

# 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.; KAUFANEN, 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.