

AUTOIMAGEM CORPORAL E ENVELHECIMENTO

Data de aceite: 17/09/2024

Beatriz Barbosa Silva Souza Lisboa

Discente de Medicina na Universidade
Tiradentes

Thiago Barreto do Nascimento Filho

Discente de Medicina na Universidade
Tiradentes

Natasha Cecília Silva dos Prazeres

Discente de Medicina na Universidade
Tiradentes

Tainah Fontes Ramos

Discente de Medicina na Universidade
Tiradentes

Roberta Araújo de Lucena

Discente de Medicina na Universidade
Tiradentes

Larissa Victoria Dantas Sabino

Discente de Medicina na Universidade
Tiradentes

Karollyni Bastos Andrade Dantas

Orientadora / Doutoranda pelo PSA
Universidade Tiradentes

RESUMO: Esta revisão integrativa analisou a influência da atividade física na autoimagem corporal de idosos, considerando artigos publicados entre 2017 e 2024 nas bases de dados Web of Science, Scopus, PubMed e SciELO. Foram selecionados 36 artigos com os descritores “physical activity”, “body self-image” e “aging”, excluindo-se publicações fora do período ou em outros idiomas, artigos com viés ou que não abordassem o tema. O envelhecimento saudável depende da manutenção da capacidade funcional e do bem-estar, enfrentando mudanças físicas, funcionais e cognitivas que afetam a percepção corporal. A atividade física regular é essencial para a saúde física e mental dos idosos, melhorando a autoimagem corporal ao aumentar a confiança e a satisfação com o corpo. Entretanto, a participação em atividades físicas tende a diminuir com a idade devido a limitações físicas e falta de incentivo. Ao explorar as relações em profundidade nos idosos, este capítulo visa fornecer insights valiosos sobre como a participação em diferentes tipos de exercícios físicos pode influenciar a autopercepção corporal em adultos mais velhos, levando em consideração os diversos contextos em que

essas atividades são realizadas. Ao fazê-lo, espera-se não apenas ampliar a compreensão sobre o envelhecimento saudável, mas também destacar a importância de promover uma imagem corporal positiva e incentivar a atividade física, a promoção da saúde e o bem-estar da população idosa. Os resultados indicam que a autoimagem corporal dos idosos é complexa e influenciada por transformações físicas, como a perda de massa muscular e a redistribuição de gordura, além de fatores psicológicos e sociais. O suporte social e a prática de exercícios, como caminhada, natação, yoga e treinamento de força, são eficazes para melhorar a autoimagem corporal. Ambientes formais e informais de atividade física proporcionam benefícios distintos, incluindo suporte técnico, socialização e motivação. Conclui-se que a atividade física, independentemente do tipo, tem um efeito positivo na autoimagem corporal dos idosos. Ademais, políticas públicas devem promover a atividade física regular e combater o etarismo, valorizando o envelhecimento e melhorando a qualidade de vida dos idosos.

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão integrativa, sendo utilizados artigos publicados em Inglês, Português e Espanhol no período de 2017 a 2024 nas seguintes bases de dados: Web of Science, Scopus, Pubmed e Scielo. Os descritores utilizados foram “physical activity”, “body self-image” e “aging”, juntamente com o operador booleano “AND”, sendo selecionados 36 artigos no total. Foram excluídos artigos publicados fora do período de 2017 a 2024 ou em outros idiomas, artigos com viés identificado e artigos que não abordem o tema proposto. Foi utilizada a estratégia de pesquisa PCC, sendo a pergunta norteadora “Como a participação em diferentes tipos de atividade física influencia a autoimagem corporal em idosos considerando os diferentes contextos nos quais essas atividades são realizadas?”. Ao utilizar a pergunta, foi admitido “idosos” como População, “participação em diferentes tipos de atividade física” como Conceito e “Considerando os diferentes contextos nos quais essas atividades são realizadas” como Contexto, fechando assim os critérios da estratégia.

INTRODUÇÃO

O conceito de envelhecimento saudável enfatiza a importância do desenvolvimento e preservação da capacidade funcional para promover o bem-estar na velhice (CONDELLO et al, 2019). No entanto, à medida que as pessoas envelhecem, elas enfrentam uma série de transformações físicas, funcionais e cognitivas (GALWAY et al, 2021). Essas mudanças, que podem abranger desde a diminuição da altura corporal até alterações na composição muscular e adiposa, não apenas influenciam a estética, mas também afetam diretamente a funcionalidade e a percepção individual do corpo (FONSECA et al., 2020).

Paralelamente, com o avanço da idade, emerge outro componente crucial: a autopercepção corporal. Este é um conceito multifacetado, englobando aspectos cognitivos, perceptivos, emocionais e comportamentais (CONDELLO et al, 2019). A percepção do

corpo passa por transformações ao longo do tempo, demandando ajustes e adaptações psicológicas. Por conseguinte, as alterações físicas decorrentes do envelhecimento, seja de forma gradual ou abrupta, implicam uma revisão da autoimagem do indivíduo e, frequentemente, há uma discrepância entre a imagem idealizada e a percebida (MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ et al., 2021). Nesse contexto, a contínua influência do padrão de beleza e juventude, enaltecido pelos mais jovens e que perdura durante o processo de envelhecimento, reforça uma visão desfavorável dessa etapa, a qual é frequentemente associada à suposta redução da atratividade, saúde e vitalidade física (FONSECA et al., 2020).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que leve ao gasto energético, desde atividade não estruturada e da vida cotidiana até esportes competitivos (CONDELLO et al., 2019; DANA et al., 2022). Ela desempenha um papel importante no processo de envelhecimento saudável. Estudos têm demonstrado consistentemente os benefícios do exercício físico regular na promoção da saúde física e mental, incluindo a prevenção de doenças crônicas, a melhoria da função cognitiva e motora, autossuficiência na vida cotidiana, além do aumento da qualidade de vida e auto-estima (CONDELLO et al., 2019; MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ et al., 2021). No entanto, com o avançar da idade, a participação em atividades físicas tende a diminuir, muitas vezes devido a limitações físicas (como menor grau de aptidão física, menor capacidade funcional, muscular e cardiovascular, etc.) e à falta de incentivo (DANA et al., 2022; FRENZEL et al., 2020).

A interconexão entre envelhecimento, autoimagem corporal e atividade física é complexa e multifacetada. As mudanças corporais associadas ao envelhecimento, como as alterações na forma e na massa corporal, podem afetar significativamente a autopercepção individual do corpo, influenciando, por sua vez, os comportamentos relacionados à atividade física (FONSECA et al., 2020; FRENZEL et al., 2020). Por outro lado, a participação nessas atividades pode desempenhar um papel crucial na promoção de uma autoimagem corporal positiva, ajudando os adultos mais velhos a se sentirem mais confiantes e satisfeitos com seus corpos (CONDELLO et al., 2019; FONSECA et al., 2020).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A autoimagem corporal é uma construção complexa que não envolve somente a percepção física do corpo, mas também os pensamentos e sentimentos associados a essa percepção. Durante o envelhecimento dos indivíduos, essa construção pode ser particularmente difícil e desafiante devido a mudanças físicas inevitáveis, como a diminuição da massa muscular, aumento da gordura corporal, e alterações na pele, incluindo rugas e flacidez (SMITH, 2018). Consequentemente, todas as mudanças da terceira idade podem impactar negativamente a autoimagem corporal dos idosos, levando a sentimentos de insatisfação e baixa autoestima.

Manifestando-se de várias formas, desde estereótipos negativos sobre a incapacidade e fragilidade dos idosos até a marginalização social, o etarismo, isto é, o preconceito contra os idosos, é um fator que impacta negativamente a autoestima e a autoimagem dos idosos. Segundo Simone de Beauvoir, em sua obra “A Velhice” (1970), o envelhecimento é percebido como um declínio indesejado, exacerbando sentimentos de inutilidade e baixa autoestima entre os idosos. Deve-se, dessa forma, integrá-los de modo significativo em todos os aspectos da vida social, reconhecendo e valorizando suas contribuições contínuas à sociedade com indivíduos e como grupo social.

Por meio do estudo da literatura, é possível afirmar que a autoimagem corporal está intimamente ligada à saúde mental dos idosos, uma vez que uma autoimagem positiva está associada a níveis mais baixos de depressão e ansiedade, maior satisfação com a vida e uma melhor qualidade de vida em geral (JONES et al., 2019). Além disso, a aceitação das mudanças corporais relacionadas à idade e o desenvolvimento de estratégias de coping, isto é, comportamentos ou ações cognitivas tomadas no curso de um episódio particular de stress, são fatores cruciais para a manutenção de uma autoimagem corporal saudável durante o envelhecimento (MILLER et al., 2018).

Dentre as alterações biológicas que ocorrem com o envelhecimento, incluem-se a sarcopenia, que é a perda de massa e força muscular, e a redistribuição da gordura corporal, que tende a se acumular mais na região abdominal. Essas transformações costumam levar a uma percepção negativa do corpo, uma vez que a aparência física se afasta dos padrões de juventude frequentemente idealizados pela sociedade (GREEN & ROBERTS, 2017). Ademais, psicologicamente, os idosos podem experimentar uma diminuição na autoeficácia e na autoestima devido à perda de habilidades físicas e à percepção de declínio funcional.

O papel dos fatores sociais na saúde mental também é significativo. O suporte social, incluindo o apoio de familiares e amigos, pode atuar como um moderador positivo na relação entre envelhecimento e autoimagem corporal. Estudos indicam que indivíduos que envelhecem participando de redes sociais ativas e têm um bom suporte social tendem a ter uma imagem corporal mais positiva e uma melhor saúde mental (CLARK et al., 2021).

Atualmente, a prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como uma intervenção eficaz para melhorar a autoimagem corporal em idosos. Diferentes modalidades de exercícios, como caminhada, natação, yoga e treinamento de força, têm mostrado efeitos benéficos na percepção da competência física e na satisfação com a aparência corporal (BROWN & RYAN, 2020).

O exercício físico é qualquer movimento do corpo produzido pelos grupos musculares que gera gasto energético. Essa prática é um forte preditor de qualidade de vida, o qual engloba a percepção do indivíduo diante da sua vida e da participação ativa na vida sociocultural, política e econômica que traga felicidade. Assim, a qualidade de vida baseia-se na percepção de si mesmo do estado de saúde atual e na realização de atividades cotidianas acerca de diversos campos da vida. Além disso, a atividade física traz melhorias

na aptidão cardíaca, respiratória e muscular, melhora o cognitivo e reduz a depressão e a ansiedade. Diante disso, a melhoria na vida do ser humano é prioridade no âmbito da saúde, mesmo com os empecilhos financeiros de cada país. Nesse contexto, estudos demonstraram que a incidência das atividades físicas de maior intensidade diminui com o passar da idade, em que a menor participação dos idosos, quando comparado com os adultos, ocorre pela menor capacidade física dos idosos - reduzida capacidade funcional, muscular, cardiorrespiratória, além da menor aptidão física (DANA et al., 2022).

A atividade física regular contribui para a melhoria da composição corporal, aumento da massa muscular e redução da gordura corporal, o que pode diretamente influenciar a percepção do corpo. Além disso, a prática de exercícios está associada a melhorias na flexibilidade, equilíbrio e capacidade funcional geral, o que pode aumentar a autoconfiança e a sensação de controle sobre o próprio corpo (SMITHS, 2018). Estudos demonstram que idosos que se engajam em programas regulares de exercícios relatam uma autoimagem corporal mais positiva e maior satisfação com seu corpo (JONES et al., 2019).

Nesse sentido, diferentes tipos de atividades físicas têm impactos variados na autoimagem corporal. Exercícios aeróbicos, como caminhada e natação, são eficazes na melhoria da saúde cardiovascular e no controle de peso. O treinamento de força, por sua vez, é de grande importância para a manutenção da massa muscular e da força, aspectos esses, importantes para a autoimagem corporal positiva. Atividades de baixa intensidade, como yoga e tai chi, não só melhoram a flexibilidade e o equilíbrio, mas também promovem uma conexão mente-corpo, contribuindo para uma melhor percepção corporal e redução do estresse (CLARK et al., 2021).

O ambiente onde a atividade física é realizada pode influenciar significativamente os resultados percebidos na autoestima dos indivíduos. Atividades realizadas em ambientes formais, como academias ou centros de reabilitação, oferecem acesso a equipamentos especializados e orientação profissional associados a programas estruturados e supervisionados, o que pode aumentar a confiança e a satisfação com a prática de exercícios (CLARK et al., 2021). O suporte técnico oferecido nesses ambientes garante a execução correta dos exercícios, prevenindo lesões e otimizando os resultados físicos. Além disso, a presença de instrutores qualificados pode também proporcionar motivação e incentivo contínuos, aspectos essenciais para a adesão a longo prazo (GREEN & ROBERTS, 2017). Já as atividades realizadas em ambientes informais, como parques ou grupos comunitários, oferecem outros tipos de benefícios, como suporte social e maior flexibilidade. Participar de grupos de caminhada ou aulas de dança em espaços públicos pode fomentar a interação social e o senso de pertencimento, fatores que são críticos para uma boa autopercepção. A interação com pares em um ambiente informal pode reduzir sentimentos de isolamento e proporcionar um apoio emocional significativo (MILLER et al., 2018).

Sob esse prisma, observa-se que o suporte social tem um papel crucial na manutenção da prática de atividades físicas e na percepção da autoimagem, A literatura aponta que

idosos que participam de atividades físicas em grupo relatam uma maior satisfação com sua aparência e um melhor estado emocional. A socialização e o encorajamento mútuo encontrados em grupos de atividades físicas podem aumentar a motivação e a persistência, além de proporcionar um ambiente de aceitação e apoio (BROWN & RYAN, 2020).

Mediante a revisão da literatura, é possível observar que a participação em atividades físicas, independentemente do tipo, tende a ter um efeito positivo na autoimagem corporal dos idosos. No entanto, as variações nos impactos observados dependem tanto do tipo de exercício quanto do contexto em que a atividade é realizada. Atividades físicas realizadas em contextos sociais, como grupos de caminhada ou aulas de dança, parecem oferecer benefícios adicionais, como suporte emocional e maior motivação, que contribuem para uma percepção mais positiva do corpo (BROWN & RYAN, 2020; CLARK et al., 2021). A interação social é de suma importância para os idosos, pois promove um senso de pertencimento e reduz o isolamento social, fatores que são essenciais para a manutenção de uma boa autoestima. (MILLER et al., 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no que foi apresentado, o envelhecimento e a autoimagem corporal positiva nem sempre estão unidos e, para isso, portanto, são necessárias algumas medidas que auxiliem essa união. A revisão da literatura indica que a participação em atividades físicas, independentemente do tipo, tende a ter um efeito positivo na autoimagem corporal dos idosos. No entanto, as variações nos impactos observados dependem tanto do tipo de exercício quanto do contexto em que a atividade é realizada. A atividade física reduz a visão negativa da terceira idade em relação ao corpo e os sentimentos de insatisfação e de inutilidade, quando comparados a sua fase mais jovem. Associado a isso, grupos sociais, inclusive os que realizam atividades em grupo, promovem a socialização e impactam diretamente na saúde mental de forma que promovem a redução dos níveis de depressão e ansiedade.

Diante do exposto, é fundamental que políticas públicas e programas de saúde promovam a atividade física regular entre os idosos, adaptando as atividades às capacidades físicas individuais e incentivando a participação em contextos sociais. Ademais, faz-se necessário combater o etarismo e fomentar uma cultura que valorize e respeite o envelhecimento, promovendo uma autoimagem corporal positiva e uma melhor qualidade de vida para os idosos.

Em conclusão, a manutenção de uma autoimagem corporal positiva durante o envelhecimento é um objetivo alcançável por meio da prática regular de atividade física e do fortalecimento de redes de suporte social. Combater o etarismo e integrar os idosos de maneira significativa na vida social são passos cruciais para garantir que os idosos possam envelhecer com dignidade, autoestima e bem-estar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADELIRAD, F.; SABAHIAZAR, K.; ASGHARI-JAFARABADI, M.; NAMJOO, S.; CHATTU, V. K.; ALLAHVERDIPOUR, H. Gender difference about death anxiety among older adults: Structural Equation Model. *Psychogeriatrics*, v. 21, n. 3, p. 296-303, maio 2021. DOI: 10.1111/psyg.12663. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/psyg.12663>. Acesso em: 16 jun. 2024

BEAUVOIR, S. de. *A velhice*. Gallimard, 1970.

BELVEDERE, C.; GIACOMOZZI, C.; CARRARA, C.; LULLINI, G.; CARAVAGGI, P.; BERTI, L.; MARCHESINI, G.; BACCOLINI, L.; DURANTE, S.; LEARDINI, A. Correlations between weight-bearing 3D bone architecture and dynamic plantar pressure measurements in the diabetic foot. *Journal of Foot and Ankle Research*, v. 13, n. 1, p. 64, 30 out. 2020. DOI: 10.1186/s13047-020-00431-x. Disponível em: <https://jfootankleres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13047-020-00431-x>. Acesso em: 16 jun. 2024.

BRENNAN-ING, M.; HABERLEN, S.; WARE, D.; EGAN, J. E.; BROWN, A. L.; MEANLEY, S.; PALELLA, F. J.; BOLAN, R.; COOK, J. A.; OKAFOR, C. N.; FRIEDMAN, M. R.; PLANKEY, M. W. Psychological connection to the gay community and negative self-appraisals in middle-aged and older men who have sex with men: The mediating effects of fitness engagement. *Journal of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, v. 77, n. 1, p. 39-49, 12 jan. 2022. DOI: 10.1093/geronb/gbab076. Disponível em: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/77/1/39/6278378>. Acesso em: 16 jun. 2024.

BROWN, C. S.; SLOANE, R.; MOREY, M. C. Developing predictors of long-term adherence to exercise among older veterans and spouses. *Journal of Applied Gerontology*, v. 39, n. 10, p. 1159-1162, out. 2020. DOI: 10.1177/0733464819874954. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0733464819874954>. Acesso em: 16 jun. 2024.

BROWN, R.; RYAN, M. Physical activity and body image in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 28, n. 2, p. 123-134, 2020.

CARRARD, I.; ROTHEN, S. Factors associated with disordered eating behaviors and attitudes in older women. *Eating and Weight Disorders*, v. 25, n. 3, p. 567-575, jun. 2020. DOI: 10.1007/s40519-019-00645-4. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-019-00645-4>. Acesso em: 16 jun. 2024.

CHAO, L. L.; LEE, J. A.; MARTINEZ, S.; BARLOW, C.; CHESNEY, M. A.; MEHLING, W. E.; BARNES, D. E. Preventing Loss of Independence through Exercise (PLIÉ): A pilot trial in older adults with subjective memory decline and mild cognitive impairment. *Journal of Alzheimer's Disease*, v. 82, n. 4, p. 1543-1557, 2021. DOI: 10.3233/JAD-210159. Disponível em: <https://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad210159>. Acesso em: 16 jun. 2024.

CLARK, T.; SMITH, J.; ROBERTS, P. Group exercise and self-perceived body image in older adults. *Aging & Mental Health*, v. 25, n. 3, p. 321-330, 2021.

CONDELLO, G. et al. Energy Balance and Active Lifestyle: Potential Mediators of Health and Quality of Life Perception in Aging. *Nutrients*, v. 11, n. 9, p. 2122, 2019. <https://doi.org/10.3390/nu11092122>.

DANA, A. et al. Correlations of Accelerometer-Measured Physical Activity with Body Image and Quality of Life among Young and Older Adults: A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 22, p. 14970, 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214970>.

da FONSECA, M. J. M. et al. Factors Associated with Body Size Perception and Body Image (Dis) Satisfaction in the Elderly: Results of the ELSA-Brasil Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 18, p. 6632, 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186632>.

FIACCO, S.; MERNONE, L.; EHLERT, U. Psychobiological indicators of the subjectively experienced health status - findings from the Women 40+ Healthy Aging Study. *BMC Women's Health*, v. 20, n. 1, p. 16, 29 jan. 2020. DOI: 10.1186/s12905-020-0888-x. Disponível em: <https://bmcmwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-020-0888-x>. Acesso em: 16 jun. 2024.

FOUGNER, M. MSc, PT; BERGLAND, A. PhD, PT; LUND, A. PhD, OT; DEBESAY, J. PhD, RN. Aging and exercise: Perceptions of the active lived-body. *Physiotherapy Theory and Practice*, v. 35, n. 7, p. 651-662, jul. 2019. DOI: 10.1080/09593985.2018.1456584. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09593985.2018.1456584>. Acesso em: 16 jun. 2024.

FRENZEL, A. et al. The aging human body shape. *NPJ Aging and Mechanisms of Disease*, v. 6, p. 5, 2020. <https://doi.org/10.1038/s41514-020-0043-9>.

GALWAY, S. C. et al. Tone it down or tune it out? Effects of instructor cues on body image, enjoyment, and intentions to return during group exercise for older adults. *Body Image*, v. 39, p. 146-150, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.07.004>.

GILL, T. M.; HAN, L.; GAHBAUER, E. A.; LEO-SUMMERS, L.; MURPHY, T. E.; FERRANTE, L. E. Functional effects of intervening illnesses and injuries after critical illness in older persons. *Critical Care Medicine*, v. 49, n. 6, p. 956-966, jun. 2021. DOI: 10.1097/CCM.0000000000004829.

GREEN, L.; ROBERTS, M. The impact of social context on physical activity and body image in older adults. *Social Science & Medicine*, v. 189, p. 57-65, 2017.

HAN, C. J.; REDING, K. W.; KALADY, M. F.; YUNG, R.; GREENLEE, H.; PASKETT, E. D. Factors associated with long-term gastrointestinal symptoms in colorectal cancer survivors in the Women's Health Initiatives (WHI study). *PLOS ONE*, v. 18, n. 5, p. e0286058, 19 maio 2023. DOI: 10.1371/journal.pone.0286058

JONES, A.; BROWN, R.; MILLER, S. Aging, exercise, and body image: A review. *Journal of Gerontology*, v. 74, n. 4, p. 659-667, 2019.

KIBBLE, J. D. Using the physiology of normal aging as a capstone integration exercise in a medical physiology course. *Advances in Physiology Education*, v. 45, n. 2, p. 365-368, jun. 2021. DOI: 10.1152/advan.00020.2021.

KILPELA, L. S.; VERZIJL, C. L.; BECKER, C. B. Body image in older women: a mediator of BMI and wellness behaviors. *Journal of Women & Aging*, v. 33, n. 3, p. 298-311, 2021. <https://doi.org/10.1080/08952841.2019.1692629>.

LABUDEK, S.; FLEIG, L.; JANSEN, C. P.; KRAMER-GMEINER, F.; NERZ, C.; BECKER, C.; KLENK, J.; SCHWENK, M. Applying social cognition models to explain walking duration in older adults: the role of intrinsic motivation. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 29, n. 5, p. 744-752, 1 out. 2021. DOI: 10.1123/japa.2020-0296.

LEVY, S. S.; THRALLS, K. J.; GOBLE, D. J.; KRIPPES, T. B. Effects of a community-based exercise program on older adults' physical function, activities of daily living, and exercise self-efficacy: Feeling Fit Club. *Journal of Applied Gerontology*, v. 39, n. 1, p. 40-49, jan. 2020. DOI: 10.1177/0733464818760237.

MAHANNA, A.; HOWELL, B. M.; WORTHINGTON, A. K.; REDMOND, L. C.; HIRATSUKA, V. Y. Fruit and vegetable intake, physical activity, and functional fitness among older adults in urban Alaska. *International Journal of Circumpolar Health*, v. 83, n. 1, p. 2359164, dez. 2024. DOI: 10.1080/22423982.2024.2359164.

MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ, A. et al. Benefits of Adding an Aquatic Resistance Interval Training to a Nutritional Education on Body Composition, Body Image Perception and Adherence to the Mediterranean Diet in Older Women. *Nutrients*, v. 13, n. 8, p. 2712, 2021. <https://doi.org/10.3390/nu13082712>.

MARTÍNEZ-SÁNCHEZ, S. M.; MARTÍNEZ-GARCÍA, T. E.; MUNGUÍA-IZQUIERDO, D. Clinical, psychopathological, physical, and sleep evolution in adolescents with restrictive anorexia nervosa participating in a day hospital program. *Psychiatry Investigation*, v. 17, n. 4, p. 366-373, abr. 2020. DOI: 10.30773/pi.2020.0016.

MILLER, S. et al. Physical activity, body image, and social support in older adults. *Health Psychology*, v. 37, n. 6, p. 545-553, 2018.

NARKAUSKAITĖ-NEDZINSKIENĖ, L.; SAMSONIENĖ, L.; KARANAUSKIENĖ, D.; STANKUTĖ, V. Psychomotor abilities of elderly people and their motivation to participate in organized physical activity. *Experimental Aging Research*, v. 46, n. 3, p. 257-271, mai.-jun. 2020. DOI: 10.1080/0361073X.2020.1743614.

NICOSIA, F. M.; LEE, J. A.; CHESNEY, M. A.; BENJAMIN, C.; LEE, A. N.; MEHLING, W.; SUDORE, R. L.; BARNES, D. E. Adaptation of an in-person mind-body movement program for people with cognitive impairment or dementia and care partners for online delivery: feasibility, satisfaction and participant-reported outcomes. *Global Advances in Health and Medicine*, v. 12, 21 set. 2023. DOI: 10.1177/27536130231202989.

OFIR, O.; BUCH, A.; ROUACH, V.; GOLDSMITH, R.; STERN, N.; MONSONEGO-ORNAN, E. Association between abdominal obesity and fragility fractures among elderly Israeli women. *Aging Clinical and Experimental Research*, v. 32, n. 8, p. 1459-1467, ago. 2020. DOI: 10.1007/s40520-019-01347-8.

PATTERSON, M.; MCDONOUGH, M. H.; HEWSON, J.; CULOS-REED, S. N.; BENNETT, E. Social support and body image in group physical activity programs for older women. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 44, n. 5, p. 335-343, jul. 2022. DOI: 10.1123/jsep.2021-0237.

PIIROINEN, I.; TUOMAINEN, T. P.; TOLMUNEN, T.; KAUMANEN, J.; KURL, S.; NILSEN, C.; SUOMINEN, S.; VÄLIMÄKI, T.; VOUTILAINEN, A. Long-term changes in sense of coherence and mortality among middle-aged men: A population-based follow-up study. *Advances in Life Course Research*, v. 53, sept. 2022. DOI: 10.1016/j.alcr.2022.100494

RIVERA-OCHOA, M.; ARROYO-BELLO, M.; MAÑAS, A.; QUESADA-GONZÁLEZ, C.; VIZMANOS-LAMOTTE, B.; GONZÁLEZ-GROSS, M.; GUADALUPE-GRAU, A. Body dissatisfaction and its association with health-related factors in rural and urban Mexican adolescents from the state of Jalisco. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 22, p. 12215, 20 nov. 2021. DOI: 10.3390/ijerph182212215.

SAKURAI, R.; FUJIWARA, Y.; SUZUKI, H.; OGAWA, S.; HIGUCHI, T.; IMANAKA, K. Changes in self-estimated step-over ability among older adults: a 3-year follow-up study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, v. 76, n. 10, p. 2003-2012, 15 nov. 2021. DOI: 10.1093/geronb/gbaa219.

SALMAN, A.; LEE, Y. H. Spiritual practices and effects of spiritual well-being and depression on elders' self-perceived health. *Applied Nursing Research*, v. 48, p. 68-74, ago. 2019. DOI: 10.1016/j.apnr.2019.05.018.

SMITH, J. Body image and aging: A review of the literature. *Ageing Research Reviews*, v. 42, p. 1-6, 2018.

STEPHAN, Y.; SUTIN, A. R.; CANADA, B.; TERRACCIANO, A. The association between subjective age and motoric cognitive risk syndrome: results from a population-based cohort study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, v. 76, n. 10, p. 2023-2028, 15 nov. 2021. DOI: 10.1093/geronb/gbab047.

STRÖMMER, J. M.; DAVIS, S. W.; HENSON, R. N.; TYLER, L. K.; CAM-CAN; CAMPBELL, K. L. Physical activity predicts population-level age-related differences in frontal white matter. *Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, v. 75, n. 2, p. 236-243, 20 jan. 2020. DOI: 10.1093/gerona/gly220.

WONG, E. M. L.; LEUNG, D. Y. P.; TAM, H. L.; WANG, Q.; YEUNG, K. W.; LEUNG, A. Y. M. The effect of a lifestyle intervention program using a mobile application for adults with metabolic syndrome, versus the effect of a program using a booklet: a pilot randomized controlled trial. *Clinical Interventions in Aging*, v. 16, p. 633-644, 16 abr. 2021. DOI: 10.2147/CIA.S303920.

ZHAO, R.; BU, W.; CHEN, Y.; CHEN, X. The dose-response associations of sedentary time with chronic diseases and the risk for all-cause mortality affected by different health status: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, v. 24, n. 1, p. 63-70, 2020. DOI: 10.1007/s12603-019-1298-3.