



# LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**A RELAÇÃO ENTRE IMAGEM CORPORAL,  
SATISFAÇÃO CONJUGAL E AJUSTAMENTO AO  
ENVELHECIMENTO DOS IDOSOS: ESTUDO  
TRANSVERSAL**

INÊS CARVALHO DOS SANTOS

23328

Orientador de Dissertação:  
PROFESSORA DOUTORA SOFIA VON HUMBOLDT

Coordenador de Seminário de Dissertação:  
PROFESSORA DOUTORA ISABEL LEAL

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

**MESTRE EM PSICOLOGIA**

Especialidade em Psicologia Clínica

2019

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Prof. Doutora Sofia von Humboldt, apresentada no ISPA-Instituto Universitário, para obtenção de grau de Mestre, na especialidade de Psicologia Clínica.

## **Agradecimentos**

A conclusão desta etapa apenas foi possível devido à disponibilidade, auxílio e carinho de diversas pessoas e instituições, às quais quero agradecer:

Ao Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA-IU) e a todas as universidades seniores, e profissionais que tão bem me receberam e que possibilitaram a elaboração desta tese, de modo particular à Sandra Loureiro, Isabel Soares, Inês Botelho, Octávio Cordeiro, Carla Monteiro, Odete Correia, Marisa Moura e Maria da Ascensão Rebelo. Também não poderia deixar de agradecer aos 218 participantes que aceitaram participar neste estudo, sem eles nada disto seria possível!

Um obrigada especial aos meus pais, pelo esforço enorme que fizeram para que eu pudesse ter uma boa formação académica, e por estarem sempre ao meu lado, a apoiarem-me e a ampararem-me, tornando sem dúvida este caminho muito mais fácil.

Aos meus familiares, de modo particular aos meus avós Encarnação, José e Celeste, ao meu irmão José, aos meus tios Manuel e Fernando, e às minhas primas Vera e Yara, por serem o meu suporte, e por todas as conversas de incentivo e pela paciência ao longo deste percurso.

À minha melhor amiga Ana Patrícia Cardoso, por estar sempre ao meu lado, pelos momentos de partilha, pela ajuda e pelo incentivo em alturas de maior desânimo e por ter sido um apoio fulcral na concretização desta tese... Um obrigada é pouco!!!

Aos amigos que esta faculdade me trouxe, nomeadamente: Joana Gaspar, Miguel Correia, Leonor Soares, Ana Filipa Farinho, Bruna Lourenço, Mariana Ribeiro, Miriam Dionísio e Carolina Figueiredo por estarem sempre lá para mim quando preciso, por serem uma força, um apoio e um enorme incentivo, vocês foram sem dúvida essenciais e tornaram este percurso muito mais rico!

Ao Diogo Silva, por ter sido um apoio fundamental na fase final deste curso, e pela paciência, disponibilidade e empatia que demonstrou.

Às Professoras Doutoras Sofia von Humboldt e Isabel Leal pela orientação, promoção da autonomia e disponibilidade que demonstraram.

A todos aqueles que durante estes 5 longos anos, fizeram parte do meu percurso e me ensinaram de alguma forma.

Obrigada por esta experiência repleta de aprendizagens!

## Resumo

**Introdução:** A imagem corporal é uma experiência complexa e multidimensional, que afeta diversos aspectos do funcionamento psicossocial e da qualidade de vida do ser humano, pois engloba fatores psicológicos, sociais, culturais e biológicos, que determinam subjetivamente como o indivíduo se observa a si próprio, como considera que é visto, e como vê os outros. Este estudo teve como objetivos verificar: i) Se existem associações entre Imagem Corporal, Satisfação Conjugal e Ajustamento ao Envelhecimento, ii) Se a Imagem Corporal tem efeito na Satisfação Conjugal, iii) Se a Imagem Corporal e a Satisfação Conjugal influenciam o Ajustamento ao Envelhecimento. **Método:** 193 participantes, com uma média de idades de 72.12 ( $DP=5.608$ ) anos, responderam ao Mini Exame do Estado Mental (MMSE), ao questionário dos dados Sociodemográficos e de Saúde, ao Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), à escala de Avaliação da Satisfação em Áreas Conjugais (EASAVIC), e à escala de Ajustamento ao Envelhecimento (ATAS). **Resultados:** Existem associações entre Imagem Corporal, Satisfação Conjugal e Ajustamento ao Envelhecimento. A Imagem Corporal e a Satisfação Conjugal ( $\beta=.35$ ;  $t(119)=5.222$ ;  $p=.000$ ) têm uma relação positiva e significativa. A Imagem Corporal ( $\beta=.229$ ;  $t(189)=3.051$ ;  $p=.003$ ) e a Satisfação Conjugal ( $\beta=.148$ ;  $t(189)=2.071$ ;  $p=.040$ ), são ambas preditores significativos do Ajustamento ao Envelhecimento. A Imagem Corporal tem um efeito moderador na relação entre a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento. **Discussão:** A influência positiva da Imagem Corporal para a Satisfação Conjugal, e da Imagem Corporal e da Satisfação Conjugal para o Ajustamento ao Envelhecimento, deve ser considerada para intervenções futuras ajustadas às necessidades dos idosos.

**Palavras-Chave:** Idosos, imagem corporal, satisfação conjugal, ajustamento ao envelhecimento.

## Abstract

**Introduction:** The body image is a complex and multidimensional experience, which affects aspects of the psychosocial and welfare of human beings, because it encompasses psychological, sociological, cultural and biological factors, that subjectively determine how the individual perceives himself, believes to be perceived, and how he sees others. This study had as objectives to verify: i) if we can associate Body Image, Marital Satisfaction, and Aging Adjustment, ii) if the Body Image has an effect on the Marital Satisfaction, iii) if the Body Image and the Marital Satisfaction influence the Aging Adjustment. **Method:** 193 participants, with an average age of 72.12 ( $DP=5.608$ ) years, have answered the Mini-Mental State Examination (MMSE), the Sociodemographic and Health data questionnaire, the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), the Scale of Evaluation of the Satisfaction on the Marital Areas of Life (EASAVIC), and the Adjustment to Aging scale (ATAS). **Results:** There is a link between Body Image, Marital Satisfaction and Adjustment to Aging. The Body Image and the Marital Satisfaction ( $\beta=.35$ ;  $t(119)=5.222$ ;  $p=.000$ ) have a positive and significant relation. The Body Image ( $\beta=.229$ ;  $t(189)=3.051$ ;  $p=.003$ ) and the Marital Satisfaction ( $\beta=.148$ ;  $t(189)=2.071$ ;  $p=.040$ ), are both significant predictors of the Adjustment to Aging. The Body Image has a moderator effect in the relation between the Marital Satisfaction and the Adjustment to Aging. **Discussion:** The positive influence of the Body Image to the Marital Satisfaction, and of the Body Image and the Marital Satisfaction to the Adjustment to Aging, must be considered in future interventions adjusted to the needs of seniors.

**Key-Words:** Seniors, body image, marital satisfaction, adjustment to aging.

## Índice

Introdução.....	1
Método.....	4
Desenho da Investigação.....	4
Participantes.....	4
Material.....	6
Mini-Exame do Estado Mental- MMSE .....	6
Questionário Sobre os Dados Sociodemográficos e de Saúde.....	7
Body Appreciation Scale-2- BAS-2.....	8
Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal- EASAVIC .....	8
Escala de Ajustamento ao Envelhecimento- ATAS.....	9
Procedimento .....	10
Análise Estatística.....	11
Resultados.....	13
Discussão .....	15
Referências .....	25
Anexos.....	41
Anexo A- Revisão de Literatura.....	41
Envelhecimento da população.....	41
Envelhecimento ativo.....	42
Qualidade de vida.....	42
Imagem corporal: Definição.....	43
Imagem corporal e sociedade.....	44
Imagem corporal na adultícia avançada.....	45
Exercício físico/ atividade física e associação à imagem corporal.....	47
Relação conjugal: Definição.....	48
Fases de um relacionamento conjugal.....	48
Satisfação conjugal.....	49
Satisfação conjugal e satisfação sexual.....	52
Divórcio e viuvez.....	54
Satisfação conjugal e imagem corporal.....	55

Ajustamento ao envelhecimento.....	56
Anexo B- Email De Contacto Com As Instituições.....	61
Anexo C- Pedido De Autorização Às Instituições Para a Aplicação Dos Questionários.....	62
Anexo D- Consentimento Informado.....	63
Anexo E- Questionário MMSE.....	64
Anexo F- Questionário Dos Dados Sociodemográficos e de Saúde.....	66
Anexo G- Questionário BAS-2.....	68
Anexo H- Questionário EASAVIC.....	69
Anexo I- Questionário ATAS.....	72
Anexo J- Resultados Acerca do Estudo das Propriedades Psicométricas .....	74
Imagem corporal.....	74
Satisfação conjugal.....	76
Ajustamento ao envelhecimento.....	78
Anexo K- Discussão dos Resultados acerca do Estudo das Qualidades Psicométricas.....	80
Anexo L- Outputs relativos à Análise Fatorial Confirmatória e Consistência Interna de cada um dos três Instrumentos em Estudo.....	82
Anexo M – Estatística Descritiva.....	91
Anexo N – Outputs relativos à Análise Estatística.....	99

## Índice de tabelas

Tabela 1: Variáveis Sociodemográficas.....	5
--	---

## Índice de figuras

Figura 2- Estrutura fatorial da escala BAS-2 na sua versão original de 10 itens.....	75
Figura 3- Estrutura fatorial da escala EASAVIC na sua versão original de 44 itens.....	77
Figura 4- Estrutura fatorial da escala ATAS na sua versão original de 22 itens.....	79

## Introdução

O envelhecimento populacional é um fenómeno de dimensão mundial, e de acordo com as Nações Unidas (2013), a população a nível mundial com 60 ou mais anos sofreu um aumento de 8% em 1950 para 12% em 2013, e estima-se que alcance 21% em 2050. Em Portugal, espera-se que entre 2015 e 2080, o número de indivíduos com 65 ou mais anos aumente de 2.1 para 2.8 milhões (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2017).

O envelhecimento de uma população tem repercussões sociais mas acima de tudo emocionais, nos indivíduos que sofrem com a possibilidade de perda de eficiência e independência, o que resulta em anseios e expectativas em relação ao futuro (i.e., inerente ao processo de envelhecer, encontra-se frequentemente associado um declínio do organismo, que tem como consequências alterações físicas, sociais e emocionais) (Fonseca et al., 2014). Assim, a forma como os idosos reagem/lidam em relação ao declínio físico proveniente da idade, é fundamental para que o processo de envelhecimento seja saudável e com qualidade de vida (Guerra & Caldas, 2010). Posto isto, e uma vez que há medida que o ser humano envelhece, o corpo sofre diversas alterações (i.e., surgimento de rugas, aumento de peso, diminuição do tónus muscular, entre outras alterações provenientes da idade), a perceção da imagem corporal é um fator que não deve ser negligenciado no que concerne aos adultos mais velhos, assim revela-se importante estudar e perceber qual é o papel do corpo, que é tão visível, exposto e em constante transformação (Grogan, 2011; Rocha & Terra, 2013).

A imagem corporal é caracterizada como uma experiência psicológica sobre a própria aparência e funcionamento do corpo, que se desenvolve desde o nascimento até ao fim da vida, dentro de uma estrutura complexa e subjetiva, sofrendo modificações constantes, que obrigam a uma construção e reconstrução contínua e incessante (Mataruna, 2004; Laurentino et al., 2006; Rocha & Terra, 2013). A aparência física afeta diversos aspetos do funcionamento psicossocial e da qualidade de vida do ser humano, para além de ser uma experiência complexa e multidimensional, pois engloba vários fatores, nomeadamente psicológicos, sociais, culturais e biológicos, isto porque depende do género, da etnia, da cultura, da idade, do estado do corpo e da mente de cada indivíduo, e estes fatores determinam subjetivamente como o ser humano se observa a si próprio, como considera que é visto, e como vê os outros, contribuindo desta forma, para a sua formação enquanto indivíduo (Cash & Smolak, 2011; Damasceno et al., 2006; Machado, Malucelli, Carvalho, & Bartoszeck, 2011). Assim, ao longo do ciclo de vida, a imagem corporal é editada, elaborada, reelaborada e transformada, o que consequentemente

leva a que se necessite de uma constante reorganização mental e psicológica (Machado et al., 2011).

De acordo com alguns autores, atualmente ainda existe uma visão bastante negativa sobre o envelhecimento na sociedade, e a relação com o corpo é influenciada por fatores sociais e culturais, o que leva a que homens e mulheres detenham preocupações e insatisfações com a própria imagem, influenciando assim, a constante procura pela aparência física idealizada (Damasceno et al., 2006; Rocha & Terra, 2013). Deste modo, a maior ou menor satisfação com a imagem corporal, está relacionada com a maior ou menor correspondência aos ideais de beleza incutidos culturalmente, e a percepção de uma imagem corporal satisfatória refere-se ao respeito, aceitação, amor e valorização do próprio corpo, assim, a aparência física constitui um fator importante para que o ser humano tenha consciência acerca de si próprio, e a avaliação que este realiza da própria imagem corporal, contribui para o desenvolvimento de uma vida plena (Alves, Pinto, Alves, Mota, & Leirós, 2009; Fonseca et al., 2014; Tylka, 2011).

Ramos, Lamboglia e Pinheiro (2011), acreditam que a aparência permite expressar várias informações sobre o ser humano, nomeadamente acerca do seu comportamento, da sua atitude, da sua sensualidade e da sua virilidade. Segundo Laurentino et al. (2006) os idosos que conseguem lidar e conviver com as modificações fisiológicas decorrentes da idade, tendem a permitir-se a novas vivências e experiências amorosas, nas quais atribuem um maior valor ao companheirismo, ao afeto e ao cuidado, do que à relação sexual propriamente dita.

Castro, Costa e Giovanetti (1997), referem que a adultícia avançada não constitui um obstáculo à satisfação conjugal, pois nesta faixa etária, é possível obter uma vida amorosa plena, assim como em faixas etárias mais jovens. Desta forma, a satisfação conjugal é subjetiva, pois implica a satisfação das necessidades e desejos de cada indivíduo, tal como responder (em maior ou menor grau), àquilo que o outro espera, assente num dar e receber recíproco e espontâneo (Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt, & Sharlin, 2004). De acordo com Braz, Dessen e Silva (2005), existem três fatores que conduzem ao êxito da relação conjugal, sendo eles: i) A qualidade dos relacionamentos conjugais, que compreendem a negociação e o equilíbrio nas cedências mútuas, a similaridade, a intimidade, a fidelidade, o compromisso, as trocas afetivas e as relações sexuais satisfatórias, ii) Os aspetos do sistema familiar, como a existência ou não de filhos, a religiosidade, a manutenção de um equilíbrio entre trabalho e família, e a estabilidade financeira, e por fim, iii) As características de valência emocional positiva, nomeadamente a flexibilidade, a perseverança, a capacidade de perdoar, de inovar e de dinamizar a rotina entre o casal.

Num estudo realizado com mulheres, constatou-se que o namoro é um dos determinantes do processo de ser saudável na adultícia avançada, mostrando que as mulheres que têm uma experiência amorosa nesta fase da vida, tendem a superar com êxito as mudanças fisiológicas, com menos dores, sintomas físicos e psicológicos característicos da própria idade (Laurentino et al., 2006). De acordo com alguns autores, na adultícia avançada os benefícios de saúde associados ao casamento são maiores, o que se deve ao facto dos cônjuges desempenharem um papel fundamental na promoção do bem-estar e da qualidade de vida um do outro (Norgren et al., 2004; Rauer, Sabey, & Jensen, 2014). Assim, é imperativo tentar compreender os relacionamentos amorosos na população mais velha, uma vez que, este é um processo natural, e ainda existem discriminações, tanto por parte da família, como por parte da sociedade (Laurentino et al., 2006).

Segundo Poon et al. (2010), as experiências adquiridas ao longo da vida do ser humano, a forma como este lida com o seu meio envolvente, os recursos socio-económicos que utiliza, os relacionamentos, e os sistemas de apoio a que tem acesso, são variáveis que influenciam seriamente a longevidade e o bem-estar durante o envelhecimento. Desta forma, para envelhecer de forma saudável, é fundamental a utilização de estratégias adaptativas, de modo a otimizar o funcionamento e o bem-estar, dentro dos limites da competência e dos recursos pessoais dos indivíduos (Baltes & Baltes, 1990). O envelhecimento bem-sucedido encontra-se assim amplamente ligado à qualidade de vida durante a adultícia avançada, e é considerado um conceito multidimensional envolvendo vários domínios, nomeadamente a saúde, o psicológico, o social, e o ambiental, com componentes objetivos e subjetivos (Baltes & Baltes 1990; Fernández-Ballesteros, 2011; Strawbridge, Cohen, Shema, & Kaplan, 1996; Teixeira & Neri, 2008). De acordo com von Humboldt, Leal, Pimenta e Marôco (2013f), o processo de ajustamento ao envelhecimento requer uma constante adaptação em relação a múltiplos fatores, tendo implicações ao nível do envelhecimento bem-sucedido na adultícia avançada. Desta forma, a qualidade de vida é uma avaliação subjetiva, à saúde ou a atributos psicológicos subjetivos, como o bem-estar, a felicidade e/ou a satisfação com a vida (Fernández-Ballesteros, 2011). von Humboldt, Leal, Pimenta e Niculescu (2012g), defendem que existem sete categorias que contribuem para o ajustamento ao envelhecimento, sendo elas: i) Realização pessoal e projetos futuros, ii) Profissão, autonomia e lazer, iii) Estatuto sanitário, físico e intelectual, iv) Valorização do tempo e da idade, v) Relações familiares, sociais e interpessoais, vi) Estabilidade, qualidade e situação financeira, e por fim, vii) Sentido de limite e questões existenciais. Neste estudo, a categoria realização pessoal e projetos futuros, foi classificada como a que mais contribui para o ajustamento ao envelhecimento (von Humboldt et al., 2012g).

Desta forma, o presente estudo, e de acordo com a sua questão de investigação, pretende explorar se a Imagem Corporal tem efeito na Satisfação Conjugal, e no Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos?

Assim, esta investigação tem como objetivos específicos: i) Verificar se existem associações entre a Imagem Corporal, a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento dos Idosos, ii) Avaliar se a Imagem Corporal tem efeito na Satisfação Conjugal, iii) Avaliar se a Imagem Corporal e a Satisfação Conjugal influenciam o Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos.

## **Método**

### **Desenho da Investigação**

Esta investigação apresenta uma metodologia quantitativa e transversal. Através da recolha quantitativa de dados, este estudo descreve-se como transversal, uma vez que, a recolha de dados foi realizada apenas num único momento (Marôco, 2010), estabelecendo a relação entre as variáveis em estudo, sendo elas: a Imagem Corporal, a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos.

A variável independente deste estudo é a Imagem Corporal, e em primeira análise, existem duas variáveis dependentes, sendo a variável dependente um a Satisfação Conjugal, e a variável dependente dois, o Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos.

Numa segunda análise, existem duas variáveis independentes (Imagem Corporal e Satisfação Conjugal) e uma variável dependente (Ajustamento ao Envelhecimento), com a variável Satisfação Conjugal a ter ambos os papéis nesta segunda análise.

Numa primeira fase, o estudo teve como objetivo verificar a existência de associações entre a Imagem Corporal, a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento. No caso da presente associação se verificar, procedia-se para a análise do segundo e do terceiro objetivo do estudo (objetivos acima citados na secção “Introdução”).

### **Participantes**

A população escolhida para esta investigação são indivíduos com nacionalidade portuguesa, com idade igual ou superior a 65 anos. Os dados da população pretendida foram recolhidos em seis universidades seniores pertencentes ao distrito de Lisboa.

A amostra inicial foi constituída por 218 idosos (não institucionalizados), tendo sido 25 participantes eliminados, o que se deveu ao facto de oito dos indivíduos inquiridos terem

apresentado resultados inferiores aos valores de referência no questionário de rastreio cognitivo (MMSE), e a 17 dos participantes terem apresentado uma elevada taxa de não respostas nos questionários, ou por estes não se encontrarem corretamente preenchidos. Assim, a amostra final é constituída por 193 participantes, com idades compreendidas entre os 65 e os 93 anos ( $M = 72.12$ ;  $DP = 5.608$ ), em que 58 (30.1%) participantes são do sexo masculino, e 135 (69.9%) são do sexo feminino, tal como pode ser visualizado na tabela abaixo (tabela 1).

**Tabela 1**

Variáveis Sociodemográficas

Características	Frequências ( <i>n</i> )	Percentagem (%)
<b>Sexo</b>		
Masculino	58	30.1
Feminino	135	69.9
<b>Habilitações Literárias</b>		
Ensino Primário	36	18.7
Ensino Secundário	103	53.4
Ensino Superior	53	27.5
Não frequentou a escola mas sabe ler e escrever	1	0.5
<b>Distrito</b>		
Lisboa	193	100
<b>Estado Civil</b>		
Casado(a)/ em união de facto	112	58.0
Separado(a)	32	16.6
Viúvo(a)	49	25.4
<b>Com Quem Vive</b>		
Sozinho(a)	73	37.8
Cônjuge	105	54.4
Conjuge e Filho/a(os)	5	2.6
Filho/a/(os)	7	3.6
Empregada	1	0.5

Primo(a)	2	1.0
<b>Situação Profissional</b>		
Reformado(a)	193	100
<b>Filhos</b>		
Sim	170	88.1
Não	23	11.9

---

Recorreu-se a um método de amostragem não aleatório e/ou não probabilístico e é uma amostra intencional, i.e., amostra não probabilística, porque cada elemento da população não tem uma probabilidade igual de ser escolhido, e intencional, visto que os participantes seriam selecionados se tivessem uma idade igual ou superior a 65 anos, se tivessem ou já tenham tido alguma experiência conjugal (i.e., fossem casados, vivessem em união de facto, divorciados e/ou viúvos), não fossem institucionalizados, e não apresentassem nenhum tipo de demência (para a avaliação do estado cognitivo, foi utilizada a escala Mini-Exame do Estado Mental-MMSE de Folstein, Folstein, & McHugh, 1975).

## **Material**

O questionário construído para esta investigação incluiu um consentimento informado (Anexo D), uma avaliação do estado cognitivo (através da escala Mini-Exame do Estado Mental- MMSE) como critério de inclusão/exclusão, um questionário sobre os dados sociodemográficos e de saúde, seguido de três questionários para exploração dos três constructos em estudo (Imagem Corporal, Satisfação Conjugal e Ajustamento ao Envelhecimento).

### **Mini-Exame do Estado Mental- MMSE**

A escala Mini-Exame do Estado-Mental (MMSE) foi utilizada para a avaliação das funções cognitivas na presente investigação (i.e., despiste de demências, sendo utilizada como critério de exclusão ou de inclusão no presente estudo) (Santana et al., 2016) (Anexo E).

O MMSE foi desenvolvido por Folstein et al. (1975) e os primeiros estudos de adaptação e validação em Portugal foram realizados por Guerreiro e colaboradores em 1994, tendo confirmado a importância da escolaridade para o desempenho global obtido no MMSE (Santana, et al., 2016). O MMSE é utilizado como um teste que mede o funcionamento cognitivo geral, e avalia possíveis declínios cognitivos de uma forma rápida, devendo ser

utilizado como um teste de rastreio inicial, sendo mais sensível à demência de Alzheimer e à demência de Lewy (Kochhann & Camozzato, 2009; Pereira, Kochhann, Zimmermann, & Fonseca, 2012; Santana et al., 2016).

Esta escala é composta por 30 perguntas, e a sua pontuação varia entre zero (quando o sujeito não responde ou dá uma resposta incorreta, o que indica um maior grau de comprometimento cognitivo), e 30 (quando o indivíduo fornece uma resposta correta, o que por sua vez, corresponde a uma melhor capacidade cognitiva), desta forma pontuações mais elevadas indicam melhores desempenhos. Assim, considera-se que existe défice cognitivo quando a pontuação obtida for inferior ou igual a 15 pontos em analfabetos, inferior a 22 pontos em indivíduos entre um e 11 anos de escolaridade, e por último, quando a pontuação for inferior a 27 pontos em sujeitos com escolaridade superior a 11 anos.

Desta forma, esta escala fornece informações acerca dos diferentes parâmetros cognitivos, contendo as suas questões agrupadas em seis categorias principais, sendo que cada uma delas, tem como objetivo avaliar funções cognitivas específicas, como a orientação temporal, a orientação espacial, a memorização, a atenção e o cálculo, a linguagem, a escrita e registo de palavras e a capacidade construtiva visual. O MMSE é um teste de aplicação rápida (demora de 5 a 10 minutos a aplicar), e o seu tempo de execução não é cronometrado (Santana et al., 2016).

É de salientar que este instrumento apresenta qualidades psicométricas satisfatórias ( $\alpha=0.464$ ) (Morgado, Rocha, Maruta, Guerreiro, & Martins, 2009).

### **Questionário Sobre os Dados Sociodemográficos e de Saúde**

O questionário sobre os dados sociodemográficos (e.g., “*Idade*”/ “*Estado Civil*”) e de saúde (e.g., “*Costuma ir ao médico com regularidade?*”/ “*Sente-se com saúde física?*”) incluía informações clínicas (e.g., “*Apresenta ou apresentou nos últimos 6 meses alguma dependência a substâncias? (Exemplo: álcool, outras substâncias)*”), questões acerca da imagem corporal (e.g., “*Lida bem com as alterações do seu corpo derivadas da idade?*”), perguntas sobre a relação conjugal (e.g., “*Como classifica a sua relação conjugal?*”) e também sobre os estilos de vida (e.g., “*Como utiliza o seu tempo livre?*”/ “*Considera que praticar atividade física o(a) fazem sentir bem com a sua imagem corporal?*”).

Desta forma, este questionário tinha como objetivo a caracterização da amostra do presente estudo (Anexo F).

## **Body Appreciation Scale-2- BAS-2**

Para avaliar a imagem corporal foi aplicado o Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). Esta escala foi desenvolvida por Tylka e Wood-Barcalow (2015a), e validada para a população portuguesa por Marta-Simões, Mendes, Oliveira, Trindade e Ferreira (2016) (Anexo G).

O BAS-2 é um questionário avaliado numa escala de likert de 5 pontos, que varia de 1 (nunca), a 5 (sempre), e é composto por 10 itens (e.g., “*Respeito o meu corpo*”), organizados num único fator.

A cotação desta escala é feita através da média das cotações dos itens, em que valores mais elevados indicam uma apreciação corporal mais positiva, e valores mais baixos indicam uma apreciação corporal mais negativa (Tylka & Wood-Barcalow 2015a).

Esta escala revelou boas qualidades psicométricas, apresentando uma confiabilidade interna muito boa com um *Alfa de Cronbach* de  $\alpha=0.95$  (Marta-Simões et al., 2016; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). Este questionário, no estudo de Meneses (2017), foi considerado uma medida viável para a população portuguesa, nomeadamente para a avaliação da apreciação corporal dos idosos.

## **Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal- EASAVIC**

De modo a avaliar a satisfação conjugal, foi aplicada a escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC) (Anexo H). Esta é uma escala de autoavaliação da satisfação conjugal, e representa uma avaliação pessoal e subjetiva da conjugalidade, quer em relação ao amor, quer em relação ao funcionamento conjugal (Narciso & Costa, 1996).

Este questionário é constituído por 44 itens (e.g., “*A distribuição das responsabilidades*”), numa escala de tipo likert que varia de 1 (Nada Satisfeito) a 6 (Completamente Satisfeito), tendo uma duração de aproximadamente 10 minutos a responder.

A análise fatorial exploratória da EASAVIC revelou uma estrutura bifatorial, em que os 44 itens da escala se encontram organizados em duas dimensões, sendo elas o funcionamento conjugal e o amor. Estas duas dimensões dividem-se em cinco áreas da vida conjugal, sendo que na dimensão funcionamento conjugal (FC) se encontram as funções familiares (FF) (com os itens 1, 2, 3 e 4), os tempos livres (TL) (itens 5 e 6), a autonomia (AUT) correspondendo aos itens 10 e 11, as relações extrafamiliares (REF) (itens 7, 8, 9, 12 e 13), e a comunicação e conflitos (CC) com aos itens 14, 15, 16, 17 e 18.

Na dimensão amor (AMO) encontram-se os sentimentos e a expressão de sentimentos (SES) que correspondem aos itens 19, 20, 21, 22, 33 e 34, a sexualidade (SEX) que corresponde

às perguntas 23, 24, 25, 26, 27 e 28, a intimidade emocional (IE) (itens 29, 30, 31, 32, 35, 36 e 37), a continuidade (C) que remete para os itens 38, 39 e 40, e por fim, as características físicas e psicológicas (CFP) que correspondem às questões 41, 42, 43 e 44.

Neste questionário, quanto mais elevada a pontuação obtida, maior a satisfação conjugal (Narciso & Costa, 1996). Os resultados globais são obtidos pela média total dos itens, e são também calculados os resultados para cada uma das dimensões (funcionamento e amor) através das médias dos itens que as constituem (Narciso & Costa, 1996).

A validação da escala EASAVIC para a população portuguesa, foi realizada por Narciso e Costa (1996), cuja finalidade era superar algumas das dificuldades e limitações que escalas anteriormente desenvolvidas apresentavam. Dos 44 itens, 16 representam zonas onde o foco é o casal (itens 1-7; 14-18; 35 e 38), 14 representam zonas cujo foco é o outro (itens 8, 11, 13, 20, 22, 24, 27, 30, 32, 34, 37, 40, 42 e 44), e por fim, 14 itens dizem respeito a zonas em que o foco é o próprio (itens 9, 10, 12, 19, 21, 23, 26, 29, 31, 33, 36, 39, 41 e 43) (Narciso & Costa, 1996).

Esta escala revelou uma elevada consistência interna, onde o fator “Amor” obteve um *Alfa de Cronbach* de 0.97, e o fator “Funcionamento” obteve um *Alfa de Cronbach* de 0.90 (Narciso & Costa, 1996).

### **Escala de Ajustamento ao Envelhecimento- ATAS**

Por fim, foi aplicada a escala de Ajustamento ao Envelhecimento (ATAS) construída por von Humboldt et al. (2013f), que teve como objetivo avaliar o ajustamento ao envelhecimento dos idosos (Anexo I).

Esta escala é composta por 22 itens, numa escala do tipo likert de sete pontos, com pontuações que variam de 1 (nada importante) a 7 (absolutamente importante).

A validação deste instrumento foi realizada para quatro nacionalidades diferentes, incluindo a validação para o contexto português, no qual este questionário apresentou boas propriedades psicométricas, em termos de propriedades distributivas, pesos fatoriais estatisticamente significativos, validades fatoriais, convergentes, discriminantes, de conteúdo, critério e externas, assim como confiabilidade (von Humboldt et al., 2013f).

A ATAS está dividida em cinco fatores, sendo eles: i) Sentido de propósito e ambições (e.g., “Estar ativo(a) e trabalhar em algo que eu gosto”), ii) Entusiasmo e espiritualidade (e.g., “Aceitar as mudanças”), iii) Corpo e saúde (e.g., “Apreciar o meu corpo e a minha aparência”), iv) Envelhecimento no local e estabilidade (e.g., “Ter vizinhos que dão apoio”), e v) Apoio social (e.g., “Ser valorizado pela minha família”).

A sub-escala da dimensão “Sentido de Propósito e Ambições” apresentou um *Alfa de Cronbach* de 0.874, a dimensão "Entusiasmo e Espiritualidade" apresentou um *Alfa de Cronbach* de 0.927, a dimensão “Corpo e Saúde” apresentou um *Alfa de Cronbach* 0.904, a dimensão "Envelhecimento no Local e Estabilidade" tem um *Alfa de Cronbach* de 0.862, e por fim, a dimensão "Apoio Social" apresentou um *Alfa de Cronbach* de 0.932. O score total desta escala também revelou uma elevada consistência interna ( $\alpha = 0.891$ ) (von Humboldt et al., 2013f).

Foi realizada (suplementarmente) uma análise fatorial confirmatória no contexto do presente estudo, para as escalas BAS-2, EASAVIC e ATAS, de modo a confirmar as qualidades psicométricas dos instrumentos nesta amostra (anexo J, K e L).

## **Procedimento**

A recolha da amostra decorreu entre 15 de Janeiro a 26 de Julho de 2019. Para ter acesso aos participantes, foram contactadas via email (Anexo B), diversas universidades seniores e centros de dia pertencentes ao distrito de Lisboa. De forma a obter a autorização para proceder ao preenchimento dos questionários, foram contactadas as instituições anteriormente referidas, onde foi entregue um pedido de autorização (Anexo C), e na sequência afirmativa deste, foram estabelecidas as datas para a obtenção da recolha de dados dos questionários.

Posto isto, foi entregue um consentimento informado aos participantes que desejassem participar deste estudo (Anexo D), de modo a que estes ficassem informados acerca da investigação, e que de acordo com o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (2016), ao participarem neste estudo seria assegurada a privacidade e o anonimato das suas identidades, e que caso desejassem ou sentissem algum desconforto poderiam desistir do estudo a qualquer momento do processo. Após a leitura do consentimento informado era solicitado a cada participante que assinasse conforme teve conhecimento de toda a informação necessária.

É de salientar, que não foram identificados riscos psicológicos e/ou físicos para os participantes deste estudo, no entanto, durante o preenchimento dos questionários, foi sempre tido em conta o bem-estar e o conforto dos mesmos.

A recolha de dados decorreu individualmente com cada inquirido, em gabinetes disponibilizados pelas Universidades Seniores que aceitaram participar no presente estudo.

No decorrer do preenchimento dos questionários, era demonstrado aos participantes sempre disponibilidade, caso estes sentissem a necessidade de esclarecer eventuais dúvidas que pudessem existir e/ou surgir.

A seguir ao preenchimento dos questionários por parte dos inquiridos, procedeu-se ao agradecimento de forma individual a cada participante, destacando a sua contribuição para a realização do presente estudo.

No final da recolha da amostra, os dados dos cinco questionários aplicados (o MMSE, o questionário sobre os Dados Sociodemográficos e de Saúde, o BAS-2, a EASAVIC, e por fim, a escala ATAS) foram inseridos de forma manual no software SPSS- Statistical Program for Social Sciences (v.25), e posteriormente foram analisados.

### **Análise Estatística**

Inicialmente, foram analisadas as qualidades psicométricas, mais especificamente a sensibilidade, a validade e a fiabilidade, dos instrumentos BAS-2, EASAVIC e ATAS (consultar anexos J, K e L).

O objetivo do ponto da análise de sensibilidade de itens, é verificar se os itens ou o teste são capazes de discriminar diferentes sujeitos, de acordo com os fatores que estão a ser avaliados, ou seja, é necessário confirmar se existe uma variabilidade de respostas (Marôco, 2011). Desta forma, para se analisar a sensibilidade de itens, tem de se respeitar três critérios, nomeadamente: i) Respostas em todas as categorias, ii) A localização da mediana (não se apresentar nos extremos) e, por fim, iii) A normalidade de distribuição (se apresenta, ou não, um desvio grosseiro) (Marôco, 2011).

Foram também analisados os valores de assimetria e de curtose, e comparados aos valores de referência ( $|sk| < 3$ ;  $|ku| < 7$ ) (Marôco, 2010).

Para medir a consistência interna (fiabilidade), recorreu-se ao *Alfa de Cronbach*, considerando uma boa consistência interna valores iguais ou superiores a 0.70 (Marôco, 2011). O conceito de fiabilidade refere-se à capacidade do teste para medir de forma repetida e consistente. Assim, um teste fiável mede da mesma forma, um mesmo atributo, nas mesmas condições (Marôco, 2011).

Procedeu-se ainda a uma análise fatorial confirmatória dos instrumentos. Denomina-se de validade fatorial a capacidade do teste avaliar com exatidão o atributo que se pretende medir (Marôco, 2010). Desta forma, de modo a proceder-se à confirmação de um ajustamento adequado de cada modelo de medida, foram analisados os valores do  $X^2/df$  em que valores entre 5 e 2 são considerados aceitáveis, e os valores do RMSEA (*Root Mean Square Error of*

*Aproximation*), sendo que valores acima de 0.10 consideram-se como evidência de um ajustamento inaceitável, e inferiores a 0.05 o ajustamento é considerado bom (Marôco, 2010). Os valores de TLI (*Tucker-Lewis index*) e CFI (*Comparative Fit Index*) também foram tidos em conta para esta análise, onde valores superiores a 0.9 são considerados bons (Marôco, 2010). Os índices de modificação foram utilizados através do *Multipliers Lagrange (LM)*, para melhorar o modelo tanto quanto fosse possível (Marôco, 2010). Para realizar possíveis correlações entre os erros dos itens, foi estabelecido um valor corte  $> 11$ . Os pesos fatoriais também foram tidos em conta, tendo em consideração valores  $> 0.5$  (Marôco, 2010).

Em seguida, de forma a testar o primeiro objetivo deste estudo, acerca de possíveis associações entre a Imagem Corporal, a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos, foi realizado um teste de correlação de Pearson. O coeficiente de correlação de Pearson é uma medida de correlação paramétrica, que estuda a associação de duas variáveis quantitativas, sem que exista necessariamente nexos de causalidade (Marôco, 2011).

De modo a testar o segundo objetivo do estudo, realizou-se uma regressão linear simples, e para testar o terceiro objetivo, realizou-se uma regressão linear múltipla. A Regressão Linear utiliza-se de forma a ser possível: i) Modelar relações funcionais (não necessariamente de causa-e-efeito) entre variáveis (por relação funcional entende-se, numa forma lata, qualquer relação que possa ser modelada por uma função matemática), ii) Predizer o valor de uma variável dependente (ou de resposta) a partir de um conjunto de variáveis independentes (ou predictoras) quantitativas, iii) Avaliar se as variações da variável dependente (quantitativa) podem ser explicadas, de forma significativa, pelas variações de  $X$  variáveis independentes (Marôco, 2011).

Para a realização das qualidades psicométricas dos instrumentos foi utilizado o software IBM SPSS Amos v.25 Graphics, e para a realização da correlação de Pearson e da ANOVA da Regressão Linear, recorreu-se ao software SPSS- Statistical Program for Social Sciences (v.25).

## Resultados

### Associações entre Imagem Corporal, Satisfação Conjugal e Ajustamento ao Envelhecimento dos Idosos

Relativamente ao primeiro objetivo, acerca de uma possível associação entre as três variáveis em estudo (Imagem Corporal, Satisfação Conjugal e Ajustamento ao Envelhecimento), os resultados sugerem que existe uma associação moderada positiva entre a Imagem Corporal e a Satisfação Conjugal ( $r=.353$ ;  $p=.000$ ). Tal como, uma associação moderada positiva da Imagem Corporal com o Ajustamento ao Envelhecimento ( $r=.344$ ;  $p=.000$ ).

De igual modo, os resultados também sugerem que existe uma associação moderada positiva entre a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento ( $r=.231$ ;  $p=.001$ ).

### Relação direta entre variáveis

Para avaliar o segundo objetivo deste estudo, recorreu-se ao modelo de regressão linear simples da Satisfação Conjugal em função da Imagem Corporal, o qual se revelou estatisticamente significativo ( $F(1,191)=27.271$ ;  $R^2=0.13$ ;  $p=.000$ ).

A análise dos coeficientes de regressão e da sua significância estatística, revelou que existe uma relação positiva significativa entre a Imagem Corporal e a Satisfação Conjugal ( $\beta=.35$ ;  $t(119)=5.222$ ;  $p=.000$ ).

No que concerne ao terceiro objetivo desta investigação, recorreu-se ao modelo de regressão linear múltipla do Ajustamento ao Envelhecimento em função da Imagem Corporal, da Satisfação Conjugal, e o estudo da Imagem Corporal como variável moderadora, revelou-se estatisticamente significativo ( $F(3,189)=12.885$ ;  $R^2a=0.16$ ;  $p=.000$ ).

A análise dos coeficientes de regressão e da sua significância estatística, revelou que tanto a Imagem Corporal ( $\beta=.229$ ;  $t(189)=3.051$ ;  $p=.003$ ) como a Satisfação Conjugal ( $\beta=.148$ ;  $t(189)=2.071$ ;  $p=.040$ ), são ambas preditores significativos do Ajustamento ao Envelhecimento.

De igual modo, a análise revelou que existiu um efeito moderador significativo da Imagem Corporal, na relação da Satisfação Conjugal e do Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos ( $\beta=-.205$ ;  $t(189)=-2.924$ ;  $p=.004$ ). Para averiguar o sentido dessa moderação, dividiu-se a variável Imagem Corporal em dois grupos, consoante os seus quartis extremos (Quartil 1 vs. Quartil 4). Realizou-se então duas regressões lineares simples, uma para cada grupo.

O que os resultados demonstraram foi que a relação entre a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento era significativa e, negativa, para os sujeitos com baixa

Imagem Corporal ( $\beta=-.420$ ;  $t(45)=-3.105$ ;  $p=.003$ ). Por sua vez, essa mesma relação não demonstrou ser significativa para os sujeitos com uma elevada Imagem Corporal ( $\beta=.056$ ;  $t(43)=0.368$ ;  $p=.715$ ).

Tais resultados demonstram que a Imagem Corporal moderou a relação entre a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos.

## Discussão

Atualmente a preocupação com a Imagem Corporal é uma temática em bastante destaque, nomeadamente no que concerne à população idosa, e vários são os estudos que abordam este tema (Andrade, Vernize, Malysz, & Oliva, 2011; Damasceno et al., 2006; Menezes, Brito, Oliveira, & Pedraza; 2014; Rocha & Terra, 2013), o que em grande parte se pode dever, ao crescente envelhecimento populacional verificado a nível mundial (INE, 2017; Lima-Costa & Veras, 2003; Nações Unidas, 2013). Desta forma, cada vez mais, os indivíduos, percecionam que a sua identidade se encontra associada à sua Imagem Corporal, o que por vezes, conduz a uma preocupação excessiva para com a mesma (Savoia, 2003). Existem diversos estudos na literatura, que têm demonstrado que os idosos apresentam elevados índices de insatisfação com a própria Imagem Corporal, e que o processo de envelhecimento se encontra frequentemente relacionado ao declínio do organismo, que tem consequências ao nível físico, social e emocional (Coradini, Silva, Comparin, Loth, & Kunz, 2012; Fonseca et al., 2014; Machado, Sudo, & Pinto, 2010; Ramos et al., 2011). A Satisfação Conjugal é também um tema de grande relevância, uma vez que, se encontra relacionada à saúde e a sentimentos de bem-estar, prazer e de felicidade, sobretudo durante a adultícia avançada, contudo, ainda existem discriminações, tanto por parte da família, como por parte da sociedade, em relação aos relacionamentos nesta fase da vida (Laurentino et al., 2006; Narciso, 1994; Norgren et al., 2004). Posto isto, constata-se a importância de estudar e de trabalhar a influência da Imagem Corporal e da Satisfação Conjugal em diversos aspetos, assim, o presente estudo teve como objetivos: i) Verificar se existem associações entre a Imagem Corporal, a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos, ii) Avaliar se a Imagem Corporal tem efeito na Satisfação Conjugal, e por fim, iii) Avaliar se a Imagem Corporal e a Satisfação Conjugal influenciam o Ajustamento ao Envelhecimento dos Idosos.

Relativamente ao primeiro objetivo, acerca de uma possível associação entre as três variáveis em estudo (i.e., Imagem Corporal, Satisfação Conjugal e Ajustamento ao Envelhecimento), os resultados indicaram que existe uma associação moderada positiva entre a Imagem Corporal e a Satisfação Conjugal, o que sugere que quanto mais os idosos se sentem satisfeitos com a sua Imagem Corporal, tendem a sentir-se mais satisfeitos com a sua relação conjugal. Nos estudos de Givi e Setayesh (2018), e de Shaheen, Uzma Ali e Makhija (2016) também foi encontrada uma associação semelhante. Sabe-se também que as experiências interpessoais desempenham um papel fundamental no modelo de apreciação corporal construído pela pessoa idosa, e quando os sujeitos percecionam que a sua Imagem Corporal é

aceite por terceiros, preocupam-se menos em alterar a forma da mesma, tendo uma maior atenção ao funcionamento e às necessidades do seu próprio corpo (Avalos & Tylka, 2006; Cash, 2011; Silva, Caminha, & Gomes, 2013; Tylka & Wood-Barcalow, 2015b; Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010).

Foi também encontrada uma associação moderada positiva da Imagem Corporal com o constructo Ajustamento ao Envelhecimento, o que sugere que os idosos quanto mais satisfeitos se sentem com a sua Imagem Corporal, tendem a ter um melhor Ajustamento ao Envelhecimento. Não foram encontradas investigações na literatura onde se associe estes dois constructos, contudo, estudos indicam que a realização pessoal, o estado de saúde, e o funcionamento físico e intelectual são preditores frequentemente mencionados pelos participantes para o ajustamento ao envelhecimento (von Humboldt, Leal, & Pimenta, 2012c; von Humboldt et al., 2012g).

Por fim, os resultados também sugerem que existe uma associação moderada positiva entre a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento, o que significa que quanto mais os idosos se sentem satisfeitos com o seu relacionamento conjugal, tendem a ter um melhor Ajustamento ao Envelhecimento. Na literatura, não foram encontrados estudos onde se associe estas duas variáveis, no entanto, um dos preditores frequentemente associados ao Ajustamento ao Envelhecimento, e a um envelhecimento saudável, bem-sucedido e com qualidade de vida, são as relações familiares, sociais e interpessoais, as quais contribuem para o bem-estar dos idosos (Adams & Blieszner, 1995; Jones & Vaughan, 1990; Larson, Mannell, & Zuzanek, 1986; Okun, Stock, Haring, & Witter, 1984; Paúl, 2005; Vecchia, Ruiz, Bocchi, & Corrente, 2005; von Humboldt et al., 2012c; von Humboldt, Leal, & Pimenta, 2013d; von humboldt, Leal, & Pimenta, 2015e; von Humboldt et al., 2013f; von Humboldt et al., 2012g).

Neste sentido, e uma vez que, os dados indicam que a Imagem Corporal, a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento se encontram associados, revelou-se importante analisar o segundo e o terceiro objetivo do presente estudo, isto porque, os mesmos tiveram como finalidade verificar as relações existentes ao pormenor.

Relativamente ao segundo objetivo, foi verificado que a Imagem Corporal se demonstrou um bom preditor da Satisfação Conjugal, e que existe uma relação positiva e significativa entre as mesmas. O que significa que a Imagem Corporal se demonstrou uma variável importante e que afeta significativamente a Satisfação Conjugal em idades avançadas. Resultados semelhantes foram encontrados na literatura, pois de acordo com alguns autores, a Imagem Corporal é um importante preditor da Satisfação Conjugal, uma vez que, a forma como os seres humanos se avaliam, detém um papel importante nos seus relacionamentos íntimos

(Hally & Pollack, 1993; Matsumoto, Ghellere, Cassep-Borges, & Falcão, 2017; Murray, Collins, & Holmes 2006; Shaheen et al., 2016).

Num estudo realizado com 16377 participantes que fazem dieta, que teve como objetivo investigar se indivíduos casados apresentavam distúrbios em relação à Imagem Corporal, semelhantes a indivíduos solteiros, e se a qualidade de um relacionamento conjugal se encontrava relacionada a distúrbios ao nível da Imagem Corporal, verificou-se que a satisfação com a relação conjugal se encontra significativamente associada à satisfação com a autoimagem (Friedman, Dixon, Brownell, Whisman, & Wilfley, 1999).

Noutro estudo realizado com 53 casais recém-casados, que tinha como objetivo investigar se a Imagem Corporal das mulheres previa um aumento da frequência sexual, e consequentemente, um aumento da satisfação sexual e conjugal para ambos os elementos do casal, verificou-se que as mulheres que se encontravam mais satisfeitas com a sua Imagem Corporal, tinham relações sexuais com mais frequência, e se revelavam mais satisfeitas com a sua vida sexual e com os seus relacionamentos conjugais, influenciando de forma positiva, os seus companheiros, que consequentemente também se encontravam mais satisfeitos com a sua vida sexual e com o relacionamento conjugal (Meltzer & McNulty, 2010). Este estudo denota que a Imagem Corporal influencia diversos aspetos da relação conjugal, aspetos estes, que se encontram associados à satisfação com o relacionamento, pois a vivência da sexualidade, e as relações sexuais satisfatórias constituem uma parte importante da vida do idoso, sendo desta forma, um dos fatores frequentemente apontados para a saúde dos cônjuges e para o êxito da relação conjugal, colaborando para a qualidade de vida (que é um dos fatores mais importantes associados ao envelhecimento) (Almeida & Lourenço, 2008; Bouman & Kleinplatz, 2014; Braz et al., 2005; Costa et al., 2015; Pires, 2011).

De acordo com o resultado obtido neste segundo objetivo, e tendo como base as investigações supracitadas, é possível verificar que a Imagem Corporal constitui de facto um elemento fulcral para a satisfação com o relacionamento conjugal, no entanto, a literatura é escassa a respeito dos efeitos da Imagem Corporal dentro da díade conjugal, sobretudo no que respeita aos indivíduos do sexo masculino, e às pessoas idosas, pois os estudos relatados acima, foram realizados com uma faixa etária diferente da do presente estudo, para além de terem sido utilizados instrumentos de medida distintos, diferindo assim da amostra da presente investigação. Desta forma, sugere-se a realização de mais estudos, acerca da influência da Imagem Corporal na Satisfação Conjugal, em casais de idosos, nomeadamente a realização de mais estudos no contexto português, visto que em Portugal não foram encontradas investigações acerca destes constructos, os quais são de grande relevância, pois já está indicado pela literatura

científica que individualmente, estes contribuem para que o ser humano envelheça de forma saudável, feliz e confiante (Castro et al., 1997; Laurentino et al., 2005; Menezes et al., 2014; Skopinski, Resende, & Schneide, 2015).

É de salientar que de acordo com Meltzer e McNulty (2010), intervenções ao nível conjugal, podem beneficiar o modo como as mulheres percecionam a sua Imagem Corporal. Assim, sugere-se a implementação de intervenções a este nível, focadas sobretudo nos idosos, tanto para o sexo masculino, como para o sexo feminino.

No que concerne ao terceiro objetivo do presente estudo, verificou-se que tanto a Imagem Corporal, como a Satisfação Conjugal, são ambas bons preditores do Ajustamento ao Envelhecimento, e a interação entre estas duas variáveis influencia o mesmo (i.e., quanto mais satisfação com a Imagem Corporal, maior a Satisfação com a Relação Conjugal, influenciando assim positivamente o Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos).

Apesar de não existir literatura que relacione os dois constructos acima referidos ao Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos, vários são os estudos que revelam que a satisfação com a Imagem Corporal e a Satisfação Marital, por si só, são elementos fundamentais para um envelhecimento bem-sucedido e para o bem-estar em idades avançadas. Num estudo realizado por von Humboldt et al. (2015e), alguns dos preditores apontados para o bem-estar subjetivo dos idosos foram o apoio social, a família e a saúde. No que concerne à variável Imagem Corporal, no estudo de Skopinski et al. (2015) verificou-se que a satisfação com a aparência corporal, está relacionada com uma melhor qualidade de vida, menor probabilidade de apresentar sintomas depressivos, menor índice de massa corporal e mais satisfação pessoal e familiar. Em relação à variável Satisfação Conjugal, e de acordo com alguns autores, os relacionamentos amorosos são considerados a relação social com mais relevância na idade adulta, e a satisfação com a relação conjugal está relacionada com a saúde, com o bem-estar e com a qualidade de vida, sobretudo na adultícia avançada (Givi & Setayesh, 2018; Laurentino et al., 2006; Margelisch, Schneewind, Violette, & Perrig-Chiello, 2015; Neves & Duarte, 2015; Norgren et al., 2004; Walker, Isherwood, Burton, Kitwe-Magambo, & Luszcz, 2013; Walker & Luszcz, 2009). Assim, no presente estudo, verificou-se que a satisfação com a Imagem Corporal e com a Relação Conjugal, podem afetar de forma positiva e significativa o Ajustamento ao Envelhecimento da pessoa idosa, uma vez que este último, é caracterizado como sendo um processo interno de ajustamento multifatorial, através do qual uma adaptação é mantida pelo indivíduo, com implicações ao nível do envelhecimento bem-sucedido entre os idosos (Cattell, 1950; von Humboldt, 2013a).

Os resultados também demonstraram que existe um efeito moderador significativo da Imagem Corporal, na relação da Satisfação Conjugal e do Ajustamento ao Envelhecimento. Assim, a relação entre a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento revela-se significativa e negativa, para os sujeitos que apresentam uma baixa Imagem Corporal, ou seja, este resultado indica que quando os idosos percebem uma baixa Imagem Corporal, mesmo percebendo Satisfação com a Relação Conjugal, irão apresentar um fraco Ajustamento ao Envelhecimento, e assim a variável Satisfação Conjugal parece perder a sua importância (o seu poder preditivo) para a presente amostra.

Não foram encontrados estudos onde a Imagem Corporal tenha tido um efeito moderador na relação entre a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos, e de certa forma este resultado é inesperado, pois era expectável que quando existisse insatisfação com a Imagem Corporal, existisse de igual forma, uma maior insatisfação com a relação conjugal, influenciando assim de forma negativa o Ajustamento ao Envelhecimento, pois de acordo com um estudo realizado com mulheres, verificou-se que quando estas se encontram insatisfeitas com o seu corpo, tendem a ter menos comportamentos de promoção da Satisfação Conjugal, e, portanto, podem experimentar uma satisfação reduzida (Meltzer & McNulty, 2010). Desta forma, uma possível explicação para o resultado encontrado, poderá ser o facto de o envelhecimento ser um processo onde o ser humano sofre diversas alterações, nomeadamente psicológicas, biológicas e sociais, e de acordo com a literatura, alguns adultos em idade avançada, rejeitam o próprio envelhecimento em consequência da imagem que têm acerca de si próprios, o que pode levar a que desenvolvam uma baixa autoestima, e sentimentos de auto desvalorização (Elder, Glen, Johnson, & Crosnoe, 2004; Rocha & Cunha, 1994; Silva, Farias, Oliveira, & Rabelo, 2012). De acordo com Hurd (2000) nesta fase do ciclo de vida, os idosos têm um grande foco na saúde, e muitas das vezes, as alterações físicas próprias do processo de envelhecimento (i.e., perdas no funcionamento psicofísico, na vitalidade, na mobilidade, na força, as mudanças na aparência e a perda de independência), fazem com que estes se defrontem com uma sociedade que os estigmatiza, sendo muitas das vezes considerados sujeitos tidos como não atraentes em diversas situações quotidianas (Chaim, Izzo, & Sera, 2009; Westerhof & Tulle, 2008). Assim, o facto de na adultícia avançada, ocorrerem diversas alterações fisiológicas, que se expressam através de uma redução da capacidade funcional, e as crenças negativas associadas a este processo (que em grande parte se devem às avaliações negativas feitas pela sociedade), podem levar à insatisfação com a aparência corporal, no entanto, é preciso ter em consideração que estes efeitos não são vivenciados por todos os

indivíduos (Arber, Sara, & Ginn, 1995; Featherstone, Mike, & Hepworth, 1995; Miller, 2018; Wozniak & Jopp, 2012).

Os preconceitos acerca da imagem corporal referidos anteriormente, aliados ao facto de muitas das vezes a sociedade ainda considerar a adultícia avançada como um período de assexualidade (Risman, 2005), impondo aos idosos tabus, restringindo-os de pensar acerca da sua sexualidade, do seu corpo, do seu prazer, e da prática de relações sexuais (mesmo a sexualidade fazendo parte da saúde do ser humano, manifestando-se durante o ciclo de vida), leva a uma inibição por parte dos idosos em abordar este tema (Nery & Valença, 2014; Vasconcellos et al., 2004). Desta forma, a experiência psicoafectiva do envelhecimento, poderá estar condicionada pelas mudanças corporais que afetam a Imagem Corporal, originando um decréscimo das capacidades sensoriais e limitações em atividades que anteriormente eram tidas como satisfatórias, tendo como consequências modificações na situação social (decorrentes da reforma), e um decréscimo ou até mesmo abandono das relações sexuais, resultando na vivência de sentimentos de insuficiência e de incapacidade (Martín, 2002), assim, a insatisfação com a Imagem Corporal também poderá estar relacionada a resultados interpessoais negativos (Meltzer & McNulty, 2010).

O referido anteriormente, poderá ser uma possível explicação para os resultados encontrados nesta amostra, uma vez que, os idosos são reprimidos a expressar-se acerca da sua sexualidade (que é uma das dimensões da Satisfação Conjugal), e a adultícia avançada é uma fase caracterizada por diversas alterações corporais (como referido anteriormente), o que pode levar a que exista um maior foco na Imagem Corporal (e na funcionalidade do corpo), em detrimento da relação conjugal, levando a que os idosos desta amostra experimentem um pior Ajustamento ao Envelhecimento quando se sentem insatisfeitos com a sua Imagem Corporal (mesmo estando Satisfeitos com o seu Relacionamento Conjugal).

Posto isto, é possível verificar que na presente investigação podem ser apontadas algumas limitações que importam referir. Estas prendem-se essencialmente com o processo de amostragem (não probabilístico), que condiciona a generalização dos resultados para amostras semelhantes.

O facto desta recolha ter sido realizada individualmente com os participantes, é também uma limitação encontrada, pois pode ter levado a que estes tenham sentido alguma pressão para responder, ou tenham respondido aos questionários, segundo alguma deseabilidade social, mesmo tendo sido frisado várias vezes que o questionário era anónimo e confidencial.

Outra limitação encontrada, refere-se ao facto de alguns dos inquiridos terem necessitado de auxílio com o preenchimento dos questionários, o que pode contribuir para o enviesamento dos resultados obtidos.

Por fim, o facto de esta investigação ter apenas uma metodologia quantitativa (exclusivamente com questionários fechados), é também uma limitação apontada, pois não permite uma abordagem tão abrangente acerca das temáticas em estudo, para além de que, a resposta aos questionários, está dependente da subjetividade da sua interpretação por parte dos inquiridos. Para contornar a esta limitação, propõe-se que em investigações futuras que se adote uma metodologia mista (quantitativa e qualitativa), nomeadamente, através de entrevistas estruturadas e/ou semiestruturadas (metodologia qualitativa), aliadas a questionários fechados (metodologia quantitativa), de modo a obter uma abordagem mais abrangente acerca das temáticas estudadas, para além de perceber as narrativas dos idosos sobre as mesmas.

É de salientar que esta investigação revela-se inovadora em diversos aspetos: i) Derivado às características da amostra, pois é um estudo realizado apenas com idosos a partir dos 65 anos de idade, ii) Porque detém um papel importante para o conhecimento científico em relação à influência positiva que a Imagem Corporal tem para a Satisfação com a Relação Conjugal, e para um adequado Ajustamento ao Envelhecimento, nomeadamente em idades mais avançadas, iii) Porque permitiu igualmente perceber que a Satisfação Conjugal também tem uma influência positiva para o Ajustamento ao Envelhecimento, iv) Porque foi possível verificar que a Imagem Corporal tem um efeito moderador significativo na relação entre a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos, e por fim, v) Porque, tendo em conta a literatura científica, verificou-se que estes constructos nunca foram mensurados em conjunto, e quando estudados em separado, encontram-se frequentemente associados a doenças e a variáveis sociodemográficas (como é o caso do constructo Imagem Corporal), para além de não terem foco na adultícia avançada, desta forma, verifica-se uma lacuna na literatura, acerca do estudo destas temáticas, e constata-se uma necessidade de desenvolver mais investigações nesta área, pois muitos dos estudos encontrados não têm foco nesta faixa etária (igual ou superior a 65 anos), e estudos com estas idades são de grande relevância, uma vez que, trazem dados importantes sobre uma população em específico e a sua relação com o envelhecimento, com a saúde, com corpo, com a Satisfação Conjugal e com o Ajustamento ao Envelhecimento, permitindo aos profissionais da área identificarem prematuramente doenças (e.g., transtornos alimentares, que também podem ocorrer nesta fase do ciclo de vida).

Como sugestão, e visto que a Imagem Corporal se revelou um aspeto importante tanto para a Satisfação com a Relação Conjugal, como para um adequado Ajustamento ao

Envelhecimento, é essencial conhecer como a pessoa idosa percebe as mudanças que ocorrem com o seu corpo, e de que maneira é que estas interferem e influenciam na percepção da sua Imagem Corporal, possibilitando a avaliação do seu grau de satisfação ou insatisfação com a mesma, e identificando possíveis comportamentos de risco relacionados à saúde, pois a partir dessa informação, é possível definir estratégias que proporcionem o alcance da satisfação com a Imagem Corporal (Menezes et al., 2014; Santos, Tavares, & Barabosa, 2010).

Assim, sugere-se o desenvolvimento/ implementação de ações de promoção da saúde e de programas adequados e específicos para a adultícia avançada (Machado et al., 2010), que promovam a satisfação com a Imagem Corporal, nomeadamente através do aconselhamento por parte dos serviços de saúde, bem como o desenvolvimento de programas comunitários com acesso livre a toda a comunidade, para estimularem a população idosa a implementar um estilo de vida mais ativo e saudável. É também necessário ter em conta que cada sujeito envelhece de um modo particular, e considerar que existem vários fatores que podem interferir na forma como a pessoa idosa observa a sua Imagem Corporal, como é o caso da idade, do sexo, da prática de atividade física, do estado geral de saúde, do estado nutricional, do índice de massa corporal (IMC), do peso, entre outros (Fermino, Pezzin, & Reis, 2010; Machado et al., 2010; Rocha, Viebig, & Latterza, 2012; Teixeira, Corrêa, Rafael, Miranda, & Ferreira, 2012). Assim, estes factores devem ser considerados para que o ser humano tenha um envelhecimento com qualidade (Santos et al., 2010).

Um exemplo, de uma intervenção poderá ser através da prática de atividades físicas. Esta investigação não teve como objetivo a associação entre a Imagem Corporal e a prática de atividades físicas, no entanto, de acordo com a literatura, a percepção da Imagem Corporal pode ser influenciada pelo estado geral de saúde (Machado et al., 2010), e os idosos com doenças, têm uma menor autoestima em comparação aos idosos sem doenças (Meurer, Benedetti, & Mazo, 2011), assim como, os idosos que não praticam atividade física se sentem pouco atrativos para o sexo oposto, quando comparados a idosos que praticam atividade física (Andrade et al., 2011), desta forma, e de acordo com diversos estudos, a prática de atividades e/ou exercícios físicos (nomeadamente a prática de atividades/ exercícios físicos em grupo) têm uma influência positiva na Imagem Corporal e na autoestima dos idosos, e a insatisfação com a aparência corporal, é um dos fatores principais para que os idosos comecem a praticar atividade física, visto que a mesma tem benefícios físicos, psicológicos e sociais (tais como uma percepção mais positiva em relação à aparência física, maior capacidade funcional, maior contacto social, maior felicidade percebida, maior aceitação/adaptação em relação à idade, entre outros) (Copatti, Kuczmainski, Ferretti, & Sá, 2017; Coradini et al., 2012; Damasceno et al., 2006; Fonseca et

al., 2014; Matsuo, Velardi, Brandão, & Miranda, 2007; Meurer, Benedetti, & Mazo, 2009), podendo desta forma, afetar positivamente tanto a satisfação com a relação conjugal, como um adequado ajustamento ao envelhecimento.

De igual modo, devem também ser criados programas sobretudo dirigidos aos outros grupos de risco, como indivíduos que se encontram insatisfeitos com a sua relação conjugal e com baixos níveis de Ajustamento ao Envelhecimento, que tenham em vista, compreender quais as crenças que se encontram associadas a estes resultados, e quais as principais barreiras que os poderão estar a afetar, e eventuais meios para as ultrapassar. De acordo com von Humboldt (2016b) políticas e intervenções futuras em idosos, necessitam de integrar e debater o papel do ajustamento ao envelhecimento e considerar uma variedade de estratégias diferentes, cada uma com um conjunto diferente de custos e benefícios.

Sugere-se também o envolvimento de profissionais de saúde, de modo a identificarem formas de atuar consoante a perceção que os idosos têm acerca do seu corpo, e a partir dessas informações, estabelecer estratégias com o objetivo de que os mesmos adotem hábitos de vida saudáveis e mantenham a satisfação com sua Imagem Corporal (Menezes et al., 2014), bem como a capacitação de profissionais de saúde que estejam atentos às necessidades afetivas dos mais velhos, uma vez que, a qualidade da interação socio-afetiva é uma variável significativa para o maior ou menor equilíbrio emocional na pessoa idosa (Oliveira, Pasian, & Jacquemin, 2001). Assim, os profissionais que atuam na área da saúde devem prestar uma atenção especializada aos idosos, e estarem qualificados para atender às peculiaridades desta faixa etária, visto que o envelhecimento populacional é uma realidade, e os profissionais de saúde também podem ter um papel importante na promoção da qualidade de vida destes indivíduos, contornando desta forma os prejuízos decorrentes das alterações biológicas e das exigências sociais (Rocha et al., 2012; Santos et al., 2010). Desta forma, os profissionais de saúde e sociais encontram-se na vanguarda do desenvolvimento de políticas e intervenções comunitárias e institucionais, adequadas a esta faixa etária, de modo a capacitar os indivíduos com recursos e ferramentas vitais para um adequado ajustamento ao envelhecimento (von Humboldt, 2016b).

Por fim, torna-se também necessário trabalhar ao nível dos estereótipos pré-definidos acerca do processo de envelhecimento na sociedade, tanto com os idosos, como com pessoas de outras faixas etárias, de modo a preparar gerações futuras para este processo (que é inevitável), e contribuir para que estes indivíduos cheguem a esta fase do ciclo de vida, da forma mais serena e saudável possível, transmitindo a ideia de que não é possível eliminar as mudanças físicas e psicológicas decorrentes do envelhecimento, mas sabendo que é possível uma preparação para que este processo ocorra da forma mais tranquila e saudável possível,

contribuindo desta forma para um envelhecimento bem-sucedido (Levy, Slade, Kunkel, & Kasl, 2002; Terra, 2003). Assim, deve haver uma maior promoção dos benefícios de ser idoso (e.g., maior liberdade, menor responsabilidade, mais sabedoria e calma interior, relações com os netos, respeito e experiência de vida, entre outros) e não apenas dos aspetos negativos (Kotter-Grün & Hess, 2012; Westerhof & Tulle, 2008).

Para investigações posteriores sugere-se a replicação do presente estudo, no entanto, utilizando uma metodologia mista (quantitativa e qualitativa), controlando variáveis sociodemográficas, como por exemplo, idade, diferenças entre sexos, estado de saúde, estatuto socioeconómico, e diferenças entre idosos mais novos e idosos mais velhos.

De modo a concluir, e respondendo à questão de investigação inicialmente colocada (i.e., Será que a Imagem Corporal tem efeito na Satisfação Conjugal, e no Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos?), foi possível verificar que a Imagem Corporal influencia de facto a Satisfação Conjugal e o Ajustamento ao Envelhecimento em idades mais avançadas, assim como também foi possível verificar que, a Satisfação Conjugal também contribui para o Ajustamento ao Envelhecimento dos idosos, e que a Imagem Corporal se apresentou como uma variável moderadora da relação entre estes dois constructos. Desta forma, este estudo contribui para novos conhecimentos acerca da compreensão da vivência corporal, da Satisfação Conjugal e do Ajustamento ao Envelhecimento em idades avançadas, bem como de todas as implicações que poderá ter ao nível social e da prática clínica e da saúde, contribuindo assim, com dados iniciais importantes, para a realização de estudos futuros na área da gerontologia acerca destas temáticas.

## Referências

- Adams, R. G., & Blieszner, R. (1995). Aging well with friends and family. *American Behavioral Scientist*, 39, 209-216. doi: 10.1177/0002764295039002008
- Almeida, L. A., & Patriota, L. M. (2009). Sexualidade na terceira idade: Um Estudo com idosas usuárias do programa da família do bairro das cidades- Campina Grande/PB. *Qualit@s Revista Eletrônica*, 8. doi:10.18391/qualitas.v8i1.397
- Almeida, T. D., & Lourenço, M. L. (2008). Amor e sexualidade na velhice: direito nem sempre respeitado. *RBCEH Passo Fundo*, 5(1) 130-140. Retrieved from: [https://www.academia.edu/1020372/Amor\\_e\\_sexualidade\\_na\\_velhice\\_direito\\_nem\\_sempre\\_respeitado](https://www.academia.edu/1020372/Amor_e_sexualidade_na_velhice_direito_nem_sempre_respeitado)
- Alves, D., Pinto, M., Alves, A., Mota, A., & Leirós, V. (2009). Cultura e imagem corporal. *Motricidade*, 5(1), 1-20. Retrieved from: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2009000100002&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2009000100002&lng=pt&tlng=pt).
- Andrade, A. C., Vernize, A., Malysz, K. A., & Oliva, D. R. (2011). Imagem Corporal: Um Comparativo entre Idosos Ativos e não Ativos Fisicamente. *Ágora: Revista de Divulgação Científica*. 18, 141-152. doi: 10.24302/agora.v18i1.175
- Andrade, A. L., Garcia, A., & Cano, D. S. (2009). Preditores da satisfação global em relacionamentos românticos. *Psicologia: teoria e prática*, 11(3), 143-156. Retrieved from: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151636872009000300012&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151636872009000300012&lng=pt&tlng=pt)
- Araújo, L., Sá, E. C., & Amaral, E. d. (2011). Corpo e velhice: um estudo das representações sociais entre homens idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 31, 468-481. doi:10.1590/S1414-98932011000300004.
- Arber, Sara, & Ginn, J. (1995). *Connecting Gender and Ageing: A Sociological Approach*. Philadelphia, PA: Open University Press.
- Avalos, L. C. & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of Intuitive Eating With College Women. *Journal of Counselling Psychology*, 53, 486-497. doi: 10.1037/0022-0167.53.4.486
- Balbinotti, H. B. (2017). A importância da espiritualidade no envelhecimento. *Memorialidades*, 14(27/28), 13-44. Retrieved from: <http://periodicos.uesc.br/index.php/memorialidades/article/view/1741>

- Baltes, P., & Baltes, M. (1990). Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation. In: P. Baltes, & M. Baltes (Eds.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. New York: Cambridge University Press, 1-34. doi: 10.1017/CBO9780511665684
- Baptista, P. C., & Roldão, F. D. (2015/2016). Significações e sentidos de amor na terceira idade: A perspectiva de idosas da FAE sênior. *Programa de Apoio à Iniciação Científica - PAIC*, 623-647. Retrived from: <https://cadernopaic.fae.edu/cadernopaic/article/viewFile/234/195>
- Bárrios, M. J., & Fernandes, A. A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 32, 188-196. doi:10.1016/j.rpsp.2014.09.002
- Bouman, W. P., & Kleinplatz, P. J. (2014). Special issue of sexual and relationship therapy: “Sexuality and ageing”. *Sexual and Relationship Therapy*, 29, 135-136. doi:10.1080/14681994.2014.886144
- Bowling, A. (2007). Aspirations for older age in the 21st century: What is successful aging?. *International Journal of Aging and Human Development*, 64, 263–297. doi:10.2190/L0K1-87W4-9R01-7127
- Braz, M., Dessen, M., & Silva, N. (2005). Relações conjugais e parentais: uma comparação entre famílias de classes sociais baixa e média. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(2), 151-161. Retrieved from: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v18n2/27465.pdf>
- Burgess, E. W., & Wallin, P. (1953). *Engagement and marriage*. Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Campos, M. T. F. S., Monteiro, J. B. R., Ornelas, A. P. R. C. (2000). Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição no idoso. *Revista de Nutrição*, 13, 157-165. doi:10.1590/S1415-52732000000300002
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, 10, 140-149. doi:10.1037/0882-7974.10.1.140
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image: An International Journal of Research*, 1, 1-5. doi:10.1016/S1740-1445 (03)00011-1
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd ed., pp. 39-47). New York: Guilford Press
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention, Second Edition*. Guilford Publications.

- Cash, T. F., Thériault, J., & Annis, N. M. (2004). Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy and Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 89–103. doi:10.1521/jscp.23.1.89.26987
- Castro, M. S. N., Costa, B. E. A. & Giovanetti, P. J. (1997). *Satisfação e realização na vida afetivo amorosa na terceira idade.*
- Cattell, R. B. (1950). *Personality*. New York: McGraw-Hill.
- Chaim, J., Izzo, H., & Sera, C. T. (2009). Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. *O Mundo da Saúde São Paulo, 33*(2),175-181. Retrieved from: [http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/67/175a181.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/67/175a181.pdf)
- Copatti, S. L., Kuczmainski, A. G., Ferretti, F., & Sá, C. A. (2017). Imagem corporal e autoestima em idosos: Uma revisão integrativa da literatura. *Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, 22* (3), 47-62. Retrieved from: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/60583/49879>
- Coradini, J. G., Silva, J. R., Comparin, K. A., Loth, E. A., & Kunz, R. I. (2012). Satisfação da imagem corporal e visão de idosas ativas sob a influência do exercício físico na sua autoimagem. *Revista Kairós Gerontologia, 5*(5) 67-80. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/290190360\\_Satisfacao\\_da\\_imagem\\_corporal\\_e\\_visao\\_de\\_idosas\\_ativas\\_sob\\_a\\_influencia\\_do\\_exercicio\\_fisico\\_na\\_sua\\_autoimagem](https://www.researchgate.net/publication/290190360_Satisfacao_da_imagem_corporal_e_visao_de_idosas_ativas_sob_a_influencia_do_exercicio_fisico_na_sua_autoimagem)
- Costa, R. B, Sousa, K. K. O., Vasconcelos, R. S., Câmara, T. M. S., Vasconcelos, T. B., & Bastos, V. P. D. (2015). Sexualidade em idosas participantes de um grupo de convivência. *Revista Saúde e Pesquisa, 8*, 239-245. doi:10.17765/1983-1870.2015v8n2p239-245
- Costa, T. F., Leite, K. N., Andrad, S. S., Ribeiro, S., Costa, K. N., & Martins, K. P. (2013). Análise do autoconceito de idosos à luz do modelo de adaptação de Roy: O "Eu físico e o eu pessoal". *Revista de enfermagem UFPE online., 7*, 1421-6. doi:10.5205/reuol.3960-31424-1-SM.0705201322.
- Damasceno, V. O., Vianna, V. R. A., Vianna, J. M.; Lacio, M.; Lima, J. R. P., Novaes, J.S. (2006). Imagem corporal e corpo ideal. *Revista brasileira de Ciência e Movimento, 14* (1), 87-96. Retrieved from: <https://btdt.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/691/696>
- Dawalibi, N. W., Goulart, R. M., & Prearo, L. C. (2014). Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. *Ciência & Saúde Coletiva, 19*, 3505-3512. doi: 10.1590/1413-81232014198.21242013.

- Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2018). Espiritualidade e qualidade de vida de pessoas idosas: um estudo relacional. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19, 591-604. doi:10.15309/18psd190310
- Dias, M. (2000). *A construção do casal: Um estudo sobre as relações conjugais contemporâneas*. Rio de Janeiro: Papel Virtual Editora.
- Drago, S. M., & Martins, R. M. (2012). *A Depressão no Idoso*. *Millenium*, 43(17), 79-94. Retrieved from: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8180>
- Elder, Glen, Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2004). The Emergence and Development of Life Course Theory. In J. T. Mortimer & Michael J Shanahan (Eds.), *The Handbook of the Life Course* (pp. 3–23). New York: Springer.
- Featherstone, Mike, & Hepworth, M. (1995). Images of Positive Aging: A Case Study of Retirement Choice Magazine. In M. Featherstone & Andrew Wernick (Eds.), *Images of Aging*. New York, NY: Routledge, 29–47.
- Fechine, B. R., & Trompieri, N. (2012). O Processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Revista científica Internacional*, 20, 106-132. doi:10.6020/1679-9844/2007
- Feliciano, A., & Galinha, S. (2017). Percepções dos Idosos sobre a sexualidades em Idades Avançadas- Estudo Exploratório. *Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 5(3), 160-169. Retrieved from: <http://ojs.ipsantarem.pt/index.php/REVUIIPS>
- Féres-Carneiro, T. (2003). Separação: *O doloroso processo de dissolução da conjugalidade*. *Estudos de Psicologia*, 8(3), 367-374. Retrieved from: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v8n3/19958.pdf>
- Fermino, R. C., Pezzini, M. R., & Reis, R. S. (2010). Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16, 18-23. doi: 10.1590/S1517-86922010000100003
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). Applied Research in Quality of Life. *The Official Journal of the International Society for Quality-of-Life Studies*. 6, 21–40. doi:10.1007/s11482-010-9110-x
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Kemp-Fincham, S. I. (1997). Marital quality: A new theoretical perspective. In R. J. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 275-304). New York, NY, US: Guilford Press
- Folstein M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). Mini-mental state: a practical method

- for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal Psychiatric Research*, 12, 189-98. doi: 10.1016/0022-3956(75)90026-6
- Fonseca, A. M., & Paúl, C. (2007). Saúde e qualidade de vida ao envelhecer: perdas, ganhos e um paradoxo. *Geriatrics & Gerontologia*, 2(1), 32-37. Retrieved from: <https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/ggaging.com/pdf/v2n1a08.pdf>
- Fonseca, C. C., Chaves, É. D., Pereira, S. S., Barp, M., Moreira, A. M., & Nogueira, D. A. (2014). Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. *Rev. Educ. Fís/UEM*, 25, 429-439. doi:10.4025/reveducfis.v25i3.22050
- Fonseca, S. R. A., & Duarte, C. M. N. (2014). Do Namoro ao Casamento: Significados, Expectativas, Conflito e Amor. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30, 135-143. doi:10.1590/S0102-37722014000200002
- Friedman, M., Dixon, A., Brownell, K., Whisman, M., & Wilfley, D. (1999). Marital Status, Marital Satisfaction, and Body Image Dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 26, 81-85. doi:10.1002/(sici)1098-108x(199907)26:1<81::aid-eat10>3.0.co;2-v
- Gagnon, M. D., Hersen, M., Kabacoff, R. I., & Van Hasselt, V. B. (1999). Interpersonal and psychological correlates of marital dissatisfaction in late life: a review. *Clinical Psychological Review*, 19, 359-378. doi:10.1016/S0272-7358(97)00048-2
- Givi, H. G., & Setayesh, S. (2018). Relationship between Sexual Satisfaction and Body Image and Attachment Styles with Marital Satisfaction. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 8, 2-6. doi:10.4172/2161-0487.1000335.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2001). *Os Sete Princípios do Casamento*. Cascais -Portugal: Editora Pergaminho.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge: Psychology Press. Retrived from: [http://www.art-therapy.gr/images/stories/book\\_library/new/%CE%92%CE%99%CE%92%CE%9B%CE%99%CE%91/art%20therapy/Body-Image-Understanding-Body-Dissatisfaction-in-Men-Women-a.pdf](http://www.art-therapy.gr/images/stories/book_library/new/%CE%92%CE%99%CE%92%CE%9B%CE%99%CE%91/art%20therapy/Body-Image-Understanding-Body-Dissatisfaction-in-Men-Women-a.pdf)
- Grogan, S. (2011). Body Image Development in Adulthood. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: Development Deviance and Change* (pp.93-100). New York: Guilford Press.

- Guedes, M. B., Lima, K. C., Caldas, C. P., & Veras, R. P. (2017). Apoio social e o cuidado integral à saúde do idoso. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 27, 1185-1204. doi:10.1590/s0103-73312017000400017
- Guerra, A. C. L. C., & Caldas, C. P. (2010). Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15, 2931-2940. doi:10.1590/S1413-81232010000600031
- Hally, C. R., & Pollack, R. (1993). The effects of self-esteem, variety of sexual experience, and erotophilia on sexual satisfaction in sexually active heterosexuals. *Journal of Sex Education & Therapy*, 19(3), 183-192. Retrived from: <https://psycnet.apa.org/record/1994-09366-001>
- Hurd, L. C. (2000). Older women's body image and embodied experience: An exploration. *Journal of Women & Aging*, 12, 77-97. doi:10.1300/J074v12n03\_06
- Instituto Nacional de Estatística. (2017). Mantém-se o agravamento do envelhecimento demográfico, em Portugal, que só tenderá a estabilizar daqui a cerca de 40 anos. Retrived from: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt)
- Jones, D. C., & Vaughan, K. (1990). Close friendships among senior adults. *Psychology and Aging*, 5, 451-457. doi:10.1037/0882-7974.5.3.451
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press. New York-London.
- Kochhann, R., & Camozzato, A. (2009). Evaluation of Mini-Mental State Examination scores according to different age and education strata , and sex , in a large Brazilian healthy sample. *Dementia & Neuropsychologia*, 3, 88-93. doi:10.1590/S1980-57642009DN30200004
- Kotter-Grün, D., & Hess, T. (2012). The impact of age stereotypes on Self-perceptions of aging across the adult lifespan. *The Journal of Gerontology Series: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67, 563-571. doi:10.1093/geronb/gbr153
- Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. (1986). Daily well-being of older adults with friends and family. *Psychology and Aging*, 1, 117-126. doi:10.1037/0882-7974.1.2.117

- Lauer, R., Lauer, J., & Kerr, S. (1990). The long-term marriage: perceptions of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, *31*, 189-195. doi: 10.2190/H4X7-9DVX-W2N1-D3BF
- Laurentino, N. R., Barboza, D., Chaves, G., Besutti, J., Bervian, S. A., & Portella, M. R. (2006). Namoro na terceira idade e o processo de ser saudável na velhice: recorte ilustrativo de um grupo de mulheres. *RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo*, *3*, 51-63. doi: 10.5335/rbceh.2012.57
- Laus, M. F., Almeida, S. S., & Klos, L. A. (2018). Body image and the role of romantic relationships. *Cogent Psychology*, *5*, 1–16. doi:10.1080/23311908.2018.1496986
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: Age, gender, and satisfaction. *Psychology and Aging*, *8*, 301– 313. doi: 10.1037/0882-7974.8.2.301
- Levinger, G., & Senn, D. J. (1967). Disclosure of Feelings in Marriage. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, *13*(3), 237-249. Retrieved from: <https://pdfs.semanticscholar.org/8070/3cc7fdc28e8583fec4fbdc6ccbb7862bd9aa.pdf>
- Levy, B. R. (2003). Mind matters: Cognitive and physical effects of aging self-stereotypes. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, *58*, 203-211. doi:10.1093/geronb/58.4.P203
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 261-270. doi:10.1037/0022-3514.83.2.261
- Lima, Â. M., Silva, H. S., & Galhardoni, R. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, *12*, 795-807. doi:10.1590/S1414-32832008000400010
- Lima-Costa, M. F., & Veras, R. (2003). Saúde pública e envelhecimento. *Caderno Saúde Pública*, *19*, 700-701. doi:10.1590/S0102-311X2003000300001
- Machado, D. C., Sudo, N., & Pinto, A. H. (2010). Imagem corporal de idosas que residem em uma instituição de longa permanência de Porto Alegre-RS. *Ceres: Nutrição e Saúde*, *5*(3), 139-148.
- Machado, D. Z., Malucelli, A., Carvalho, D. R., & Bartoszeck, A. B. (2011). Desenvolvimento da imagem corporal interna por meio da perspectiva de Amann-Gainotti: uma visão desenvolvimental. *Boletim de Psicologia*, *61*(135), 233-248. Retrived from:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432011000200009&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432011000200009&lng=pt&tlng=pt)

- Maciel, M. G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz. Revista de Educação Física. *UNESP, Rio Claro, SP, Brasil, 16*, 1024-1032. doi:10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024
- Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., & Perrig-Chiello, P. (2015). Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Aging & Mental Health, 21*, 389–398. doi:10.1080/13607863.2015.1102197
- Marôco, J. (2010). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. ReportNumber, Lda.
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. 5ª edição. Pêro Pinheiro: ReportNumber, Lda
- Marques, E. M., Sánchez, C. S., & Vicario, B. P. (2014). Percepção da qualidade de vida de um grupo de idosos. *Revista de Enfermagem Referência, 4*, 75-84. doi: 10.12707/RIII1314
- Marta-Simões, J., Mendes, A. L., Trindade, I. A., Oliveira, S. & Ferreira, C. (2016). Validation of the Body Appreciation Scale-2 for Portuguese women [abstract proceeding]. *BMC Health Services Research, 16*(Suppl. 3), 82-92. doi: 10.1186/s12913-016-1423-5.
- Martín, M. D. (2002). Aspectos psicológicos del envejecimiento. In L. A. Ortiz, M. M. Carrasco, & J. C. Ballesteros, *Psiquiatría Geriátrica*. Barcelona: Masson, S. A., pp. 15-58.
- Marucci, M. F. N., Alves, R. P., & Gomes, M. M. B. C. (2007). Nutrição na geriatria. In *Tratado de alimentação, nutrição & dietoterapia*. São Paulo: Roca.
- Mataruna, L. (2004). Imagem Corporal: noções e definições. *Revista Digital - Buenos Aires, 10*(17). Retrived from: <https://www.efdeportes.com/efd71/imagem.htm>
- Matsumoto, C. D., Ghellere, C. B., Cassep-Borges, V., & Falcão, D. V. (2017). Love, Beauty, Marital Satisfaction, and Family Relations: A Study on Young Adult and Middle-Age Couples. *Revista Kairós - Gerontologia, 20*, 369-388. doi:10.23925/2176-901X.2017v20i1p369-388.
- Matsuo, R. F., Velardi, M. V., Brandão, M. R., & Miranda, M. L. (2007). Imagem Corporal de Idosas e Atividade Física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 6*(1), 37-43. Retrieved from: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1281>

- Meireles, V. C., Matsuda, L. M., Coimbra, J. Â., & Mathias, T. A. (2007). Características dos idosos em área de abrangência do programa saúde da família na região noroeste do Paraná: contribuições para a gestão do cuidado em enfermagem. *Saúde e Sociedade, 16*, 69-80. doi: 10.1590/S0104-12902007000100007
- Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2010). Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology, 24*, 156–164. doi:10.1037/a0019063
- Meneses, L. B. (2017). A Imagem Corporal Positiva nos Mais Velhos: Proposta de um Modelo Integrativo.
- Menezes, T. N., Brito, K. Q., Oliveira, E. C., & Pedraza, D. F. (2014). Percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em município do nordeste brasileiro: um estudo populacional. *Ciência & Saúde Coletiva, 19*, 3451-3460. doi:10.1590/1413-81232014198.15072013
- Meurer, S. T., Benedetti, T. R., & Mazo, G. Z. (2009). Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. *Motriz, Rio Claro, 15*(4), 788-796. Retrived from: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2376/2581>
- Meurer, S. T., Benedetti, T. R., & Mazo, G. Z. (2011). Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, 16*(1), 18-24. doi:10.12820/rbafs.v.16n1p18-24
- Miller, L. R. (2018). The Perils and Pleasures of Aging: How Women’s Sexualities Change across the Life Course. *The Sociological Quarterly, 1–26*. doi:10.1080/00380253.2018.1526052
- Miller, P. J. E., Caughlin, J. P. & Huston, T. L. (2003). Trait expressiveness and marital satisfaction: The role of idealization processes. *Journal of Marriage and the Family, 65*, 978–995. doi:10.1111/j.1741-3737.2003.00978.x
- Morgado, J., Rocha, C., Maruta, C., Guerreiro, M., & Martins, I. P. (2009). Novos valores normativos do Mini-Mental State Examination. *Sinapse, 9*, 10–16. doi:10.1007/978-3-319-40406-6\_17
- Müller, B., Nienaber, C. A., Reis, O., Kropp, P., & Wolfgang, M. (2014). Sexuality and affection among elderly german men and women in long-term relationships: Results of a prospective population-based study. *Open Access Journal PLOS ONE, 9*(11), 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0111404

- Murray, S. L., Collins, N. L., & Holmes, J. G. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132, 641–666. doi:10.1037/0033-2909.132.5.641
- Narciso, I. (1994). Metamorfoses do Amor e da Satisfação Conjugal. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 10/11, 129-139.
- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades Satisfeitas mas Não Perfeitas – À Procura do Padrão que Liga*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Texto policopiado.
- Narciso, I., & Costa, M. E. (1996). Amores satisfeitos, mas não perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 115-130.
- Narciso, I., Costa, M., & Pina-Prata, F. (2002). Intimidade e compromisso pessoal ou “Aquilo que pode fazer com que um casamento funcione”. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 36, 67-88.
- Neri, A. L. (2001). *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. Campinas: Papyrus.
- Neri, A. L., Cachioni, M. & Resende, M. C. (2002). Atitudes em relação à velhice [Attitudes towards old age]. In Freitas, E. V., Py, L., Neri, A. L., Cançado, F. A. X., Gorzoni, M. L., Rocha, S. M. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, pp. 972-980.
- Nery, V. A., & Valença, T. D. (2014). Sexo e sexualidade no processo de envelhecimento. *C&D- Revista Eletrônica da Fainor, Vitória da Conquista*, 7(2), 20-32. Retrived from: <http://srv02.fainor.com.br/revista/index.php/memorias/article/view/304/190>
- Neves, A., & Duarte, C. (2015). Sintomas depressivos, resolução de conflitos e satisfação conjugal em indivíduos num relacionamento. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16, 331-344. doi:10.15309/15psd160305
- Norgren, M. D., Souza, R. M., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 9, 575-584. doi: 10.1590/S1413-294X2004000300020
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). The social activity/subjective well-being relation: A quantitative synthesis. *Research on Aging*, 6, 245-265. doi:10.1177/0164027584006001003
- Oliveira, É. A., Pasian, S. R., & Jacquemin, A. (2001). A vivência afetiva em idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 21, 68-83. doi:10.1590/S1414-98932001000100008.

- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2016). Código Deontológico. *Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses*. Retrieved from: [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/web\\_cod\\_deontologico\\_pt\\_revisao\\_2016.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/web_cod_deontologico_pt_revisao_2016.pdf)
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, Differentiation, and Personality Variables as Predictors of Marital Satisfaction. *The Family Journal, 15*, 359-367. doi: 10.1177/1066480707303754
- Paúl, C. (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Sociologia Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 15*, 275-287. Retrieved from: <http://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2392/2189>
- Pereira, N., Kochhann, R., Zimmermann, N., & Fonseca, R. P. (2012). Mini-exame do estado mental na avaliação neuropsicológica pós-TCE. *Diaphora: Revista Da Sociedade de Psicologia Do Rio Grande Do Sul, 12(2)*, 58-63. Retrieved from <http://www.sprgs.org.br/diaphora/ojs/index.php/diaphora/article/view/72/72>
- Pinto, C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2010). Avaliação da espiritualidade dos sobreviventes de cancro: implicações na qualidade de vida. *Revista Portuguesa de Saúde Pública, 28(1)*, 49-56. Retrieved from: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-90252010000100006&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-90252010000100006&lng=pt&tlng=pt).
- Pires, C. L. (2011). Explore a sexualidade. In Ribeiro, O. & Paúl, C. (Eds.). *Manual de envelhecimento ativo* (pp. 113-139). Lisboa: Lidel.
- Poon, L. W., Martin, P., Bishop, A., Cho, J., da Rosa, G., Deshpande, N., ... Miller, L. S. (2010). Understanding Centenarians' Psychosocial Dynamics and Their Contributions to Health and Quality of Life. *Current Gerontology and Geriatrics Research, 2010*, 1-13. doi:10.1155/2010/680657
- Ramos, C. R., Lamboglia, C. M., & Pinheiro, M. H. (2011). Análise da Correlação entre o Índice de Massa Corporal e Imagem Corporal em Mulheres Acima de 50 Anos. *Coleção Pesquisa em Educação Física, 10(1)*.
- Rauer, A. J., Sabey, A., & Jensen, J. F. (2014). Growing old together: Compassionate love and health in older adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships, 3*, 677-696. doi:10.1177/0265407513503596
- Ribeiro, M., & Costa, M. (2001). Estilos de Vinculação, Papéis Sexuais, Género e Satisfação Conjugal: Um estudo com Casais Portugueses. *Cadernos de Consulta Psicológica, 17/18*, 197-214.

- Risman, A. (2005). Sexualidade e Terceira Idade: uma visão histórico-cultural. *Textos Envelhecimento*, 8(1), 89-115. Retrived from: [http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-59282005000100006&lng=pt&nrm=iso](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282005000100006&lng=pt&nrm=iso)
- Rocha, F. L., & Cunha, U. G. (1994). Aspectos psicológicos e psiquiátricos das quedas do idoso. *Arq. bras. med*, 68(1), 9-12.
- Rocha, L. M., & Terra, N. (2013). Body image in older adults: a review. *Scientia Medica (Porto Alegre)*, 23(4) 255-261.
- Rocha, M. P., Viebig, R. F., & Latterza, A. R. (2012). Imagem corporal em idosos: influências dos hábitos alimentares e da prática de atividade física. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 15(166). Retrived from: <https://www.efdeportes.com/efd166/imagem-corporal-em-idosos-influencias.htm>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101-117. doi: 10.1037/0022-3514.45.1.101
- Santana, I., Duro, D., Lemos, R., Costa, V., Pereira, M., Simões, M. R., & Freitas, S. (2016). Mini-mental state examination: Avaliação dos novos dados normativos no rastreio e diagnóstico do défice cognitivo. *Acta Médica Portuguesa: Revista Científica da Ordem dos Médicos*, 29, 240-248. doi:10.20344/amp.6889
- Santos, S. A., Tavares, D. M., & Barabosa, M. H. (2010). Fatores socioeconômicos, incapacidade funcional e número de doenças entre idosos. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 12, 692-7. doi: 10.5216/ree.v12i4.7628
- Santos, S. S., & Carlos, S. A. (2003). Sexualidade e amor na velhice. *Estudos interdisciplinares envelhecimento, Porto Alegre*, 5, 57-80. Retrived from: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/4729/2653>
- Savoia, M. G. (2003). A imagem corporal. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 25, 126. doi:10.1590/S1516-44462003000200016
- Schalock, R. L., & Verdugo, M. A. (2003). *Calidad de vida: Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madrid, Spain: Alianza. Retrieved from: <https://sid.usal.es/6452/8-1>

- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2010). Satisfação com a vida e satisfação diádica: correlações entre construtos de bem-estar. *Psico-USF*, *15*, 249-256. doi:10.1590/S1413-82712010000200012
- Shaheen, A., Uzma Ali, H. K., & Makhija, P. M. (2016). Association between Body Image and Marital Satisfaction in Married Adults. *Journal of Basic & Applied Sciences*, *12*, 420-425. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/310462821\\_Association\\_between\\_Body\\_Image\\_and\\_Marital\\_Satisfaction\\_in\\_Married\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/310462821_Association_between_Body_Image_and_Marital_Satisfaction_in_Married_Adults)
- Silva, E. P., Nogueira, I. S., Labegalini, C. M., Carreira, L., & Baldissera, V. D. (2019). Percepções de cuidado entre casais idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, *22*, 1-8. doi:10.1590/1981-22562019022.180136
- Silva, G. M., Caminha, I. D., & Gomes, I. S. (2013). O Corpo e o Tempo: A Percepção dos Idosos de um Grupo de Convivência. *Pensar a Prática*. *16*, 956-1270. doi: 10.5216/rpp.v16i4.21069
- Silva, J. D., Comin, F. S., & Santos, M. A. (2016). Conjugalidade e casamentos de longa duração na literatura científica. *Contextos Clínicos*, *9*, 32-50. doi:10.4013/ctc.2016.91.03
- Silva, L. A., Comin F. S., Santos, M. A. (2017). Casamentos de longa duração: recursos pessoais como estratégias de manutenção do laço conjugal. *Psico-USF, Bragança Paulista*, *22*(2), 323-335. Retrieved from: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712017000200323&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712017000200323&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Silva, L. C., Farias, L. M., Oliveira, T. S., & Rabelo, D. F. (2012). Atitude de idosos em relação à velhice e bem-estar psicológico. *Revista Kairós Gerontologia*, 119-140. ISSN 2176-901X. Retrieved from: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/13798/10187>
- Skopinski, F., Resende, T. D., & Schneide, R. H. (2015). Imagem corporal, humor e qualidade de vida. *Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia*, *18*, 95-105. doi: 10.1590/1809-9823.2015.14006
- Sneed, J. R., & Whitbourne, S. K. (2005). Models of the aging self. *Journal of Social Issues*, *61*, 375-388. doi:10.1111/j.1540-4560.2005.00411.x.
- Sobal, J., Rauschenbach, B., & Frongillo, E. A. (2003). *Marital status changes and body weight changes: a US longitudinal analysis. Social Science & Medicine*, *56*, 1543-1555. doi:10.1016/s0277-9536(02)00155-7

- Steen, B. (1988). Body Composition and Aging. *Nutrition reviews*, 46, 45-51. doi: 10.1111/j.1753-4887.1988.tb05386.x
- Sternberg, R. J. (1987). Liking versus loving: A comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin*, 102, 331-345. doi: 10.1037/0033-2909.102.3.331
- Strawbridge, W. J., Cohen, R. D., Shema, S. J., & Kaplan, G. A. (1996). Successful Aging: Predictors and Associated Activities. *American journal of epidemiology*, 144, 135-141. doi:10.1093/oxfordjournals.aje.a008900
- Stutzer, A., Frey, B. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married?. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347. Retrived from: [https://www.bsfrey.ch/articles/434\\_2006.pdf](https://www.bsfrey.ch/articles/434_2006.pdf)
- Teixeira, I. N., & Neri, A. L. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicologia USP*, 19, 81-94. doi: 10.1590/S0103-65642008000100010
- Teixeira, J. S., Corrêa, J. C., Rafael, C. B., Miranda, V. P., & Ferreira, M. E. (2012). Envelhecimento e Percepção Corporal de Idosos Institucionalizados. *Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia*, 15(1), 63-68. Retrived from: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v15n1/07.pdf>
- Terra, N. (2003). Intervenções antienvhecimento. In N. Terra & B. Dorenelles (Eds.), *Envelhecimento bem-sucedido* (pp.77-90). 2ª Ed. Porto Alegre: EDIPUCRS.
- Thomae, T. (1992). Contributions of longitudinal research to a cognitive theory of adjustment to aging. *European Journal of Personality*, 6, 157–175. doi:10.1002/per.2410060207.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10, 624–627. doi:10.1016/j.bodyim.2013.07.003
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford, 56–64.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.09.006
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2013). *World Population Ageing 2013*. New York: United Nations.

- Vasconcellos, D., Novo, R. F., Castro, O. P., Vion-Dury, K., Ruschel, Â., Couto, M. C. P. P., Colomby, P., Giami, A. (2004). A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas - comparação transcultural. *Estudos de Psicologia*, 9, 413-419. doi: 10.1590/S1413-294X2004000300003
- Vaz Serra, A. (1988). O auto-conceito. *Análise Psicológica*, 2(6), 101-110. Retrived from: [http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2204/1/1988\\_2\\_101.pdf](http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2204/1/1988_2_101.pdf)
- Vecchia, R. D., Ruiz, T., Bocchi, S. C., & Corrente, J. E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 8, 246-52. doi: 10.1590/S1415-790X2005000300006 .
- Veras, A. L. L. (2010). Desenvolvimento e construção da imagem corporal na atualidade: um olhar cognitivo- comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 6, 94-117. doi:10.5935/1808-5687.20100018
- von Humboldt, S. (2013a). Adjustment to aging and subjective well-being in an older cross-national community-dwelling sample. Retrived from: <http://hdl.handle.net/10400.12/2736>
- von Humboldt, S. (2016b). *Conceptual and Methodological Issues on the Adjustment to Aging: Perspectives on Aging Well*. Springer.
- von Humboldt, S., Leal, I., & Pimenta, F. (2012c). Assessing Subjective Age and Adjustment to Aging in a Portuguese and German Older Population: A Comparative Multiple Correspondence Analysis. *International Journal of Psychological Studies*, 4, 141-153. doi:10.5539/ijps.v4n2p141
- von Humboldt, S., Leal, I., & Pimenta, F. (2013d). Does spirituality really matter?: A study on the potential of spirituality for older adult's adjustment to aging. *Psychological Research*, 56, 141-125. doi:10.1111/jpr.12033
- von Humboldt, S., Leal, I., & Pimenta, F. (2015e). Sense of Coherence, Sociodemographic, Lifestyle, and Health-related Factors in Older Adults' Subjective Well-being. *International Journal of Gerontology*, 9, 15-19. doi: 10.1016/j.ijge.2014.01.007
- von Humboldt, S., Leal, I., Pimenta, F., & Marôco, J. (2013f). Assessing Adjustment to Aging: A Validation Study for the Adjustment to Aging Scale (AtAS). *Social Indicators Research*, 119, 455–472. doi: 10.1007/s11205-013-0482-9
- von Humboldt, S., Leal, I., Pimenta, F., & Niculescub, G. (2012g). Adjustment to Aging, Subjective Age and Age Representation: Assessing a Nationally-Diverse Population of Older Adults. *Psychology, Community & Health*, 1, 285–299. doi:10.5964/pch.v1i3.50

- von Humboldt, S., Leal, I., Pimenta, F., & Niculescu, G. (2012h). Beyond Age and Adjustment: A Cross-National Qualitative Study of Older Adults' Perceptions. *Canadian Social Science*, 8, 139-147. doi: 10.3968/j.css.1923669720120805.5541
- Wachelke, J. F., Andrade, A. L., Cruz, R. M., Faggiani, R. B., & Natividade, J. C. (2004). Medida da satisfação em relacionamento de casal. *Psico-USF*, 9(1), 11-18.
- Wagner, A., & Falcke, D. (2001). Satisfação conjugal e transgeracionalidade. *Psicologia clínica*, 13(2), 11-24. Retrived from: <https://www.worldcat.org/title/satisfacao-conjugal-e-transgeracionalidade/oclc/70028491>
- Walker, R., Isherwood, L., Burton, C., Kitwe-Magambo, K., & Luszcz, M. (2013). Marital Satisfaction among Older Couples: The Role of Satisfaction with Social Networks and Psychological Well-Being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 76, 123–139. doi:10.2190/ag.76.2.b
- Walker, R., & Luszcz, M. A. (2009). Health and relationship dynamics within late-life couples: A systematic review. *Ageing & Society*, 29, 455-480. doi:10.1017/S0144686X08007903
- Waring, E. (1988). *Enhancing marital intimacy through facilitating cognitive self-disclosure*. New York: Brunner/Mazel.
- Watson, D., Hubbard, B., Wiese, D. (2000). General traits of personality and affectivity as predictors of satisfaction in intimate relationships: evidence from self and partner-ratings. *Journal of Personality*, 68, 413-449. doi:10.1111/1467-6494.00102
- Westerhof, G., & Tulle, E. (2008). Meanings of ageing and old age: Discursive contexts, social attitudes and personal identities. In J. Bond, S. Peace, F. Dittmann-Kohli & G. Westerhof (Eds), *Ageing in Society* (pp.235-254). London: SAGE.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I Like To My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7, 106-116. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.01.001
- World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva. Retrieved from: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf)
- Wozniak, D., & Jopp, D. S. (2012). Positive Gerontology: Well-Being and Psychological Strengths in Old Age. *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, 1, 1-3. doi:10.4172/2167-7182.1000e109





