, contudo a percepção da velhice ocorre de forma única para cada indivíduo. O objetivo deste estudo foi verificar a associação da auto percepção do envelhecimento com a satisfação da imagem corporal em mulheres idosas. Trata-se de um estudo com delineamento transversal, que envolve um estudo descritivo. Participaram da pesquisa 100 idosas residentes no Distrito Federal, com idade igual ou superior a 60 anos, com média de idade 68,98 (dp= 7,41). Utilizou-se como técnica de coleta de dados um questionário sócio demográfico e o questionário de Auto percepção do Envelhecimento- QAPE. Foi observado que 82% das entrevistadas referem estar satisfeitas com sua imagem corporal; as mulheres magras são as mais satisfeitas. As idosas que referem ter problemas com o peso são as que pior avaliam o processo de envelhecimento, evidenciando uma mudança negativa na percepção do envelhecimento. Quando comparado as dimensões do QAPE com a satisfação da imagem corporal, verificou-se que na dimensão cíclica houve significância ($p < 0,05$) o que infere que as idosas não satisfeitas com a imagem corporal apresentaram média mais elevada que as idosas que estão satisfeitas, deste modo existe uma oscilação na percepção quanto ao fato de envelhecer.

DESCRITORES: idoso, envelhecimento, auto percepção, imagem corporal.

ABSTRACT

The changes arising from old age directly affect satisfaction with the body, especially women, however the perception of old age is uniquely for each individual. The aim of this study was to investigate the association between self perception of aging with the satisfaction of body image in older women. It is a cross-sectional study involving a descriptive study. The participants were 100 elderly residents in the Federal District, aged over 60 years, with a mean age 68,98 (SD = 7,41). It was used as data collection technique one demographic questionnaire and the questionnaire Aging Perception Questionnaire (APQ). It was observed that 82% of respondents report being satisfied with their body image; thin women are the most satisfied. Older who reported having problems with weight are worse evaluate the aging process, showing a negative change in the perception of aging. When compared the APQ dimensions to the satisfaction of body image, it was found that the cyclical dimension there was significant ($p < 0,05$), which implies that unmet older with body image showed higher mean that older that are satisfied, so there is a fluctuation in the perception of the fact of getting older.

KEYWORDS: aged, aging, self-awareness, body image.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional, tomado hoje como um dos maiores desafios a ser enfrentado, cresce à medida que os índices de qualidade de vida também aumentam, tal fator é observado principalmente em países em desenvolvimento, como o Brasil ⁽¹⁾. Estima-se que entre os anos de 2000 e 2050 a quantidade de idosos com 60 anos ou mais alcance a marca de 2 bilhões, em se tratando de parâmetros globais⁽¹⁾. Observando somente os números de países em desenvolvimento, é esperado que no mesmo intervalo de tempo o quantitativo de pessoas que alcancem a terceira idade passe de 400 milhões para 1,7 bilhão ⁽¹⁾.

Com este crescimento populacional o envelhecimento tornou-se alvo de várias discussões nas mais diversas áreas, o que tem proporcionado uma variedade de conceitos e constructos sobre este processo. Estudiosos descrevem este processo como multifacetado acompanhado de experiências acumuladas ao longo dos anos, ou seja, um processo complexo de evolução biológica, psicológica, social e cultural do desenvolvimento humano ^(2,3).

Neste processo as alterações morfofisiológicas e psicológicas do indivíduo determinam a sua perda funcional em consequência da ação do tempo, o que caracteriza diminuição da capacidade de adaptação frente às mudanças que irão influenciar a sua vida, entretanto o envelhecimento é vivido de modo singular por cada indivíduo ^(4,5). Dessa forma, o período do envelhecimento é repleto de alterações, que se inicia na terceira idade.

A aparência física e o funcionamento de todos os órgãos passam por várias alterações, como flacidez da pele e dos músculos, a perda do brilho e da cor dos cabelos e o aumento do peso. A maioria dos indivíduos não percebem essas transformações, uma vez que elas ocorrem gradualmente, porém elas acontecem, e são inegáveis, contudo na memória do idoso ainda é guardada uma figura idealizada de sua aparência ⁽⁶⁾. Essas alterações costumam tornar-se motivo de insatisfação e preocupação com a imagem corporal do indivíduo ⁽⁷⁾.

Além disso, nesse período, o idoso desenvolve um sentimento de perda da potencialidade, de enfraquecimento, até mesmo de rejeição da própria aparência; essa perspectiva é sustentada pela visão estigmatizada de conceber a velhice, fruto de questões impostas pela sociedade ⁽⁶⁾.

Enxergar o envelhecimento pelos olhos daquele que envelhece, é uma forma de ver a questão considerando aspectos individuais e, assim, é possível compreender que há formas distintas de ver a velhice e o processo de condução a ela. Demonstrando que o modo como esse processo é vivido e percebido muda de acordo com os fatores, tanto impostos pela sociedade, quanto vividos pelo próprio idoso em sua vida pessoal ⁽⁸⁾.

Diante do exposto e considerando os diferentes conceitos e constructos sociais sobre o envelhecimento, foi que surgiu a motivação deste estudo, que procura perceber o processo de envelhecer para além das marcas da pele e das alterações do corpo. Foi por meio da observação destas mudanças e da resposta que o outro possuía ao vivenciar esta fase, que este estudo visa discutir a auto percepção do envelhecimento e a satisfação com a imagem corporal do idoso. Compreender estas diferentes percepções, gerou a necessidade de promover uma melhor adaptação ao processo, por meio do conhecimento dos fatores que podem lhe influenciar.

Dessa forma, é necessário desenvolver estudos específicos que investiguem a percepção da autoimagem corporal dos idosos quando relacionado ao envelhecimento, para que se obtenha um bom determinante de saúde. Portanto, o objetivo desse estudo é verificar a associação da auto percepção de envelhecimento com a satisfação com a imagem corporal de mulheres idosas.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa transversal quantitativa descritiva. Participaram da pesquisa idosas com idade igual ou superior a 60 anos que residem no Distrito Federal-DF, que participam do Centro de Convivência do Idoso- CCI da Universidade Católica de Brasília- Distrito Federal. Este CCI é um espaço de atividades recreativas, de lazer, de aprendizagem e artísticas culturais, as atividades são realizadas durante toda a semana em horários diversos. Para o presente estudo foi selecionada uma amostra aleatória de 100 idosas.

Foram incluídos no estudo pessoas com idade igual ou superior a 60 anos e do sexo feminino e residentes no Distrito Federal. Os critérios de exclusões foram: idosas que não tinham condições de responder aos questionários, que estivessem ausentes no Centro de

Convivência, estrangeiras, não residentes no Distrito Federal, indivíduos que não assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os dados da pesquisa foram coletados por meio de um atendimento dinâmico aos idosos, foram realizada aferição de sinais vitais com o controle de glicemia e pressão arterial, e aplicado o questionário. A pesquisa abrangeu o período de fevereiro a maio de 2015.

Foi utilizado para técnica de coleta de dados a abordagem a mulheres explicando o objetivo da pesquisa e a forma como seria executada. A entrevista foi realizada individualmente, e apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) as envolvidas, conforme determina a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos.

Logo após a explicação, as pacientes responderam à entrevista por meio do questionário sócio demográfico, desenvolvido pelos próprios pesquisadores que englobava idade, estado civil, dados antropométricos e dados referentes à atividade econômica e outros, seguido de uma entrevista estruturada com uma pergunta norteadora: a senhora está satisfeita com sua imagem corporal? Essa indagação teve o intuito de averiguar a satisfação que as idosas possuíam acerca da sua imagem corporal modificada pelo o processo de senescência. Foi apresentado a estas idosas o Questionário de Auto percepção do Envelhecimento – QAPE.

O Questionário de Auto percepção do Envelhecimento – QAPE é um instrumento multidimensional desenvolvido na Irlanda por Barker *et al.* (2007), a partir da necessidade de instrumentos adequados que medissem a auto percepção do envelhecimento, visto ser este constructo um importante instrumento para a identificação do envelhecimento bem sucedido ⁽⁹⁾. Este instrumento foi adaptado por Ramos *et al.* em 2012 para a língua portuguesa do Brasil, ficando conhecido no país como Questionário de Auto percepção do Envelhecimento (QAPE)⁽¹⁰⁾.

O QAPE é dividido em dois sub questionários, onde o primeiro infere as opiniões sobre o envelhecimento, sendo constituído de 32 itens divididos em quatro dimensões: cronológica (crônica ou cíclica), controle (positivo ou negativo), consequências (positivas ou negativas) e representações emocionais ⁽¹⁰⁾. No segundo, infere sobre as experiências com as mudanças relacionadas a saúde que eles tenham vivenciado e se acreditam que as mudanças evidenciadas estão especificamente relacionadas com o fato de envelhecer ⁽¹⁰⁾.

Após conclusão da coleta de dados, estes foram compilados em uma planilha do *Microsoft Excel 2007*. Para a caracterização da amostra foi utilizada estatística descritiva, com demonstração de valores de média e desvio-padrão, por meio do *software Statistical Package for Social Science – SPSS 17.0 for Windows* e realizadas análises inferenciais (Teste T, ANOVAs *one way*).

Objetivando respeitar integralmente os dispositivos expostos junto à Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), o presente projeto foi submetido à análise Bioética junto ao Comitê de Ética e Pesquisa (UCB) da Universidade Católica de Brasília-DF, sendo o mesmo aprovado sob o Parecer nº 692.959 (ANEXO I).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A idade média foi de 68,98 (dp= 7,41), sendo a idade mínima igual a 60 anos e a máxima de 89 anos. As características sócio demográficas das idosas estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1- Dados descritivos da amostra do Distrito Federal-DF, 2015.

Variáveis	N	%	
ESTADO CIVIL	Casado	47	47,00
	Viúva	28	28,00
	Divorciada	18	18,00
	Solteira	6	6,00
	Outras	1	1,00
RELIGIÃO	Católica	61	62,63
	Evangélica	30	30,30
	Espirita	7	7,07
	Outros	1	1,01
ESCOLARIDADE	Ensino	33	33,00
	Ensino médio	25	25,00
	Alfabetizado	17	17,00
	Ensino Superior	17	17,00
	Não	8	8,00
FONTE DE RENDA	Aposentadoria	62	62,00
	Pensão	15	15,00
	Salário	12	12,00
	Não possui	9	9,00
	Pensão e	1	1,00
	Aposentadoria e	1	1,00

Verificou-se que houve predomínio de idosas casadas (47%), seguida de viúvas (28%). Considerando a escolaridade, os níveis de instrução mais prevalentes foram o ensino fundamental (33%) e o ensino médio (25%). Quanto à religiosidade, a prevalência é católica (62,63%) conforme pode ser visualizado na Tabela 1.

No que se refere ao IMC, este teve média de 27,39 (dp=4,48) com o mínimo de 18,75 e o máximo de 41,00. Quanto à classificação do IMC, inicialmente foi considerada a classificação da Organização Mundial de Saúde (1998) e os resultados apontaram que 45% (n=45) está com sobrepeso, 34% (n=34) encontra-se normal, 11%(n=11) da amostra apresentou obesidade grau I, 9% (n=9) obesidade grau II e 1% (n=1) obesidade grau III.

Além dessas análises, foram realizadas a Análise de Variância (ANOVA) com o intuito de verificar as relações de Peso, Índice de Massa Corporal (IMC) e circunferência com a satisfação com a imagem corporal. Foi observado nesta análise que as mulheres mais magras (M = 67,27; SD = 10,46) são as mais satisfeitas com a imagem corporal.

Nas informações relativas à satisfação com a imagem corporal, 82% (n=82) apresentaram escore que caracteriza a satisfação, restando 18% (n=18) de idosas que responderam não estarem satisfeitas.

Assim, idosas com IMC elevado tendem a ser mais insatisfeitas com sua imagem corporal e essa insatisfação pode estar relacionada ao excesso de peso ou maior IMC. As idosas que referem ter problemas com o peso (M=2,49;SD=0,99) são as que avaliam negativamente o processo de envelhecimento.

Nas últimas décadas o perfil nutricional em indivíduos idosos vem se modificando e o expressivo aumento do sobrepeso na população idosa tem se intensificado ⁽¹¹⁾. O sobrepeso e a obesidade são fatores de riscos à saúde ⁽¹¹⁾. Em contrapartida, no envelhecimento principalmente de mulheres é observado a diminuição da massa corpórea ⁽¹¹⁾.

Sobre a auto percepção da saúde, 44% (n=44) mencionaram a saúde como boa, 39% (n=39) como razoável, 12% (n=12) como excelente e 5% (n=5) como ruim. Embora a maioria das idosas ter referido boa saúde, uma grande proporção relatou ser portadoras de doenças crônicas. Das idosas 57 relataram ter hipertensão arterial, 39 colesterol alto, 24 possui reumatismo e artrite, 22 possui osteoporose, 16 possui alterações de triglicérides e depressão,

14 possui diabetes, dentre outras doenças com menor frequência como infarto, doença renal crônica, problemas na tireoide, gastrite, artrose, asma e fibromialgia.

Quanto a utilização de medicamentos 86 % afirmam utilizar de forma sistemática. A média de medicamentos utilizados por dia é 3,98 (dp= 2,84). O fato de possuírem doenças crônicas e fazerem uso de medicamentos de forma sistemática, reforça a ideia de que a percepção de ser doente está mais relacionada as incapacidades do que ser portador de danos crônicos⁽¹²⁾.

Nesta pesquisa, o Questionário de Auto Percepção do Envelhecimento - QAPE foi aplicado para verificar quantitativamente a percepção de envelhecimento por meio de quatro dimensões e cada uma destas subdivididas em duas outras dimensões, com exceção das representações emocionais⁽¹⁰⁾. (1) Cronologia (crônica e cíclica) – consciência do envelhecimento e a variação na experiência deste processo através do tempo⁽¹⁰⁾. (2) Consequências (positivas e negativas) – valores e crenças sobre os impactos positivos e negativos do envelhecimento na vida dos indivíduos⁽¹⁰⁾. (3) Controle (positivo e negativo) – crenças sobre o poder dos indivíduos sobre os aspectos tanto positivos quanto negativos do envelhecimento⁽¹⁰⁾. (4) Representações Emocionais – respostas emocionais ao envelhecimento, isto é, “Fico deprimido quando penso em envelhecer”⁽¹⁰⁾.

Sobre os resultados das dimensões, observou-se que, nas dimensões controle positivo (3,9±0,8) e consequências positivas (4,1±0,9) foram observadas as médias mais elevadas na amostra, enquanto que, as dimensões das representações emocionais e duração cíclica se caracterizaram pelas menores pontuações médias (tabela 2).

Dessa forma as idosas creem que o envelhecimento proporciona aspectos mais positivos que negativos e que pode ocorrer variações sobre a consciência de estar envelhecendo. Portanto, as idosas podem controlar seu envelhecimento e este não é afetado pelo emocional.

Na pesquisa de Rocha (2014), verificou-se também que as dimensões controle positivo e consequências positivas obtiveram maiores médias⁽¹²⁾. Contudo o que se difere em seu estudo é a consciência de envelhecer que ocorre de maneira constante e sem variações.

A correlação de Pearson entre idade e as dimensões da auto percepção do envelhecimento, foi significativa para a dimensão "Controle Positivo" ($r = -0,273$; $p < 0,05$). Sendo assim quanto maior a idade, menor o controle positivo. Neste sentido, destaca-se que o

envelhecimento pode estar apontando que os idosos poderão ficar mais dependentes com o avançar da idade.

Tabela 2 – Média das dimensões do Questionário de Auto Percepção do Envelhecimento. Distrito Federal-DF, 2015.

Dimensões	Média	Desvio-Padrão
CRÔNICA	3,43	0,76
CÍCLICA	2,62	0,78
CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS	4,11	0,90
CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS	3,15	0,80
CONTROLE POSITIVO	3,88	0,81
CONTROLE NEGATIVO	3,10	0,89
REPRESENTAÇÕES EMOCIONAIS	2,38	0,81

Segundo Fachine e Trompieri (2012) relatam em seu estudo, muitos relacionam o envelhecimento a diminuição geral das capacidades da vida diária, com dependência no seio familiar, entretanto, outros apontam que a velhice é considerada reflexo da sabedoria ⁽¹³⁾. Para que o envelhecimento seja o mais independente possível, a manutenção dos aspectos morfofisiológicos, psíquico e social é imprescindível ⁽¹⁰⁾.

Na auto percepção do envelhecimento de acordo com as dimensões, a cronologia crônica refere que 72% das idosas tem consciência de estar envelhecendo o tempo todo e 88% estar consciente de sua idade. Contudo mesmo apresentando consciência dos fatos de estar envelhecendo e de sua idade, 52% não se classificam como velho (a), porém na cronologia cíclica afirmam que passam por fases em que se sentem velhos (a) (Tabela 3).

Esse resultado pode estar relacionado ao fato de que o envelhecimento é considerado uma experiência particular de cada sujeito, não sendo percebido como um processo homogêneo, cada um tende a se adaptar as suas limitações físicas, sociais e emocionais ⁽¹⁴⁾. O

envelhecimento não está especificamente ligado a passagem do tempo ou a idade cronológica⁽¹⁴⁾.

As consequências positivas estão associadas ao envelhecimento criativo e a sensação de bem estar. O ganho de sabedoria no envelhecimento é relatado em 84% das idosas. O fato de apreciar mais as coisas durante o processo de envelhecimento estão presentes em 81% das entrevistadas (tabela 3).

Nas sociedades tradicionais há o estereótipo positivo do velho, o portador da sabedoria⁽¹⁵⁾. A interpretação negativa sobre o envelhecimento é proveniente na maioria das vezes dos indivíduos que não estão vivenciando o processo, caracterizando uma representação social negativa que predomina para muitos o envelhecimento como um momento improdutivo⁽¹⁵⁾. Dessa forma, a positivação do idoso na sua representação do envelhecimento significa descobrir o que há de importante nessa etapa da vida para desfrutá-la da melhor maneira⁽¹⁶⁾.

Em relação a dimensão das representações emocionais o percentual ficou diminuído, fato positivo, pois apenas 23% refere que fica deprimida quando pensa que está envelhecendo e somente 15% fica deprimida quando pensa como o envelhecimento pode afetar a sua vida social (tabela 3). Esta variável pode estar relacionada a ficar triste, em depender de terceiros para manter a sua vida social, fato descrito durante as entrevistas.

A dimensão do controle positivo relata fatos como “a qualidade da minha vida social depende de mim”, 82% das idosas referem que concordam. Quanto ao item, a qualidade dos relacionamentos na velhice depende deles mesmos, 90% afirmam concordar. O que evidencia uma crença desta população em poder controlar os aspectos positivos do envelhecimento.

Quando comparado as dimensões QAPE com a satisfação da imagem corporal, verifica-se que os dados referentes a dimensão crônica não se mostraram relevantes para esta amostra, indicando que, esta dimensão independe da satisfação corporal. Logo para a dimensão cíclica, a diferença significativa ($p < 0,05$) infere que as idosas não satisfeitas com a imagem corporal (2,97) apresentaram média mais elevada que as idosas que estão satisfeitas (2,55), deste modo oscilando sua percepção quanto ao fato de envelhecer (tabela 3).

A percepção da imagem corporal é considerada uma manifestação subjetiva, pois existem inúmeros fatores fisiológicos, sociais e psicológicos que podem interferir na percepção acerca da própria imagem ⁽¹⁷⁾.

Com relação a dimensão das representações emocionais, que caracteriza as respostas emocionais relacionadas ao envelhecimento, a média foi mais elevada no grupo insatisfeito (2,76) quando comparado ao grupo satisfeito com sua imagem corporal (2,30). Dessa forma, as idosas se sentem deprimidas quanto as suas modificações corporais no seu processo de envelhecimento (tabela 3).

A insatisfação com a imagem corporal pode ser um dado positivo quando a mesma proporcione uma mudança de hábitos, buscando um estado nutricional adequado. Contudo, será negativa se essa insatisfação ocasionar uma diminuição na autoestima tendo como consequência a ansiedade e depressão ⁽¹⁸⁾.

A dimensão das consequências negativas apresentou diferença significativa ($p < 0,05$), onde a média das idosas insatisfeitas com a imagem corporal (3,57) mostrou-se significativamente mais elevada quando comparada as idosas que estão satisfeitas com sua imagem corporal (3,06), desta forma há evidências de que, as idosas que não estão satisfeitas com sua imagem corporal estão mais inclinadas a acreditar que o envelhecimento tem um impacto negativo em sua vida (tabela 3).

Em relação as demais dimensões, verificou-se que as pontuações médias não diferiram, indicando que, independentemente da satisfação corporal as idosas apresentaram uma percepção semelhante quanto ao envelhecimento.

Tabela 3. Teste t para amostras independentes da Auto percepção do envelhecimento segundo a satisfação com a imagem corporal. Distrito Federal – DF, 2015.

Dimensões	Imagem corporal		P
	Satisfeitas	Insatisfeitas	
Duração Crônica	3,46 (0,70)	3,31(1,0)	0,453
Duração Cíclica	2,55	2,97	0,038

Consequências positivas	4,15(0,89)	3,91 (0,95)	0,296
Consequências Negativas	3,06(0,75)	3,57 (0,89)	0,013
Controle Positivo	3,92 (0,75)	3,72(1,02)	0,349
Controle Negativo	3,05(0,89)	3,31 (0,87)	0,281
Representações Emocionais	2,30 (0,76)	2,76 (0,95)	0,028

CONCLUSÃO

A satisfação com a imagem corporal foi verificada na maioria das participantes. Contudo observou-se a predominância de idosas com sobrepeso. As idosas que referiram ter problemas com o peso são as que avaliaram o processo de envelhecimento pior evidenciando uma percepção negativa do envelhecimento. Foi observado no estudo que as idosas estão conscientes do fato de envelhecer e de sua idade, mesmo estando conscientes das transformações durante a senescência, as idosas se sentem deprimidas quanto as suas modificações corporais no seu processo de envelhecimento. Dessa forma as idosas que não estão satisfeitas com sua imagem corporal estão mais inclinadas a acreditar que o envelhecimento tem um impacto negativo em sua vida.

REFERÊNCIAS

1. Fazzio DMG Envelhecimento e Qualidade de Vida – Uma Abordagem Nutricional E Alimentar. Revisa. 2012; 1(1): 76-88 – Jan/Jun 2012.
2. Minayo MCS; Coimbra Júnior, CEA. Entre a liberdade a liberdade e a dependência (introdução). Antropologia, saúde e envelhecimento. Rio de Janeiro: Fiocruz. 2002.
3. Figueiredo MLF , Tyrrel Maria Antonieta Rubio, Carvalho Cecília Maria R. Gonçalves de, Luz Maria Helena Barros Araújo, Fernanda Amorim Cláudia Miranda, Nay Loiola Leite de Araújo. Como Diferenças de Gênero na Velhice. Rev. bras. enferm. 2007; 60 (4): 422-427.
4. MENEZES TMO, LOPES RLM; AZEVEDO RF. A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável. Rev. Eletr. Enf. 2009;11(3):598-604.
5. Gabriel CB, dos Santos, L, Salles PG. Efeitos Agudos da Atividade Física sobre o estado de Humor de Indivíduos da 3º Idade. Revista Saúde Física e Mental. 2013; 2(1), 11-21.
6. Araújo L, Sá ECN, Amaral EB. Corpo e Velhice: um Estudo das Representações Sociais Entre Homens Idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2011; 31 (3), 468-481.

7. Rocha MP, Viebig RF, Latterza AR. Imagem corporal em idosos: influências dos hábitos alimentares e da prática de atividade física. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital* 2012; 15(166).
8. Moura GA, Souza LK. Autoimagem, Socialização, tempo Livre e lazer: . Quatro Desafios à Velhice. *Textos e contextos*. 2012; 11(1): 172-183.
9. Barker M, O'Hanlon A, McGee HM, Hickey A, Conroy RM. Cross-sectional validation of the Aging Perceptions Questionnaire: a multidimensional instrument for assessing self-perceptions of aging. *BMC Geriatr* 2007;7:9.
10. Ramos LMBC, Rocha M, Gomes I, Schwanke CHA. Tradução e adaptação cultural do APQ- Aging Perceptions Questionnaire para a língua portuguesa brasileira. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 2012; 15(2): 233-242.
11. Ferreira AA, Menezes MFG, Tavares EL, Nunes NC, Souza FP, Albuquerque NAF. Estado nutricional e autopercepção da imagem corporal de idosas de uma Universidade Aberta da Terceira Idade. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 2014 ; 17(2): 289-301.
12. ROCHA LMBC. Autopercepção Do Envelhecimento, Autoimagem Corporal, Autopercepção de Saúde e Morbidades Prevalentes Em Idosos. Tese de Doutorado. Pontifícia Universidade do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica. Porto Alegre, 2014.
13. Fachine BRA, Trompieri N. O Processo de Envelhecimento: como principais alterações that acontecem com o idoso com o Passar dos anos. *Rev Cient Int.* 2012; 20 (1): 106-32.
14. Coelho DNP, Danter DV, Santana RF, Espírito Santo FH. Percepção de mulheres idosas sobre sexualidade: implicações de gênero e no cuidado de enfermagem. *Rev Rene* 2010; 11(4):163-173.
15. Faleiros V, Rebouças M. Gestão social por sujeito/idade na velhice. In: Faleiros V, Loureiro A .Desafios do envelhecimento: vez, sentido e voz. Brasília: Universa; 2006. p.111-32.
16. Jardim VCFS, Medeiros BF, Brito AM. Um Olhar sobre O Processo fazer Envelhecimento: a Percepção de Idosos Sobre a Velhice. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2006; 9 (2): 25-34.
17. Coradini JG, Silva JR, Comparin KA, Loth EA, Kunz RI. Satisfação da imagem corporal e visão de idosas ativas sob a influência do exercício físico na sua autoimagem. *Revista Kairós Gerontologia*, 2012; 15(3), 67-80. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
18. Menezes TN, Brito KQD, Oliveira ECT, Pedraza DF. Percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em município do nordeste brasileiro: um estudo populacional. *Ciênc. saúde coletiva*. 2014 ; 19(8): 3451-3460.