

Autoestima e Autoimagem em Idosos de uma Cidade do Interior da Bahia

Self-esteem and self-image in the elderly in a city in the interior of Bahia

Letícia Ribeiro Soares, Rodrigo Leite Rangel, Fernanda Bonfim Rocha,
Lucas Brito dos Santos, Renato Novaes Chaves

Como citar este artigo:

SOARES, LETÍCIA R.; RANGEL, RODRIGO L.; ROCHA, FERNANDA B.; SANTOS, LUCAS B.; CHAVES, RENATO N. Autoestima e Autoimagem em Idosos de uma Cidade do Interior da Bahia. Revista Saúde (Sta. Maria). 2021; 47.

Autor correspondente:

Nome: Renato Novaes Chaves
E-mail: rnc_novaes@hotmail.com
Formação Profissional: Professor, Enfermeiro, Doutor em Memória: Linguagem e Sociedade pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), na cidade de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

Filiação Institucional: Centro Universitário de Tecnologia e Ciências de Vitória da Conquista, Bahia.

Endereço: Av. Sexto, 332
Bairro: Boa Vista
Cidade: Vitória da Conquista
Estado: Bahia
CEP: 45026-720

Data de Submissão:

26/08/2020

Data de aceite:

17/02/2021

Conflito de Interesse: Não há conflito de interesse



RESUMO:

Objetivo: verificar a percepção da imagem e autoimagem corporal de idosos a partir da escala de silhuetas de Stunkard. **Metodologia:** pesquisa descritiva, quantitativa, de corte transversal, realizado nas Estratégias de Saúde da Família de uma cidade do interior da Bahia, com 129 idosos. Para coleta de dados, utilizou-se o questionário com avaliação sociodemográfica, o Mini Exame do Estado Mental, a escala de Autoestima de Rosenberg e a Escala de autoimagem de Stunkard. **Resultados:** Houve prevalência de idosos até 79 anos, do sexo feminino, com bom estado geral de saúde. Quanto às condições de saúde, o estado geral de saúde foi considerado bom, com predominância da Hipertensão Arterial, as mulheres apresentaram circunferência abdominal com risco cardiovascular e sobrepeso. Na classificação das silhuetas estão satisfeitos com o seu corpo e apresentam uma autoestima satisfatória. **Conclusão:** evidencia-se que os idosos se mostraram satisfeitos em relação a autoestima e a autoimagem, apesar do risco para problemas vasculares, principalmente, nas mulheres idosas entrevistadas.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; Idosos; Autoestima; Autoimagem.

ABSTRACT

Objective: to verify the perception of the image and body self-image of the elderly from the Stunkard silhouette scale. **Methodology:** descriptive, quantitative, cross-sectional research carried out in family health strategies in a city in the interior of Bahia, with 129 elderly. For data collection, we used the questionnaire with sociodemographic evaluation, the Mini Mental State Examination, the Rosenberg Self-Esteem scale and the Stunkard Self-Image Scale. **Results:** There was a prevalence of elderly women up to 79 years old, with good general health status. Regarding health conditions, the general health condition was considered good, with predominance of arterial hypertension, women presented abdominal circumference with cardiovascular risk and overweight. In the classification of the silhouettes are satisfied with their body and presented a satisfactory self-esteem. **Conclusion:** it is evident that the elderly were satisfied with self-esteem and self-image, despite the risk for vascular problems, especially in elderly women interviewed.

KEYWORDS: Aging; Elderly; Self-esteem; Self-image.

INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida tem acelerado progressivamente a elevação da quantidade populacional de idosos, em países desenvolvidos ou em desenvolvimento, tais como o Brasil, sendo uma realidade atual que reflete em mudanças na estrutura etária da população e que altera de forma significativa o processo de envelhecimento no país¹.

O número de idosos cresceu 18% em 5 anos, ultrapassando 30 milhões no ano de 2017. Dessa forma, nota-se uma tendência da população brasileira ao envelhecimento, tornando-se um grupo cada vez mais representativo, principalmente através das melhorias nas conjunturas que caracterizam a expectativa de vida a nível global, como os aspectos socioeconômicos, ambientais, culturais e essencialmente biológicos².

Entretanto, o envelhecimento é um processo que leva a reduções das capacidades funcionais, fisiológicas e psicológicas, principalmente quando associados a processos patológicos. A partir disso, envelhecer pode acarretar em incapacidades que trazem ao idoso prejuízo em adaptar-se ao meio em que vive, causando impactos na qualidade de vida, bem como na autoestima e autoimagem que o idoso apresenta³.

A autoestima e a percepção da autoimagem são consideradas agentes desencadeantes de fatores associados ao processo de envelhecimento. Dessa forma, a autoestima é definida como a habilidade do indivíduo de possuir sentimentos por si próprio, obtendo a capacidade de refletir sobre o quanto ela gosta de si ou como se vê e pensa sobre ela mesma. Além disso, esses sentimentos são construídos no decorrer da vida de acordo com as experiências adquiridas, influenciando em uma alta ou baixa autoestima⁴.

Segundo pesquisadores, a autoimagem é influenciada pela autoestima e está relacionada à imagem que o indivíduo tem sobre a aparência e o funcionamento de seu próprio corpo. Dessa forma, a autoestima e a autoimagem dos idosos estão diretamente interligadas⁵.

Dessa forma, ter uma boa imagem corporal pode influenciar no comportamento do indivíduo, melhorando o seu desempenho em termos físicos, mentais e sociais. Entretanto, as limitações físicas resultantes do envelhecimento, também afetam a percepção da imagem corporal. Assim, se auto avaliar de forma positiva em relação aos sentimentos acerca da sua aparência, aptidão ou saúde, permite que a longevidade seja alcançada com mais êxito⁶.

Portanto, fatores negativos referentes a auto estima podem influenciar em diversos aspectos da qualidade de vida de um indivíduo, no que sugere desde o sentimento de insegurança, incapacidade, dependência, depressão e outros, como até o início de um adoecimento psicológico decorrente desses fatores agravados⁴.

Nesse sentido, a realização desta pesquisa contribui para o reconhecimento da autoestima e autoimagem dos idosos, tornando-se necessário o entendimento do assunto pela sociedade e pela equipe multidisciplinar. O assunto abordado também apresenta relevância para a identificação dos aspectos que influenciam na construção desta percepção

positiva ou negativa dos idosos sobre si mesmo e através disso, retratar as consequências geradas pela a falta deste sentimento, como incapacidades, a falta de autonomia e autoridade, inseguranças e medo, e principalmente transtornos, como a depressão⁴.

Visando isto, a pesquisa poderá estimular discussões sobre políticas públicas voltadas à população idosa, tanto na realidade local, quanto nacional. Também, concentra-se na perspectiva de poder contribuir com estudos ou ações futuras a partir dos resultados obtidos, pensar em intervenções que podem ser realizadas para a melhoria ou a continuação de uma boa autoestima e autoimagem dos idosos, e colaborar com melhoria da qualidade de vida dos avaliados.

O presente estudo tem como objetivo, verificar a percepção da imagem e autoimagem corporal de idosos a partir da escala de silhuetas de Stunkard.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa, de corte transversal e de base populacional, realizada nas Estratégias de Saúde da Família (ESF) de uma cidade do interior da Bahia, localizada na região centro-sul do Estado.

Os participantes desta pesquisa foram 129 idosos, selecionados por meio de critérios de elegibilidade, sendo eles idosos lúcidos e orientados no tempo e espaço de acordo com o Mine Exame do Estado Mental (MEEM), sem restrição de estado civil, sexo ou escolaridade. E para critérios de exclusão, os idosos com patologias neurodegenerativas, portadores de deficiência auditiva, visual, afásicos e aqueles que não atingirem a pontuação mínima no MEEM.

Foi realizado um encontro com os agentes comunitários de saúde (ACS) para auxílio com o levantamento dos idosos que estavam cadastrados e eram acompanhados pelas unidades básicas de saúde (UBS). O ambiente para realização do estudo, foi no próprio domicílio do idoso, no qual proporciona um espaço confortável e acolhedor, para que pudessem responder os questionários com mais privacidade e de forma atenciosa. A circunferência abdominal e altura foram medidos com auxílio de uma fita métrica simples, e o peso foi medido com uma balança digital simples, todos esses procedimentos foram feitos após a entrevista.

Sendo assim, os idosos foram convidados a participar da pesquisa, de modo voluntário, onde foram explicados os objetivos, riscos e de todo o processo da pesquisa, seguidos pela leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e pela assinatura. O TCLE foi impresso em duas vias, uma foi entregue ao idoso e a outra arquivada pelos pesquisadores.

Para coleta de dados, utilizou um questionário com avaliação sociodemográfica, econômica e condições de saúde

do idoso, o MEEM para avaliar a função cognitiva, a escala de Autoestima de Rosenberg e a Escala de autoimagem de Stunkard *et al.* (1965).

O MEEM é um teste que é utilizado para avaliar a função cognitiva do indivíduo, contendo 11 itens sobre orientação espacial, temporal, memória imediata e de evocação, cálculo, linguagem-nomeação, repetição, compreensão, escrita e cópia de desenho poligonal. A sua pontuação máxima é de 30 pontos, e a nota de corte varia de acordo com a escolaridade do indivíduo⁷.

Ademais, foi utilizada a escala de autoestima de Rosenberg para a auto avaliação da autoestima. O instrumento é constituído por 10 questões com itens referentes aos sentimentos de auto aceitação. Sendo que metade dos itens é enunciada positivamente e suas respostas avaliadas em uma escala tipo Likert, onde cada item recebe uma pontuação, que vai de 4, concordo totalmente a 1 discordo totalmente. E a outra metade negativamente, cuja pontuação varia de 1, concordo totalmente a 4 Discordo Totalmente. A sua pontuação pode variar de 10 a 40 pontos, sendo uma pontuação maior que 30 a autoestima é considerada satisfatória, elevada⁸.

Para avaliação da autoimagem corporal real e ideal foi utilizada a escala de autoimagem de Stunkard. A mesma é constituída por um conjunto de silhuetas, enumeradas de 1 a 9, onde representa desde a magreza até a obesidade severa. Os entrevistados responderam qual a silhueta que representa sua aparência física atualmente e, ademais escolheram a silhueta que gostaria de ter. Sendo assim, foi calculada a diferença entre a silhueta real e a ideal, escolhidas pelos indivíduos⁸.

Para análise e interpretação dos dados foi utilizado o *software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 20.0*. E logo após foi realizada uma análise descritiva dos resultados por meio da estatística inferencial a partir da correlação de *Pearson (r)*. O estudo foi aprovado pelo CEP da Fundação Pública de Saúde de Vitória da Conquista (BA) pelo parecer de número 3.223.738.

RESULTADOS

A Tabela 1, abaixo, trata sobre o perfil sociodemográfico dos idosos, e é possível observar que houve prevalência de idosos com até 79 anos 80,6%, do sexo feminino 72,2%, quanto ao estado civil são solteiros (as) 57,4%, seguidos dos casados (as) 42,6%.

Quanto à escolaridade, houve predomínio de idosos com até o 2º grau 52,7% e os que não estudaram com 45%. Sobre à corresponsabilidade, prevaleceram os idosos que vivem com duas pessoas na mesma casa com 31% e sobre a renda familiar, aqueles que recebem de 1 até 3 salários mínimos resultaram em 58,1%.

Tabela 1: Distribuição percentual do perfil sociodemográfico dos idosos. Vitória da Conquista – BA, 2020

CATEGORIAS	VARIÁVEIS	F.A.	F.R.
Idade	Idosos (até 79 anos)	104	80,6
	Longevos (80 anos ou mais)	25	19,4
Gênero	Masculino	32	24,8
	Feminino	97	75,2
Estado Civil	Solteiro (a), Divorciado/separado (a) ou Viúvo (a)	74	57,4
	Casado/união estável (a)	55	42,6
Escolaridade	Até o 2º grau	68	52,7
	Ensino Superior	3	2,3
	Não Estudou	58	45,0
Corresidência	Sozinha	18	14,0
	Duas	40	31,0
	Três	26	20,2
	Quatro	22	17,1
	Acima de quatro	23	17,8
Renda familiar	Até 1 salário mínimo	38	29,5
	Mais de 1 até 3	75	58,1
	Mais de 3 até 6	9	7,0
	Acima de 6	7	5,4
	Total	129	100,0

Fonte: Dados da Pesquisa

F.A. Frequência Absoluta; F.R. Frequência Relativa.

* salário mínimo considerado R\$ 937,00

Na Tabela 2, que apresenta a distribuição percentual das condições de saúde dos idosos. Sobre a categoria Estado Geral de Saúde destacou-se a variável de bom estado de saúde com 44,2% houve os que nunca fizeram uso de bebida alcoólica 85,3% além dos que afirmam nunca terem feito o uso do cigarro 92,2%.

Em relação às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) foram relatadas a existência apenas Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) 37,2%; já sobre o tempo de DCNT, predominou o acometimento em até 5 anos 33,3% e em seguida a presença da patologia por mais de 10 anos 31%.

Tabela 2: Distribuição percentual das condições de saúde dos idosos. Vitória da Conquista – BA, 2020

CATEGORIAS	VARIÁVEIS	F.A.	F.R.
Estado Geral de saúde	Muito bom	11	8,5
	Bom	57	44,2
	Razoável	55	42,6
	Mau	5	3,9
Uso de bebida alcoólica	Todos os dias	3	2,3
	Apenas fim de semana	10	7,8
	Apenas em ocasiões especiais	6	4,7
	Nunca	110	85,3
Uso de cigarro	Todos os dias	8	6,2
	Apenas fim de semana	2	1,6
	Nunca	119	92,2
DCNT	Apenas HAS	48	37,2
	Apenas DM	3	2,3
	Apenas DM e HAS	22	17,1
	DM e/ou HAS e mais 1	25	19,4
	Apenas HAS e 2 ou mais	2	1,6
	Nenhuma	21	16,3
	Outras (DC 1, DO 1, DO 4, DP 1, DR 1)	8	6,2
Tempo de DCNT	Até 5 anos	43	33,3
	Acima de 5 até 10 anos	25	19,4
	Mais de 10 anos	40	31,0
	Não possui	21	16,3
Total		129	100,0

Fonte: Dados da Pesquisa

F.A. Frequência Absoluta; F.R. Frequência Relativa; HAS – Hipertensão Arterial Sistêmica; DM – Diabetes Mellitus; DC – Doença Cardiovascular; DO Doença Oftálmica; DO Doença Osteomuscular; DP Doença Pulmonar; DR – Doença Respiratória.

Na tabela 3, quanto a classificação da imagem corporal e autoestima dos idosos, na categoria cintura masculina, prevaleceram os idosos que apresentaram circunferência acima de 94 cm com 14% apresentando risco cardiovascular seguido daqueles idosos que apresentaram acima de 80 cm também risco cardiovascular, na categoria cintura feminina 65,9%.

Já em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC) apresentaram peso normal 41,1% e sobrepeso 41,1%. Já na classificação das silhuetas os participantes apontam estarem satisfeitos com a sua autoimagem 51,9% e na classificação da autoestima os idosos afirmam estarem satisfeitos com seu corpo, sendo 96,9%.

Na categoria peso e altura, observa-se que o peso teve uma média de 63,9kg, com mínima de 36kg e a máxima de 97kg e a altura com média de 162cm, com mínima de 100cm e máxima de 182cm.

Tabela 3: Distribuição percentual da classificação da imagem corporal e autoestima dos idosos. Vitória da Conquista – BA, 2019

CATEGORIAS	VARIÁVEIS	F.A.	F.R.
Cintura Masculina	Até 94 cm – Normal	14	10,9
	Acima de 94 cm – risco cardiovascular	18	14,0
Cintura Feminina	Até 80 cm – normal	12	9,3
	Acima de 80 cm – risco cardiovascular	85	65,9
Índice de Massa Corporal (IMC)	Até 18,4 – Abaixo do peso	2	1,6
	De 18,5 a 24,9 – Peso normal	53	41,1
	De 25,0 a 29,9 – Sobrepeso	53	41,1
	Acima de 30,0 – Obesidade	21	16,3
Classificação da Silhueta	Satisfeito	67	51,9
	Insatisfeito pelo excesso de peso	50	38,8
	Insatisfeito pela falta de peso	12	9,3
Classificação da autoestima	Satisfatória	125	96,9
	Insatisfatória	4	3,1
Total		129	100,0
CATEGORIA	MÉDIA	Min	Max.
Peso	63,9 kg	36kg	97kg
Altura	162 cm	100cm	182cm

Fonte: Dados da Pesquisa

F.A. Frequência Absoluta; F.R. Frequência Relativa; Min. Mínimo; Max. Máximo; cm centímetros; Kg quilo.

DISCUSSÃO

Ao analisar os resultados apresentados, nota-se que no contexto de envelhecimento da população, há uma predominância significativa da população idosa feminina na sociedade decorrente de uma atenção na procura aos serviços de saúde e cuidados específicos quando comparado ao sexo masculino^{9, 10}.

Em relação à escolaridade, observou-se que apesar dos avanços, o número de analfabetos ainda é grande e em relação ao número de anos de estudo dos idosos, embora os índices de escolaridade tenham mostrado uma melhora no período, a média ainda é muito baixa¹¹.

Ademais, pesquisadores relacionam a baixa escolaridade com as limitações físicas, desenvolvimento de comorbidades e doenças mentais, como por exemplo a demência e os transtornos de humor. Assim, pode-se afirmar que quanto maior o nível de escolaridade menor o risco do desenvolvimento destes fatores e quanto menor este for este nível maior é o déficit de comunicação, interação com a sociedade e de adaptação as mudanças^{12, 13}.

Sendo assim, os resultados deste estudo apontam que os idosos entrevistados não fazem uso de tabaco ou bebida alcoólica e esses bons hábitos contribuem para o idoso ter boa saúde e uma melhor percepção de si. Nesse

sentido, há estudos que refletem, que o uso do álcool e tabaco associado ao processo de envelhecimento deixa os idosos mais susceptíveis a intoxicações e aumento do surgimento de doenças, o que irá repercutir em sua qualidade de vida^{14, 15}.

Em relação às DCNT, notou-se a prevalência da hipertensão e diabetes, corroborando com os dados de uma pesquisa sobre a condição de saúde do idoso, onde estas patologias apresentaram uma maior frequência¹⁶.

Ainda neste contexto, em um estudo sobre a prevalência de DCNT entre usuários adultos e idosos de Unidades de Saúde da Família do município de São Carlos-SP, realizado com 8.844 pessoas, foi observado que os idosos, as mulheres e os indivíduos com menor grau de escolaridade estão mais expostos e propensos de desenvolverem algum tipo de DCNT¹⁷.

Um estudo realizado sobre a autoimagem de idosos com doença renal crônica submetidos a hemodiálise, verificou-se que apesar dos indivíduos apresentarem um certo desconforto em sua imagem devido a introdução da fistula arteriovenosa, este fator não interferiu e não trouxe repercussões negativas significativas em sua percepção corporal, pois os indivíduos associavam a o uso do mecanismo a uma melhor qualidade de vida¹⁸.

Sendo assim, no que se diz respeito a circunferência abdominal, a análise das variáveis aponta idosos com acúmulo de gordura na região abdominal associada ao risco cardiovascular, principalmente no gênero feminino. Este fato é devido a multifatores, como a menopausa, paridade, modificações hormonais e sedentarismo, o que favorece o aumento do nível de adiposidade e pode repercutir na autoestima e autoimagem^{19, 20}.

Numa pesquisa de revisão integrativa evidenciou-se que a prevalência de excesso de peso atingia mais idosos solteiros e divorciados, pois estes indivíduos costumam ter hábitos alimentares inadequados e não tem suporte familiar para incentivá-los a mudar. Ademais, vale ressaltar que o excesso de peso é um fator que contribui para o desenvolvimento de sérios problemas de saúde²¹.

Logo, este alto número de idosos acima do peso evidenciado neste estudo corrobora outros trabalhos que relacionam o envelhecimento, estado nutricional e sedentarismo com sobrepeso e obesidade. Sendo assim, ressalta-se ainda que este estado é devido aos idosos não atingirem os níveis de atividade física recomendados, que é muitas vezes ocasionada pela falta de apoio da família, dificuldade de deslocamento, crenças limitantes ou por não entenderem a importância dos exercícios físicos^{22, 23, 24}.

Com isso, atentar-se ao estado nutricional do idoso é muito importante, pois, o sobrepeso aumenta o risco de DCNT e alterações metabólicas, o que pode levar a redução do bem-estar biopsicossocial. Com isso, vale ressaltar que, a inatividade é um dos fatores de risco que desencadeiam doenças e interferem na qualidade de vida, sendo assim é necessário que as famílias incentivem os idosos a iniciar alguma atividade física em seu dia a dia^{25, 26}.

Levando em conta que a autoestima é um processo de construção sociocultural, seu nível irá depender de como o indivíduo envelhece. Ou seja, a participação em atividades motivadoras, em grupos de apoio ou o fato de realizar

atividades básicas e instrumentais diárias contribuem para uma percepção mais positiva e com isso, os indivíduos têm menos dificuldade em lidar com o enfrentamento de situações adversas^{3, 28}.

Através da análise de artigos publicados sobre imagem corporal e autoestima, notou-se que os maiores índices de elevação da autoestima têm relação com a participação dos idosos em atividades motivadoras. Assim, a prática da atividade física é uma forma segura de combater o envelhecimento, melhorar os níveis de saúde, fazer com o idoso se reinvente, crie novas habilidades e diminua os efeitos negativos como a sarcopenia, as perdas motoras e afetivas^{3, 27}.

Estes resultados estão em consonância com um estudo realizado no Rio Grande do Sul, com 104 idosos, sendo 52 participantes de um grupo de convivência e 52 não participantes, acerca das habilidades sociais e autoestima em idosos. No qual, notou-se que os idosos que frequentam o centro obtiveram uma autoestima mais elevada do que os não participantes, pois estes espaços proporcionam a oportunidade de conviver e trocar experiências com o grupo, em consonância ressalta-se ainda que os idosos com índices mais baixos de autoestima estão mais propensos a síndromes depressivas³⁰.

Um estudo realizado⁴ sobre autoestima e seus fatores associados com 980 indivíduos, apontou que os idosos apresentaram elevada autoestima e as variáveis que estiveram associadas à baixa autoestima foram maior idade, menor escolaridade, presença de indicativo de depressão e autopercepção de saúde péssima e regular.

Contudo, em um estudo realizado com 33 indivíduos sobre a percepção da imagem corporal de indivíduos adultos e idosos no Rio Grande do Sul, demonstraram que 57% dos participantes estavam insatisfeitos com sua autoimagem corporal, divergindo em partes com o estudo atual. Logo, essa distorção da imagem corporal está relacionada ao padrão de beleza imposto pela mídia, o culto pelo corpo magro, beleza e jovialidade, o que leva ao aumento da busca por procedimentos estéticos^{22, 30}.

Ainda para os autores, os níveis de satisfação da imagem corporal estão relacionados ao modo como estes indivíduos envelheceram, sendo resultados do meio onde viveu, sua religião, cultura e a renda, onde a relação de todos estes fatores irá apresentar visão que o sujeito tem de si^{22, 30}.

Dessa forma, um estudo realizado com 532 idosos em distritos de Porto Alegre- RS sobre a satisfação com a imagem corporal, estado nutricional, indicadores antropométricos e qualidade de vida, relataram que hábitos de vida saudáveis como a alimentação e a prática regular de atividade física aumentam as possibilidades de os indivíduos estarem mais satisfeitos com sua imagem atual³¹.

Ainda neste contexto, notou-se que a realização da atividade física contribui para uma maior satisfação em relação à vida, à percepção da felicidade e à aceitação. Ademais, a participação em grupos cria laços, aumenta os relacionamentos interpessoais e sua participação na sociedade, fazendo com que se sinta mais importante e participativo⁵.

Ademais, observou em um estudo sobre as percepções da autoimagem de mulheres idosas na velhice, mostrou que as perdas advindas do processo de envelhecimento embora sejam inevitáveis, não devem ser usadas como fator limitante⁵.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, fica evidenciado que os idosos se mostraram satisfeitos em relação à autoestima e a autoimagem, apesar do risco para problemas vasculares, principalmente, nas mulheres idosas entrevistadas.

Ressalta-se ainda, a importância da prática do exercício físico para a obtenção de uma boa autoestima no processo de envelhecimento, uma vez que a sua prática regular contribui para a QV, diminui os níveis de estresse, aumenta a capacidade cognitiva e permite troca de afeto e o estabelecimento de novas amizades.

Acredita-se que as ações dos profissionais de saúde implicam diretamente no processo de implementação de atividades educativas em grupo visando criar espaços de discussão e reflexão sobre os aspectos relacionados à autoestima e autoimagem, pois além de favorecer a socialização, podem contribuir na vida diária desses indivíduos frente aos desafios impostos do próprio processo de envelhecimento, minimizando o seu impacto na construção da autoestima.

REFERÊNCIAS

1. MEDEIROS, K. K. A. S.; COURA A. S.; FERREIRA, R. T. O aumento do contingente populacional de idosos no Brasil e a atenção primária à saúde: uma revisão de literatura. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 21, n. 3, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/6034/3500> Acesso em: 26 de maio de 2020.
2. IBGE. **Agência IBGE notícias**. Estatísticas sociais, 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/noticias/20980/> Acesso em: 26 de maio de 2020.
3. TAVARES, D. M. S. *et al.* Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 3557-3564, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2016.v21n11/3557-3564/pt/> Acesso em: 13 de maio de 2020.
4. SALERNO, M. C. *et al.* Autoestima de idosos comunitários e fatores associados: Estudo de base populacional. **Cogitare Enfermagem**, v. 20, n. 4, p. 775-782, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4836/483647681013.pdf> Acesso em: 24 de fevereiro de 2020.

-
5. MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. **Motriz. Journal of Physical Education**. UNESP, p. 788-796, 2009. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2376> Acesso em: 13 de maio de 2020.
6. ROCHA, L. M. B. C. R. *et al.* Autopercepção do envelhecimento, autoimagem corporal, autopercepção de saúde e morbidades prevalentes em idosos. 2014. Disponível em: <http://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/2735> Acesso em: 24 de fevereiro de 2020.
7. BRASIL, M. S., Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Caderno de Atenção Básica n. 19 - **Envelhecimento e Saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcd19.pdf> Acesso em: 17 de dezembro de 2019.
8. VISCARDI, A. A. F.; CORREIA, P. M. S. Questionários de avaliação da autoestima e/ou da autoimagem: vantagens e desvantagens na utilização com idosos. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. N.3, V.9, 2017. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/5845> Acesso em: 16 de dezembro de 2019.
9. SOUSA, N. F. S. *et al.* Active aging: prevalence and gender and age differences in a population-based study. **Cadernos de saúde pública**, v. 34, n. 11, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2018.v34n11/e00173317/en/> Acesso em: 13 de maio de 2020.
10. GRDEN, C. R. B. *et al.* Factors associated with performance in the Mini Mental State Examination: a cross-sectional study. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v. 16, n. 2, p. 170-178, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3614/361453991007.pdf> Acesso em: 06 de dezembro de 2019.
11. SILVA, P. A. B *et al.* Perfil sociodemográfico e clínico de idosos acompanhados por equipes de Saúde da Família sob a perspectiva do gênero. **Rev. pesqui. cuid. fundam.(Online)**, v. 10, n. 1, p. 97-105, 2018. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/download/5987/pdf_1 Acesso em: 16 de janeiro de 2020.
12. BIASOLI, T. R. *et al.* Baixa escolaridade e doenças mentais em idosos: possíveis correlações. **Rev. Ciênc. Méd.** v. 25, n. 1, p. 1-10, 2016. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/viewFile/2952/2372>
13. MARCELINO, E. M. *et al.* Associação de fatores de risco nos transtornos mentais comuns em idosos: uma revisão integrativa. **Braz. J. of Develo.** v. 6, n. 4, p. 22270-22283, 2020. Disponível em: <http://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/9367/7911>
14. LUIS, M. A. V. *et al.* O uso de álcool entre idosos atendidos na Atenção Primária à Saúde. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 31, n. 1, p. 46-53, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002018000100046&script=sci_abstract&lng=es Acesso em: 02 de abril de 2020.

15. SILVA, E. F. *et al.* Consumo de álcool e tabaco: fator de risco para doença cardiovascular em população idosa do sul do Brasil. **Saúde e Desenvolvimento humano**, v. 5, n. 1, p. 23-33, 2017. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/2339 Acesso em: 07 de janeiro de 2020.
16. ABREU, S. S. S. *et al.* Prevalência de Doenças Crônicas não Transmissíveis em Idosos de uma Cidade do Interior da Bahia. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 11, n. 38, p. 652-662, 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/963> Acesso em: 07 de janeiro de 2020.
17. SATO, T. O. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis em usuários de unidades de saúde da família-prevalência, perfil demográfico, utilização de serviços de saúde e necessidades clínicas. **Rev Bras Ciênc Saúde**, v. 21, n. 1, p. 35-42, 2017. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/04/883138/doencas-cronicas-nao-transmissiveis.pdf> Acesso em: 01 de julho de 2020.
18. MACHADO, F. S. *et al.* Autoimagem de idosos com fístula arteriovenosa submetidos à hemodiálise. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 22, n. 1, p. 209-230, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/43253>
19. PEREIRA, I. F. S.; SPYRIDES, M. H.C.; ANDRADE, L. M. B. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. **Cad. Saúde Pública**. v. 32, e 00178814, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v32n5/1678-4464-csp-32-05-e00178814.pdf>
20. SILVA, E. M. O. *et al.* Avaliação do risco cardiovascular em mulheres adultas. *Revista Campo do Saber*. V. 3, n. 3, 2017a. Disponível em: <http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/106/87>
21. QUEIROZ, M. G. *et al.* Envelhecimento saudável prejudicado pela obesidade: uma revisão integrativa. **Braz. J. Hea. Rev.** v. 3, n. 2, p. 2309-2316, 2020. Disponível em: <http://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8059>
22. CONFORTIN, S. C. Fatores associados ao estado nutricional em idosos participantes do Estudo “EpiFloripa Idoso”. **Demetra**. v. 11, p. 1333-1350, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/313125973_FACTORES_ASSOCIADOS_AO_ESTADO_NUTRICIONAL_EM_IDOSOS_PARTICIPANTES_DO_ESTUDO_EPIFLORIPA_IDOSO
23. REIS, G. M. S. A. *et al.* Estado nutricional de idosas de um centro comunitário da cidade de Salvador, BA, Brasil. **Revista Kairós-Gerontologia**. v. 22, n. 2, 321-335, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/46611/30971>
24. SOARES, G. A.; MESQUITA, J. L. F.; FRANÇA-BOTELHO, A. C. Índice de massa corporal e circunferência abdominal colocam em risco cardiovascular um grupo de idosos de um município de Minas Gerais, Brasil. **Revista Kairós-Gerontologia**. v. 22, n. 2, p. 251-263, 2019. Disponível em: <https://ken.pucsp.br/kairos/article/view/46304/0>

-
25. CARVALHO, D. A. *et al.* Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6467> Acesso em: 16 de dezembro de 2019.
26. COSTA, J. F.; WAGNER, R.; OLIVEIRA, L. C. Avaliação do risco cardiovascular em idosos residentes em asilos da grande Curitiba-PR. **Cadernos da Escola de Saúde**, v. 2, n. 8, 2017 Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrazil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/2357/1929> Acesso em: 07 de janeiro de 2020.
27. COPATTI, S. L. *et al.* Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Estud. interdiscipl. Envelhec.** v. 22, n. 3, p. 47-62, 2017. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/60583/49879>
28. PARIOL, C. L. L. *et al.* A influência da autoestima no processo do envelhecimento. **Diálogos Interdisciplinares**, v. 8, n. 1, p. 45-52, 2019. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/642/690> Acesso em: 29 de junho de 2020.
29. COSTA, V. R. P. *et al.* Percepção da imagem corporal de indivíduos adultos e idosos. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 13, n. 82, p. 1011-1015, 2019. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1113> Acesso em: 27 de maio de 2020.
30. ONGARATTO, G. L.; GRAZZIOTIN, J. B. D.; SCORTEGAGNA, S. A. Habilidades sociais e autoestima em idosos participantes de grupos de convivência. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 10, n. 2, p. 12-20, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472016000200003
31. MARTINS, R. B. *et al.* Satisfação com a imagem corporal, estado nutricional, indicadores antropométricos e qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p. 667-679, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Thais_Resende/publication/331637349_Body_image_satisfaction_nutritional_status_anthropometric_indicators_and_quality_of_life_among_the_elderly/links/5d17af56458515c11c02b62b/Body-image-satisfaction-nutritional-status-anthropometric-indicators-and-quality-of-life-among-the-elderly.pdf Acesso em: 02 de abril de 2020.
32. BONFIM, A. S. P. *et al.* Feminilidade, corpo e envelhecimento humano: percepções da autoimagem de mulheres idosas na velhice. **Revista Uningá**, v. 56, n. S6, p. 1-12, 2019. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/805/2078> Acesso em: 24 de junho de 2020.