

Diálogos sobre a imagem corporal de idosos: estratégia de empoderamento comunitário promotor da saúde

Dialogues on the body image of the elderly: community empowerment strategy promoting health

Raquel Cristina Luis Mincoff¹, Poliana Ávila Silva¹, Mariana Pissioli Lourenço¹, Iara Sescon Nogueira¹, Vanessa Denardi Antoniassi Baldissera¹

Objetivo: compreender diálogos sobre imagem corporal junto aos idosos na Atenção Primária à Saúde. **Métodos:** pesquisa-ação, desenvolvida com 15 idosos participantes de um grupo de convivência. Os dados foram obtidos pelas técnicas de foto-elucidação e oficina emancipatória, posteriormente submetidos à Classificação Hierárquica Descendente utilizando o *software* IRaMuTeQ[®]. Seguiu-se o referencial teórico-analítico de Paulo Freire. **Resultados:** o envelhecimento refletiu uma combinação entre as mudanças representativas da realidade, com visões distorcidas e relacionadas ao estereótipo jovial. As ações coletivas sinalizaram que os idosos reconheceram as modificações causadas pela velhice, mas estas, não impediram de participarem do grupo independente da sua autoestima, fortalecendo o processo de empoderamento. **Conclusão:** destacou-se a preocupação da beleza e aparência como representações corporais impostas pela sociedade, mesmo com as marcas naturais do envelhecimento, os idosos sentem-se satisfeitos com sua imagem corporal.

Descritores: Idoso; Saúde do Idoso; Promoção da Saúde.

Objective: to understand dialogues on body image with the elderly in Primary Health Care. **Methods:** action research, developed with 15 elderly participants of a coexistence group. The data were obtained by the techniques of photo-elucidation and emancipatory workshop, later submitted to the Descending Hierarchical Classification using the IRaMuTeQ[®] software. Paulo Freire's theoretical-analytical framework was followed. **Results:** aging reflected a combination between the representative changes of reality, with distorted visions and related to the jovial stereotype. Collective actions signaled that the elderly recognized the changes caused by old age, but these did not prevent them from participating in the group independent of their self-esteem, strengthening the process of empowerment. **Conclusion:** the concern of beauty and appearance as body representations imposed by society was highlighted, even with the natural marks of aging, the elderly feel satisfied with their body image.

Descriptors: Aged; Health of the Elderly; Health Promotion.

¹Universidade Estadual de Maringá. Maringá, PR, Brasil.

Autor correspondente: Raquel Cristina Luis Mincoff.
Rua Pioneiro Mário Buralli, 458. CEP: 87053-268. Maringá, PR, Brasil. E-mail: raquel.mincoff@gmail.com

Introdução

O avanço tecnológico na área da saúde, associado ao aumento da longevidade e literacia em saúde, são possíveis fatores responsáveis pelo aumento da expectativa de vida⁽¹⁾. Semelhante ao panorama mundial, a população brasileira envelhecida é estimada em cerca de 17,6 milhões⁽¹⁾ com projeções representativas até o ano de 2050, passando à sexta população idosa do mundo⁽²⁾.

Com o envelhecimento, alterações biopsicossociais podem ocasionar diminuição na capacidade de adaptação das pessoas ao meio ambiente, com tendência a maior vulnerabilidade e agravos à saúde⁽³⁾. Nesse processo, a percepção do idoso em relação à sua imagem corporal é importante determinante⁽⁴⁾ que corrobora o enfrentamento das alterações do intercurso da vida, favorecendo o envelhecimento saudável.

Torna-se essencial conhecer as mudanças e influências da autoimagem na vida dos idosos⁽³⁾, sobretudo por considerar que o autoconhecimento permite autoestima, ancorada nos valores, histórias de vida, autoconfiança e autorrespeito. Representa, portanto, o reforço das habilidades de resiliência e de proteção mútua como estratégias de autogestão pela própria comunidade de acordo com suas próprias necessidades⁽⁵⁻⁶⁾.

Por considerar que, o empoderamento implica conquista, avanço e superação por parte daquele que se empodera, a pessoa idosa, grupo ou instituição com estas características é aquela que realiza por si mesma mudança e ações, atitudes que fortalecem e instigam produzir saúde na garantia de melhoria da qualidade de vida⁽⁷⁻⁸⁾. A autoimagem, enquanto representação mental que o idoso tem do seu próprio corpo, pode influenciar o seu estado de saúde⁽⁹⁾ e é um importante componente do empoderamento e autonomia.

Envelhecer bem é uma constante busca pelos idosos, reinventando a velhice como tempo hábil de transformação e prazer, agentes de mudanças⁽¹⁰⁾, para o qual os espaços comunitários que facilitam a socialização colaboram sobremaneira. No que se refere ao

encontro social dos pares, os aspectos produtivos do lazer⁽¹¹⁻¹²⁾ têm ocupado lugar de destaque com consequências positivas para situações concretas de autoconhecimento, autonomia, empoderamento e emancipação, sendo os grupos de idosos um desses meios.

Por essa razão, o estudo justificou-se por envolver-se com uma demanda que emergiu no vínculo com o grupo, demonstrando sua relevância social e aplicação prática. Para além disso, interessava conhecer como a autoimagem pode ser identificada e dialogada para conscientização, carecendo estudos que evidenciem essa relação.

Para a presente pesquisa foram formuladas as seguintes questões de estudo: Qual o sentido da autoimagem que prevalece no grupo de idosos? Em que medida o diálogo sobre a imagem corporal pode constituir uma estratégia que favoreça o processo de emancipação de saberes e empoderamento? Diante disso, objetivou-se compreender diálogos sobre imagem corporal junto aos idosos na Atenção Primária à Saúde.

Métodos

Tratou-se de uma pesquisa-ação^(7,13) desenvolvida durante o mês de junho de 2017 no decorrer da realização de um grupo de convivência existente há cinco anos, em uma Unidade Básica de Saúde cujo cenário integra ações em parceria com uma instituição pública de ensino superior durante dois anos, localizada no município de Maringá-PR, Brasil.

Participaram da pesquisa 15 idosos dos 20 integrantes do grupo de convivência vinculado à unidade supracitada e intitulado “De Bem com a Vida”. O grupo ocorreu semanalmente e foram realizados em 23 encontros com a realização de atividades permeadas pelo lazer social, sob a coordenação e execução de profissionais do serviço e da academia. A atividade que originou esse estudo foi realizada em um encontro, centrado na temática da autoimagem.

Para coleta dos dados foram utilizadas duas estratégias: discussão grupal mediada pela técnica

de foto-elucidação⁽¹⁴⁾ e oficina, de caráter emancipatório^(7,15). A foto-elucidação permitiu estabelecer as percepções dos idosos quanto à imagem corporal, interpretada e reforçada pela oficina emancipatória, a partir de discussão livre, crítica e reflexiva sobre a imagem corporal no envelhecimento e suas influências na liberdade de expressão da sexualidade no cotidiano da vida desses idosos.

Para desenvolver a foto-elucidação e iniciar os diálogos, imagens previamente selecionadas pelos pesquisadores foram apresentadas ao grupo como disparador de discussão e reflexão. Estas caracterizavam a imagem de um bebê, uma criança, um adolescente, um jovem, um adulto e um idoso, seguido pelo seguinte questionamento: na percepção dos senhores, qual destas imagens representa a beleza?

Após a foto-elucidação, para a problematização da autoimagem pelos idosos, utilizou-se a oficina emancipatória desencadeada pelas seguintes perguntas disparadoras: Vocês consideram que os idosos estão satisfeitos com seu corpo? Até que ponto os idosos se preocupam com sua aparência? Como demonstram essa preocupação (ou ausência de preocupação)? A nossa sociedade reconhece a beleza no idoso? Por quê?

As discussões geradas pela foto-elucidação e oficina emancipatória foram gravadas em áudio, utilizando como equipamento um telefone celular, e posteriormente transcritas na íntegra pelas pesquisadoras.

As transcrições da foto-elucidação e da oficina emancipatória foram organizadas em um *corpus* textual, referente às vivências dos idosos em relação à satisfação ou não com a imagem corporal, e processado utilizando o *software Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRaMuTeQ®), que possibilita processamentos distintos e análises estatísticas de textos produzidos⁽¹⁶⁾.

Para este estudo, utilizou-se a Classificação Hierárquica Descendente, mecanismo que compõe o *software* e consiste na utilização do *corpus* para o dimensionamento dos segmentos de texto em Unidades

de Contexto Elementar, classificadas em função dos vocabulários de maior frequência presentes em cada classe, tendo em vista a compreensão de que sejam significativos para a análise qualitativa dos dados. As palavras foram organizadas por um dendograma que representou a quantidade e composição léxica de classes a partir de um agrupamento de termos, do qual se obteve a frequência absoluta de cada um deles⁽¹⁶⁾.

Os achados foram interpretados e discutidos à luz da pedagogia crítica-educativa⁽⁷⁻⁸⁾, centrada na imagem opressora das pessoas e na busca da liberdade pela problematização que possibilita modificar conceitos e atitudes pelo fortalecimento da autonomia e emancipação conquistada junto com seus pares.

Para assegurar o anonimato dos participantes, os relatos oriundos das discussões geradas pela foto-elucidação e oficina emancipatória foram identificados com a letra “P”, referindo-se ao termo Participante, seguida de números arábicos que corresponderam a cada idoso a partir da sequência das falas em grupo.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos da Universidade Estadual de Maringá (nº 37457414.6.0000.0104, parecer nº 1.954.350/2017).

Resultados

Quanto à caracterização dos participantes do estudo, todos os 15 idosos eram do sexo feminino e a faixa etária variou de 60 a 91 anos. Com relação ao tempo de participação no grupo de convivência houve variação de dois meses a três anos.

A Classificação Hierárquica Descendente permitiu analisar 95 segmentos de texto, houve aproveitamento de 60 (63,1%) segmentos de texto e denotou 3.193 ocorrências de palavras. Emergiu uma classe lexical (classe 1) com a apresentação de duas subclasses (classes 2 e 3), que ilustra a relação interclasses, conforme demonstra as nuvens de palavras presentes no dendograma da Classificação (Figura 1), passíveis de interpretação.

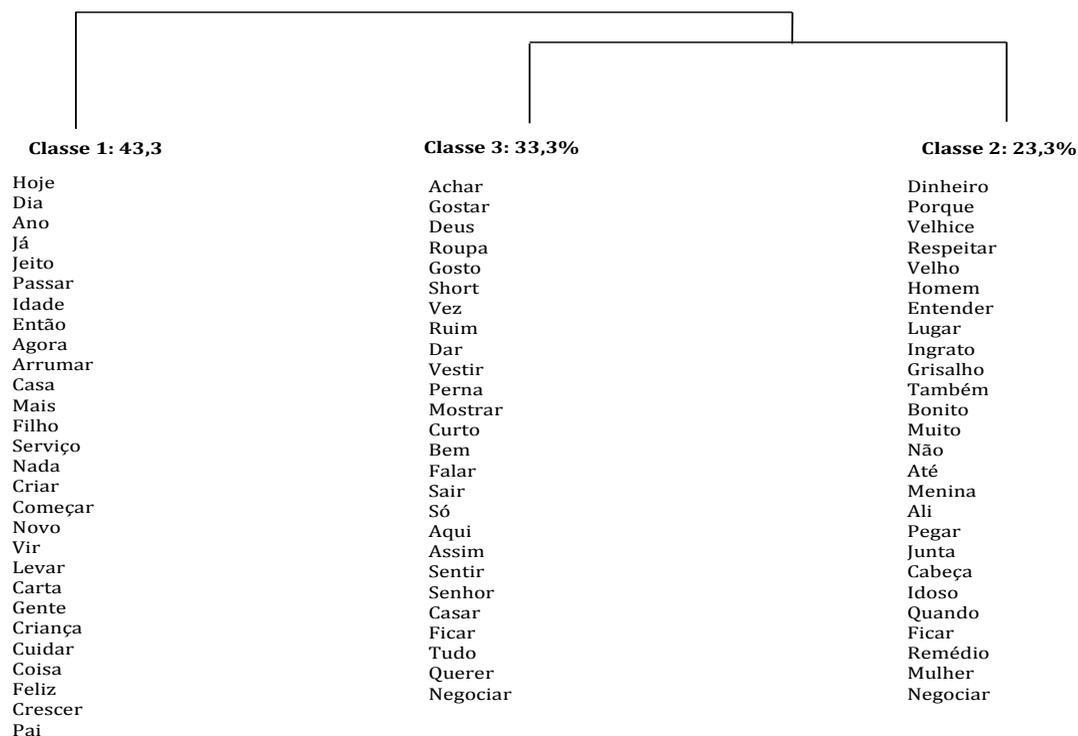


Figura 1 – Dendograma: vivências dos idosos do grupo de convivência em relação à satisfação ou não com a imagem corporal

Para maior clareza das três classes, sua organização semântica e análise lexicográfica, a interpretação dos achados foi sistematizada considerando as palavras em destaque. Constatou-se que, na Figura 1 as palavras são posicionadas aleatoriamente, as mais frequentes aparecem maiores que as outras, evidenciando, assim, seu destaque no *corpus* da análise da pesquisa.

Na Classe 1 (Unidade de Contexto Elementar=43,3%) a palavra hoje (n=15) foi a que apresentou maior frequência, seguida da palavra dia (n=11) e ano (n=9). A interpretação que se fez quanto aos sentidos das palavras é a relevante preocupação que a beleza assume nos dias atuais, exemplificadas nas seguintes falas: *A maioria dos idosos hoje em dia está preocupada com a aparência. A maioria é bonita. Eles expõem o que eles sentem, passeiam, é a melhor idade* (P1). *A gente tem que tentar ficar bonita todo dia, levantar cedo, passar um creme no rosto, pentear bem o cabelo, se achar bonita. Passar um gloss na boca* (P2). *Moro em apartamento, para eu descer tem que ser arrumadinha, não posso sair de qualquer*

jeito. E se alguém me encontrar? Se me olhar de cima embaixo eu já fico deprimida. A aparência do povo é ligada na presença social (P3).

As vivências sobre a percepção da imagem corporal pelos idosos foi evidenciada na Subclasse 3 (Unidade de Contexto Elementar=33,3%) a partir das palavras destaques achar (n=8), gostar (n=7) e Deus (n=6), relacionadas às preocupações com a aparência e a representação corporal imposta pela sociedade, como observado nas discussões participativas: *Tive um câncer de mama e meu cabelo está começando a crescer de novo. Pode ser branco, enrolado, de qualquer jeito, hoje eu passo a valorizar mais, antes eu não enxergava meu cabelo. Às vezes as pessoas falam que meu cabelo é ruim, mas eu gosto do meu cabelo, acho que temos que gostar de tudo que temos. Foi Deus que nos fez assim* (P3). *Eu emagreci um pouco. Quando eu me vejo de frente ao espelho, eu vejo tanta coisa que desagrada. Você está acostumada com aquele corpo bonito, você vai envelhecendo e não consegue entender porque a velhice é tão ingrata. Estou com o que Deus me deu. Acho que a roupa ideal é aquela que você se sente bem* (P1). *Quando a gente era moça, os*

país não deixavam usar saia arriada, não podia mostrar as pernas, as coxas. Casei-me, e ele só tinha raiva quando eu falava em cortar o cabelo, mas tudo meu marido cuidava, e gostava de cabelo cumprido. Essa blusa que estou usando, a neta me fez colocar (P4).

Deste modo, o que a pessoa idosa pensa do seu corpo está em consonância com o que se percebe socialmente. A percepção de beleza é baseada na expressão, interpretação e experiências pessoais únicas, mas influenciadas pela cultura e, por isso, o idoso associa o belo à infância e à juventude, como apresentado nas falas: *Tem o bebezinho. Têm os nenéns, as crianças. O casal de jovens. Todas são bonitas, mas o bebê é mais (P1). O nenêzinho representa a beleza. As crianças. Eu acho as crianças (bonitas), porque tem uma esperança aí (P2).*

Quando os participantes foram questionados se a sociedade reconhece a beleza da pessoa idosa, os relatos apontam que os idosos para serem considerados belos são os que possuem elevada condição financeira, razão da palavra dinheiro (n=6) apresentar destaque na Subclasse 2 (Unidade de Contexto Elementar=23,3%), demarcando a comercialização da beleza: *Quando você é idosa com dinheiro, faz uma lipo, bota um trenzinho aqui, um ali. Quando você não tem dinheiro, é difícil, porque precisa ir em um salão, você precisa pintar o cabelo, senão você fica com o cabelo de velha (P3). Homem não, homem é bonito grisalho, e mulher é relaxada, os outros falam. Aí você quer fazer uma unha, e não tem dinheiro, porque tem que comprar o remédio, tem isso também. A gente tem que lutar todo dia para estra melhor (P7).*

Outro desvelamento evidente se deu pelo desrespeito aos mais velhos, por isso, a frequência da palavra respeitar (n=5). A palavra velhice (n=4) embora com menor destaque e, frente às características próprias do envelhecimento, significou período positivo, munido de experiências e vivências construídas ao longo da vida, de maneira que os idosos estão satisfeitos com a sua imagem corporal atual: *Uns reconhece outros não. A maioria não. Temos que fazer alguma coisa para sermos vistos. As pessoas não enxergam, não respeitam. E principalmente os de casa. Pior os que estão em casa (P15). Mesmo com a velhice, eu estou satisfeita do jeito que sou pela idade que tenho (P8). Estar bem consigo mesma. Ser uma pessoa muito legal, conversando com todo mundo, me sentindo bem. Você tem que estar bem com você para se sentir bonita. E bem com você para conversar com as pessoas tam-*

bém, sorrindo por dentro (P10).

Cumprir esclarecer que as discussões que se seguiram na oficina foram condizentes com uma nova compreensão de beleza e imagem corporal: *Sou preocupada com a aparência, zelo pelo meu bem-estar, me alimento bem, faço o possível e o impossível para estar bem, só fico, derrubada quando estou doente (P6). Essa daqui é a representação da alegria. Para essa mulher não tem dia ruim, ela tem oitenta e três anos, está até estudando, é bonita, por isso essa é feliz (P13). Tem que se sentir bem. Eu visto o que eu gosto. Me sinto linda, bonita e alegre. Estou bem comigo mesma. Sou uma pessoa muito legal, converso com todo mundo, me sinto bem. Você tem que estar bem com você para se sentir bonita (P2).*

Discussão

A limitação do estudo foi à realização de apenas um encontro que abordou a temática apresentada, dificultando a avaliação de novas percepções. Além disso, alguns idosos apresentaram fragilidades na compreensão efetiva do investigado, o que pode ter interferência na qualidade das respostas. Estas limitações permitem novas investigações futuras.

Nesta investigação, a imagem corporal apresentada nos léxicos dos participantes reflete o elemento essencial sob nova perspectiva de beleza, que se ajusta a imagem corporal atrelada à velhice bem-sucedida. Dessa forma, pode ser ressignificada não pela comparação aos indivíduos mais jovens, mas pela preservação do potencial para o desenvolvimento do indivíduo⁽¹⁷⁾.

Tais aspectos corroboram o caráter libertador da pedagogia crítica de Freire, o qual se mantém atual sobre a afirmação de que retirar do sujeito a sua consciência e remover o seu direito de transformar o mundo, é opressivo. Alcançar uma educação autenticamente libertadora é necessária ação consciente das pessoas a fim de transformar a realidade⁽⁷⁻⁸⁾.

O envelhecimento saudável, portanto, deve ser uma associação entre a saúde física e mental, independência e autonomia nas atividades diárias, integração e inclusão social, suporte familiar e independência econômica⁽¹⁷⁾, para o qual a imagem corporal colabora

sobremaneira. As falas retrataram a relevância da autoimagem saudável e equilibrada pelos idosos no convívio social em comunidade, razão de preocuparem-se em demasia com a aparência pessoal.

A inserção em atividades coletivas e comunitárias na Atenção Primária à Saúde permite espaços para desmistificar os valores e significados da imagem corporal na vida cotidiana dos idosos. Freire acreditava na possibilidade de mudança do ser humano enquanto sujeitos inacabados e na conscientização destes sobre sua situação de exploração e dominação diante dos seguimentos da sociedade⁽⁷⁻⁸⁾.

A satisfação com a autoimagem tem relação com engajamento social e relaciona-se a emancipação, por meio da disseminação da informação e educação, enquanto base para tomada decisória. Por essa razão, o processo de empoderamento é possível pela organização grupal, a partir das mudanças relacionadas à aceitação e satisfação pessoal⁽¹⁷⁾.

Outro assunto abordado, afirma que há combinação entre as representações de mudanças relacionadas à idade e as visões distorcidas de pessoas mais velhas, aspectos que depreciam o envelhecer⁽¹⁷⁾. Nessa direção, cumpre destacar que não houve quem escolhesse a imagem do idoso como sinônimo de beleza. A idade cronológica e as marcas visíveis do tempo parecem ser decisivas para mensurar, estabelecer beleza e classificar jovens e velhos. Não deixa de estar presente a representação social do idoso muito disseminada na cultura Ocidental, que em nada permite renovar ideais que facilitam uma alternativa de beleza, valorizar a experiência e mesmo considerar a relevância do idoso para a socialização das pessoas mais novas⁽¹⁸⁾.

As percepções do envelhecimento refletidas na oficina constituíram uma combinação entre as mudanças representativas da realidade, com visões distorcidas e relacionadas ao estereótipo jovial, podendo ser uma das razões que os idosos visualizam a beleza em retratos infantilizados⁽¹⁸⁾, como esse estudo apreendeu.

A pressão que a sociedade impõe ao modelo de beleza pode influenciar todas as gerações, com maior

opressão da população idosa, que precisa adaptar-se às novas características inerentes ao envelhecimento, sem a jovialidade do corpo, o que pode reforçar uma autoimagem insatisfatória⁽¹⁸⁻¹⁹⁾.

Nesse sentido, o pensamento Freireano contribui para que haja uma educação voltada à libertação do sujeito das amarras dominantes na sociedade, ao direito à liberdade e igualitária, de modo que os idosos possam desenvolver compreensão crítica consciente de sua relação com o mundo⁽⁷⁻⁸⁾, tal qual feito nas oficinas emancipatórias.

Sabendo que, a satisfação com a imagem corporal pode determinar a capacidade das pessoas em suas próprias iniciativas⁽⁵⁾, a insatisfação produz resultado contrário e enfraquece o processo de empoderamento. Por essa razão, trazer o tema imagem corporal para espaços dialógicos, como nesse estudo, pode remodelar os conceitos e práticas⁽⁶⁾.

Estratégias educativas libertadoras, também chamadas emancipatórias, como a educação libertadora⁽⁷⁻⁸⁾, por sua face crítica e educativa, pode servir como relevante instrumento frente à opressão da imagem corporal que esse trabalho evidenciou e desenvolveu como seguiu na apresentação dos achados.

Quanto ao fortalecimento em relação à segurança que os idosos têm sobre a sua imagem corporal, estes, reconhecem as modificações causadas pela velhice, mas estas não impediram de se sentirem resolutos, ousados e até corajosos, denotando o poder decisório de participar do grupo independente da sua autoimagem.

Adotar estas modificações permite esquecer as experiências acumuladas, os anos vividos, acrescentando beleza à vida e ao próprio corpo por sinalizarem sua existência⁽¹⁸⁾. A prática educacional proposta por Freire propõe que o fato de aceitar-se é desenvolver compreensão crítica consciente de sua relação com o mundo, tornar-se mais conscientes de seu contexto e de sua condição enquanto ser humano⁽⁷⁾.

O diálogo é parte da história do desenvolvimento da consciência humana, sendo ele o momento em que os seres humanos se encontram para refletir

sobre a realidade, pelo fato deste acarretar uma reflexão ativa com relação a outros seres humanos, ele é fundamentalmente social, exigindo um pensamento crítico⁽⁷⁾.

As influências sociais e familiares são pertinentes nas fases da vida, principalmente no que se refere ao modo de agir e pensar, estabelecendo algumas vezes papéis opressores que interferem nas alterações biopsicossociais do envelhecimento. É relevante incentivar a construção da imagem corporal por meio da autodescoberta e autoconceito discutidos no convívio familiar, nos grupos sociais, compreendendo a ideia oposta a opressão, ou seja, de transformação emancipatória⁽¹⁷⁾.

A emancipação de saberes pelas pessoas idosas que se socializam em grupos fortalece o vínculo entre o serviço de saúde, se torna potencial ferramenta para a melhoria da qualidade de vida e constante busca da transformação social⁽¹³⁾. A reflexão Freireana dialoga com o indivíduo que não teme enfrentar, nem ouvir, ou seja, não teme desvelar o mundo. Esse diálogo resulta em crescente saber de ambos⁽⁷⁾.

Destarte, promover a saúde é substancial, oportuniza a capacitação das pessoas para que possam realizar escolhas mais saudáveis de vida e, com isso, fortalecer as ações necessárias a uma vida com mais qualidade⁽¹⁷⁾. Assim, é preciso que cada indivíduo identifique suas carências e se responsabilize pelo seu próprio cuidado, adquira a capacidade de emancipar-se, tal habilidade retratada por meio de apontamentos nos relatos ditos pelos idosos.

Conclusão

A pesquisa cumpriu seu papel de reordenar conceitos e perspectivas acerca da imagem corporal, destacando-se a preocupação da beleza e aparência como representações corporais impostas pela sociedade. O modelo de beleza padronizado na realidade contemporânea impõe o corpo perfeito e o rejuvenescimento como aceitável, podendo ocasionar rejeição e

desencontro ao processo natural de envelhecimento. Apesar das marcas naturais, os idosos não se intimidam, se vestem e agem prazerosamente na intenção de se sentirem satisfeitos com a sua imagem corporal.

Agradecimentos

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior e ao Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação do Centro de Ensino Superior de Maringá, pelo fomento à bolsa de pesquisa.

Colaborações

Silva PA e Lourenço MP contribuíram para a concepção e projeto, análise e interpretação dos dados e redação do artigo. Nogueira IS e Mincoff RCL colaboraram com a redação do artigo e revisão crítica relevante do conteúdo intelectual. Baldissera VDA contribuiu para a redação do artigo e revisão crítica relevante do conteúdo intelectual. Todos os autores contribuíram para aprovação da versão final a ser publicada.

Referências

1. Guimarães JS, Lima AP, Cardoso FB. Efeito da prática do Tai Chi Chuan na autoestima e autoimagem de idosos. *Rev Bras Prescriç Fisiol Exerc* [Internet]. 2018 [citado 2018 set. 13];11(71):952-9. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1317/1005>
2. United Nations Development Programme. Human Development report 2015: work for human development [Internet]. 2015 [cited Sep 13, 2018]. Available from: http://hdr.undp.org/sites/default/files/2015_human_development_report.pdf
3. Costa FRD, Rodrigues FM, Prudente COM, Souza IFD. Quality of life of participants and non-participants of public physical exercise programs. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2018; 21(1):24-34. doi: [dx.doi.org/10.1590/1981-22562018021.170136](https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.170136)

4. Ferreira AA, Menezes MFG, Tavares EL, Nunes NC, Souza FP, Albuquerque NAF, et al. Estado nutricional e autopercepção da imagem corporal de idosas de uma Universidade Aberta da Terceira Idade. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2014; 17(2):289-301. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232014000200007>
5. Jesus MBC, Bomfim MRB, Santos ICVS, Martins MF, Aleluia IRS, Ribeiro NA, et al. O impacto de atividades coletivas na capacidade funcional em idosos. *Rev Saúde Com.* 2017; 13(2):894-901. doi: <http://dx.doi.org/10.22481/rsc.v13i2.439>
6. Fonseca CC, Chaves ECL, Pereira SS, Barp M, Moreira AM, Nogueira DA. Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. *Rev Educ Fis UEM.* 2014; 25(3):429-39. doi: <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v25i3.22050>
7. Freire P. *Pedagogia do oprimido.* Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2018.
8. Freire P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa.* Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2017.
9. Valença TDC, Santos WS, Lima PV, Santana ES, Reis LA. Physical disability in old age: a structural study of social representations. *Esc Anna Nery.* 2017; 21(1):e20170008. doi: <http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20170008>
10. Dabove MI. Derechos humanos de las personas mayores en la nueva Convención Americana y sus implicancias bioéticas. *Rev Latino-am Bioética.* 2016; 16(1):38-59. doi: <http://dx.doi.org/10.18359/rlbi.1440>
11. Moura MMDD, Veras RP. Acompanhamento do envelhecimento humano em centro de convivência. *Physis Rev Saúde Coletiva.* 2017; 27(1):19-39. doi: dx.doi.org/10.1590/s0103-73312017000100002
12. Wetzel M, Huxhold O. Are leisure activity and health interconnected after retirement: educational differences. *Advances Life Course Res.* 2016; 30:43-52. doi: <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2016.03.007>
13. Oliveira E, Soares CB, Silva JA. Emancipatory action research with young schoolchildren: experience report. *Rev Gaúcha Enferm.* 2016; 37(3):e62059. doi: dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2016.03.62059
14. Cortés AIR. Desenhos, vinhetas e diagramas: ouvindo as narrativas das crianças através da elucidação gráfica. *Rev Pesq Qual [Internet].* 2017 [citado 2018 set. 13]; 5(8):312-26. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/318378659/download>
15. Oliveira E, Souza GC, Soares CB. Pesquisa-ação: oficinas emancipatórias como instrumento para coleta de dados e apreensão das representações cotidianas. *Rev Sociol Rede [Internet].* 2015 [citado 2018 set. 13]; 5(5):12-26. Disponível em: <http://redelp.net/revistas/index.php/rsr/article/view/2soares5>
16. Ferreira ACP, Araújo EC, Abreu PD, Vasconcelos LMR, Valença KSL, Santana MÊS. Family assessment of transsexual women with HIV/AIDS in the light of the Calgary Model. *Rev Enferm UFPE on line [Internet].* 2018 [cited Sep 13, 2018];12(3):801-4. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/234405/28049>
17. Lopes MA, Krug RR, Bonetti A, Mazo GZ. Envelhecendo na percepção das pessoas longevas ativas e inativas fisicamente. *Estud Interdiscip Envelhec [Internet].* 2014 [citado 2018 set. 13]; 19(1):141-53. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/40524>
18. Garbaccio JL, Tonaco LAB, Estêvão WG, Barcelos BJ. Aging and quality of life of elderly people in rural areas. *Rev Bras Enferm.* 2018; 71(Suppl 2):724-32. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0149>
19. Frazão MCLO, Pimenta CJL, Silva CRR, Vicente MC, Costa TF, Costa KNFM. Resiliência e capacidade funcional de pessoas idosas com diabetes. *Rev Rene.* 2018; 19:e3323. doi: <http://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.2018193323>