
Trabajo Fin de Grado

Estudio transversal sobre la vivencia de
los cambios físicos en la vejez.

Francesco Benini



Aquest treball està subjecte a la llicència [Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Este trabajo está sujeto a la licencia [Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

This end of degree project is licensed under the [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Treball Fi de Grau

Estudio transversal sobre la vivencia de
los cambios físicos en la vejez.

Francesco Benini



Aquest treball està subjecte a la llicència [Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Este trabajo está sujeto a la licencia [Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

This end of degree project is licensed under the [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



TRABAJO DE FIN DE GRADO

Estudio transversal sobre la vivencia de los cambios físicos en la vejez

Grado en Enfermería

Autor: Francesco BENINI

Tutor: M^a Ángeles DE JUAN PARDO

Fecha de presentación: 04/05/2020

**“Prohibida reproducción total o parcial de este texto por medio de imprenta,
fotocopia, microfilm u otros, sin permiso previo expreso de la Universitat
Internacional de Catalunya”**

Dedicatoria

A mi abuela, por su amor incondicional

*“Envejecer es como escalar una gran montaña:
mientras se sube las fuerzas disminuyen,
pero la mirada es más libre,
la vista más amplia y serena”*

Ingmar Bergman (1918-2007)

Agradecimientos

En primer lugar, quisiera agradecer a la Dra. María Ángeles de Juan Pardo, mi tutora y profesora por haberme apoyado y aconsejado durante toda la realización de mi Trabajo Final de Grado.

Su dedicación, apoyo y confianza fueron fundamentales para la realización de ese Trabajo Final de Grado.

En segundo lugar, quiero agradecer a los profesores de la Universidad Internacional de Cataluña por haberme hecho enamorar aún más de la Enfermería y por haberme formado por una profesión en la manera que siempre quise.

En particular Mireia Llauradó por los seminarios realizados y los recursos facilitado para la elaboración del trabajo.

Agradezco a todos los trabajadores de la Universidad Internacional de Cataluña: personal de limpieza, recepción, mantenimiento, informática, biblioteca por haberme hecho sentir como en casa en lo largo de esos cinco años de carrera y por aquellas sonrisas que cada mañana me han acompañado.

Agradezco mis padres y mis hermanas para apoyarme siempre en realizar mis sueños y para creer en mí hasta cuando ni yo creía que fuera posible.

Me agradezco a mí mismo por seguir luchando golpe tras golpe y sobre todo quiero agradecer al ser humano que más amo en esta tierra, mi abuela, 93 años a la cual dedico ese trabajo.

Gracias por haber sido el mejor ejemplo de vejez posible y por haberme enseñado que los años son tan solo un número y que en esa vida podemos todo lo que nos proponamos
Gracias.

Resumen

Introducción: En la sociedad occidental actual, donde la belleza ideal se relaciona con la juventud y delgadez ¿cómo pueden vivir hombres y sobre todo mujeres los cambios físicos en la vejez? Este estudio pretende hacer un análisis de la percepción de los cambios físicos en la vejez y el efecto que esos cambios pueden tener en la imagen corporal de las personas mayores y en su salud psíquica física y emocional.

Objetivo: Entender la vivencia y la relación entre los cambios físicos en la vejez y la percepción de la propia imagen corporal.

Metodología: Estudio cualitativo descriptivo a través de análisis de 14 entrevistas a personas mayores de 70 años sobre la vivencia de la vejez. Además, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica realizada desde setiembre 2019 hasta abril 2020 en las bases de datos Pubmed y Dialnet y análisis de contenido de los estudios seleccionados.

Resultados: De los 162 artículos encontrados, 29 artículos cumplieron los criterios de inclusión y de exclusión. La imagen corporal en la vejez resultó mucho más compleja de lo esperado. Es un proceso que conlleva muchos factores y donde la sociedad actual influye mucho. Los problemas más comunes relacionados con los cambios físicos fueron: trastornos alimentarios, depresión, ansiedad y aislamiento social. Las intervenciones más efectivas se enfocaron en promover ejercicios y una dieta equilibrada además de apoyo psicológico o intervenciones psicosociales.

Conclusiones: Se puede afirmar que las mujeres viven un envejecimiento más doloroso y complejo respecto a los cambios físicos experimentados por el envejecimiento, debido a los criterios dictados por la sociedad actual, en la cual las mujeres ancianas no vienen apoyadas en su envejecimiento. Eso puede ser una condición de riesgo para varias complicaciones.

Palabras clave: Cambios físicos, cambios corporales, envejecimiento, tercera edad, vejez, vivencia, experiencia, percepción

Abstract

Introduction: In today's western society, where ideal beauty is related to youth and thinness, how can men and, especially, women put up with the physical change in their bodies? This study tries to analyze the perception of physical changes in old age and the effect that these changes can have on the body image of the elderly and on their physical, emotional and mental health.

Objectives: Understand the experience and the relationship between physical changes in old age and the perception of one's own body image.

Methodology: Descriptive qualitative study methodology through analysis of 14 interviews to people over 70 years old. A literature review was carried out from September 2019 to April 2020 in the Pubmed and Dialnet databases and content analysis.

Results: Out of 162 found articles, 29 articles met the inclusion and exclusion criteria. Body image in the elderly was much more complex than expected: in fact, it is a process that involves an elevated number of factors and where today's society has a lot of influence. The most common problems identified related to physical changes were: eating disorder, depression, anxiety and social isolation. The most effective interventions were focused on promoting exercise and a balanced diet in addition to psychological support or psychosocial interventions.

Conclusions: It can be affirmed that women experience of bodily changes related to aging is more painful and complex, due to the criteria dictated by current society in which they do not receive any support in this process and this leads to various complications with risk conditions.

Keywords: Physical changes, bodily changes, aging, old age, old age, experience, experience, perception.

Índice

<i>Agradecimientos</i>	<i>ii</i>
<i>Resumen</i>	<i>iii</i>
<i>Abstract</i>	<i>iv</i>
<i>Índice</i>	<i>1</i>
<i>Índice de tablas</i>	<i>2</i>
<i>Índice de figuras</i>	<i>2</i>
<i>Introducción</i>	<i>3</i>
<i>Justificación del proyecto de investigación</i>	<i>6</i>
<i>Pregunta de investigación</i>	<i>8</i>
<i>Objetivos</i>	<i>8</i>
<i>Metodología</i>	<i>8</i>
<i>Metodología de la revisión de literatura</i>	<i>8</i>
<i>Metodología del estudio cualitativo</i>	<i>11</i>
<i>Resultados de la revisión bibliográfica</i>	<i>12</i>
<i>Resultados del estudio cualitativo</i>	<i>13</i>
<i>Discusión</i>	<i>21</i>
<i>Conclusiones</i>	<i>25</i>
<i>Sugerencias para la investigación</i>	<i>26</i>
<i>Recomendaciones para la práctica</i>	<i>27</i>
<i>Reflexión personal</i>	<i>28</i>
<i>Referencias Bibliográficas</i>	<i>30</i>
<i>Anexos</i>	<i>v</i>
<i>Anexo 1. Resultados de búsqueda</i>	<i>v</i>
<i>Anexo 2. Utilización del gestor bibliográfico Mendeley</i>	<i>vii</i>
<i>Anexo 3. Cronograma elaboración del trabajo</i>	<i>viii</i>
<i>Anexos 4. Aspectos éticos del estudio</i>	<i>ix</i>

Índice de tablas

Tabla 1. Palabras clave.....	7
Tabla 2. Criterios de inclusión y de exclusión.....	7
Tabla 3. Estrategia de búsqueda en Pubmed.....	8
Tabla 4. Estudios de investigación.....	xiii
Tabla 5. Revisión bibliográfica.....	xix

Índice de figuras

Figura 1. Proceso de búsqueda y selección de artículos.....	10
Figura 2. Resultado de la selección de artículos.....	12
Imagen 1. Resultados de la búsqueda en Pubmed.....	v
Imagen 2. Resultados de la búsqueda en Dialnet.....	vi
Imagen 3. Muestra del uso del gestor bibliográfico Mendeley.....	vii
Imagen 4, Cronograma del trabajo	viii
Imagen 5. Aprobación del estudio.....	ix
Imagen 6. Consentimiento informado.....	x

Introducción

En la sociedad actual, según los datos oficiales de la organización mundial de la salud, el envejecimiento de la población es más rápido que en el pasado. Se estima que en el 2050 la población mundial con más de 60 años pasará a 2000 millones (1).

En la cultura occidental se están manifestando nuevos problemas relacionados con la percepción del envejecimiento. El envejecimiento en la sociedad occidental¹ no siempre viene vivido como el proceso normal del paso del tiempo, haciendo emerger nuevas problemáticas que afectan hombres y sobre todo, a las mujeres (2). Respecto a la percepción de la sociedad con relación a la imagen corporal y el envejecimiento, las diferencias entre hombres y mujeres sobre ese tema suelen ser notables. Como señala Ferrero (2) las mujeres de la cultura occidental podrían ser valoradas por su apariencia, de tal manera que, con el paso del tiempo, al envejecer, alejándose del ideal de belleza moderno pueden ser valoradas de manera negativa. Los varones, en cambio, suelen ser valorados por otros factores, como por ejemplo, inteligencia, riqueza o poder, y vienen estereotipados de manera positiva (2).

Por este motivo, hay estudios que reflejan que las mujeres mayores perciben una situación de desigualdad envejeciendo, ya que afirman sentir una fuerte presión por parte de la sociedad sobre su apariencia (3). Dicha presión no se percibe en los varones. Este hecho ya fue señalado en décadas anteriores, y Sotang denominó este fenómeno “doble estándar para el envejecimiento”, para expresar que la sociedad sigue conservando un nicho para los hombres mayores mientras deja de lado a las mujeres mayores (3). En este sentido, Gullette, hace ya más de una década, lo expresó así: “las mujeres envejecen según los conceptos culturales del envejecimiento en lugar del envejecimiento en sí.”

¹ Cuando nos referimos a cultura occidental nos referimos a países como Estados Unidos y Europa, Australia y otros países que comparten ideales de belleza. Países como latino América y África del sur, aunque pueden ser considerados cultura occidental no fueron considerado ya que el ideal de belleza es diferente respecto al nuestro sobre todo sobre el tema de la delgadez y de consecuencia sobre el modelo de belleza considerado.

Hay que mencionar además, que el ideal de belleza proporcionado por la sociedad a través de los medios de comunicación de masa, sigue siendo relacionado con la juventud, de manera que las mujeres mayores no están representadas ni en revistas ni en la televisión o en publicidad que no sean productos de ayuda para la vejez y que de alguna manera la estereotipan de manera negativa (4).

Publicidades, periódicos y marcas de ropa, entre otros, han sido parte de un proceso llamado “homogeneización de la belleza”. Ese proceso fue utilizado para crear un ideal de belleza, establecer una imagen concreta independientemente de lo poco realista que fuese. Debido a la continua exposición de ese ideal de belleza se normalizó dicho ideal, creando una presión social para aparecer de tal manera. Esa imagen suele estar asociada con las características: joven, blanca, delgada, atractiva y saludable. Esa imagen refuerza la objetivación de los cuerpos de las mujeres quienes pueden llevar a obsesionarse y plantearse objetivos poco realistas y poco saludables de peso, belleza y tipo de cuerpo (5).

Como se ha comentado anteriormente, el envejecimiento es un proceso que conlleva unos cambios físicos del todo naturales que, de alguna manera, contradicen el ideal de delgadez y belleza occidental. Las mujeres mayores pueden ser más vulnerables y susceptibles sobre el mensaje social que la delgadez es el estándar de oro y en consecuencia, estar más preocupadas por el control de su peso y de su cuerpo en general (2).

Los cambios físicos en la vejez son diferentes, entre los cuales encontramos: cabellos blancos, arrugas, la pérdida de tono muscular y el aumento de peso (6). Como se ha visto anteriormente esos cambios están en contradicción con el joven, delgado y femenino ideal de belleza, de tal manera, que las mujeres envejeciendo están fomentada en distanciarse en ser percibida mayores y por esas razones. El deseo de envejecer naturalmente se ve ensombrecido por el contexto cultural del envejecimiento (6).

En relación con esos ideales de belleza occidentales y la creciente brecha entre dichos ideales y la propia imagen corporal, ante los cambios propios de la vejez, las mujeres pueden aumentar una insatisfacción corporal persistente. Esta insatisfacción se puede

manifestar con problemáticas como la disminución de la calidad de la vida, el ejercicio poco saludable y los problemas de conductas alimentaria (7–9).

Otra experiencia relacionada con el envejecimiento es la planteada en la teoría de la objetivación, que afirma que las mujeres en las culturas occidentales son sexualmente objetivadas, ya que son tratadas o retratadas como objetos (10). Este hecho puede ocasionar que, a medida que envejecen, las mujeres están menos sujetas a la mirada objetivadora de la sociedad, y producir en las mujeres mayores una sensación de “invisibilidad”. Debido a todo ello para algunas mujeres envejecer representa la pérdida de la juventud y de la propia identidad y viene vivido como un duelo (4).

Diversos autores señalan que puede haber dos maneras diferentes de envejecer y vivir los cambios físicos. Por un lado, algunas mujeres lo describen como la transición entre estar focalizadas en la apariencia y en lo superficial, o enfocarse en lo funcional, y declaran de estar agradecidas con el propio cuerpo. Consideran tener una buena imagen corporal y una buena aceptación de los cambios. Por otro lado, otras mujeres siguen sintiendo la presión por parte de la sociedad por ser delgadas y atractivas, llegando a someterse a cirugías y otros métodos para recuperar la “juventud perdida” y describen sentirse inseguras en su propia piel (3).

Por estos motivos, se ha visto conveniente realizar un estudio para analizar los cambios físicos del envejecimiento y cómo éstos pueden tener relación con la percepción y la valoración de uno mismo y afectar a su vida. Además, estudiar cómo la investigación sobre los problemas de imagen corporal de personas mayores puede ser relevante y necesaria para prevenir patologías como la ansiedad, la depresión o los desórdenes alimenticios.

Justificación del proyecto de investigación

En la sociedad actual nos encontramos con una población siempre más envejecida debido a la reducción de la mortalidad y la disminución de los nacimientos. Ser anciano y envejecer hoy en día es algo común, algo que ni siquiera valoramos.

Mientras muchos estudios se enfocan en analizar los cambios funcionales y las enfermedades en la vejez, no se suele hablar de imagen corporal en la vejez. Sin embargo, es un tema actual debido a que nuestra sociedad es cada día más enfocada en las apariencias. Los medios de comunicación y las redes sociales se han vuelto parte integrante de nuestras vidas. Revistas y campañas publicitarias siguen promocionando un modelo de belleza estereotipado y enfocado en la juventud.

¿Ser mayor y envejecer puede tener alguna repercusión en la imagen corporal?

Esa es la primera pregunta que me planteé y muchas personas me comentaron que no era un tema de mucha relevancia debido que la estética no es algo tan importante.

Sin embargo, elegí ese estudio como mi primera opción y propuse tratar la vivencia frente a los cambios físicos en la vejez. Entendido como el efecto de los signos de envejecimiento en la persona mayor, y explorar cómo pueden llegar a afectar la propia percepción.

Nuestro cuerpo, nos acompaña a lo largo de nuestras vidas y no siempre estemos conforme con eso. En la etapa de la adolescencia se viven numerosos cambios, además de manera bastante rápida y esos cambios pueden ser dolorosos porque pueden ser cambios a los que se les dé una connotación negativa. Se han realizado diversos estudios para entender cómo viven los adolescentes esos cambios ya que se ha observado una correlación con desórdenes alimentarios y en general control, obsesivo, sobre el cuerpo. Definitivamente, aunque la adolescencia puede ser dolorosa y los cambios físicos crear una verdadera crisis en la vida de esos jóvenes, sigue de alguna manera abrazando los ideales de belleza occidental y la sociedad suele apoyar a los adolescentes en esa etapa. Los padres, los familiares, los profesores, les hablan y les explican que es normal, que

todo va a estar bien. Cuando una joven tiene por primera vez la regla, se suele decirle que llegó a ser mujer y se acompaña en esos momentos para que pueda vivirlo de la mejor manera posible.

Sin embargo, en mi opinión en la vejez no suele ser así. En primer lugar, me gustaría hablar de un ejemplo que mi abuela suele hacer: si un niño deja un trozo de tarta que mordió, la mayoría de las personas no tendría ningún problema en acabar de comérselo. Si una persona anciana dejará el mismo trozo mordido, las personas no se lo comerían. Ser anciano, de por sí, aunque vienen respetados no es algo que la sociedad actual apoya. Envejecer es un proceso donde los hombres y, sobre todo, las mujeres, son dejados a parte.

Cuando la mujer llega a la menopausia, en numerosos casos, nadie le explica cómo va a ser, salvo para instaurar un tratamiento farmacológico, mientras que a la adolescente que “se volvió mujer” merece una charla y quizás también una celebración, el climaterio viene vivido como el final de la juventud y no se suele recibir ninguna charla.

Ser anciano y sentirse bien con su cuerpo no es algo que en general nos planteamos. Creemos que los ancianos ya superaron su “vanidad” envejeciendo.

Me enfoqué en ese tema porque creo que es un tema de la cual es necesario hablar. Es necesario entender como los cambios físicos afectan la imagen corporal y si eso tiene alguna repercusión en su vida. En primer lugar, como sanitario y sobre todo como futuro sanitario de salud mental, quiero entender y analizar ese proceso. En segundo lugar, quería ver cómo la sociedad actual influye en la vivencia de esos cambios debido a que en muchas ocasiones he percibido que la sociedad no apoyará en envejecimiento y quería averiguarlo.

Pregunta de investigación

La pregunta de investigación que motiva el estudio es: conocer cómo es la vivencia de los cambios físicos en la vejez.

Objetivos

Objetivo general: entender la vivencia y la relación entre los cambios físicos en la vejez y la percepción de la propia imagen corporal.

Objetivos específicos:

1. Explorar y describir cómo es la vivencia de los cambios físicos en la vejez.
2. Identificar los factores que pueden hacer variar la vivencia de las personas mayores sobre los cambios físicos, en particular en su relación con el género.
3. Identificar las consecuencias, tanto de una buena como de una mala vivencia de los cambios físicos en la vejez y de su relación con la imagen corporal.

Metodología

Para alcanzar los objetivos propuestos, se vio conveniente la realización de una búsqueda bibliográfica y un estudio cualitativo descriptivo sobre la vivencia de los cambios físicos en el envejecimiento.

Metodología de la revisión de literatura

Se realizó una revisión de la literatura sobre los cambios físicos de la vejez en relación con la imagen corporal desde el mes de septiembre de 2019 hasta el mes de abril de 2020 en las bases de datos, Pubmed y Dialnet. Además, se revisó google académico.

Para identificar las palabras clave, se realizó una búsqueda previa general sobre el tema en Pubmed. Los términos MesH fueron consultados antes de realizar la búsqueda. En la tabla 1 se recogen las palabras encontradas y divididas por grupos de sinónimos.

Tabla 1. Palabras clave

Palabras claves		
Physical changes of aging	Aging	Lived experience
Signs of aging	Senectitude	meaning-making
Body image	Elderliness	Lifeworld
Physical appearance	Agedness	
Body dissatisfaction/satisfaction	Elderly people.	
Age-related changes		

Tanto para la búsqueda como para la selección de los artículos se propusieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Tabla 2. Criterios de inclusión y de exclusión

Criterio de inclusión	Criterio de exclusión
<ul style="list-style-type: none">• Publicaciones en revistas científicas sobre el tema de los cambios físicos en la vejez• En la población de personas ancianas o de mediana edad	<ul style="list-style-type: none">• Jóvenes o adolescentes• Anciano con enfermedades crónicas o agudas que puedan afectar la visión de la imagen corporal.• Países en la cual no existe el estándar de belleza occidental

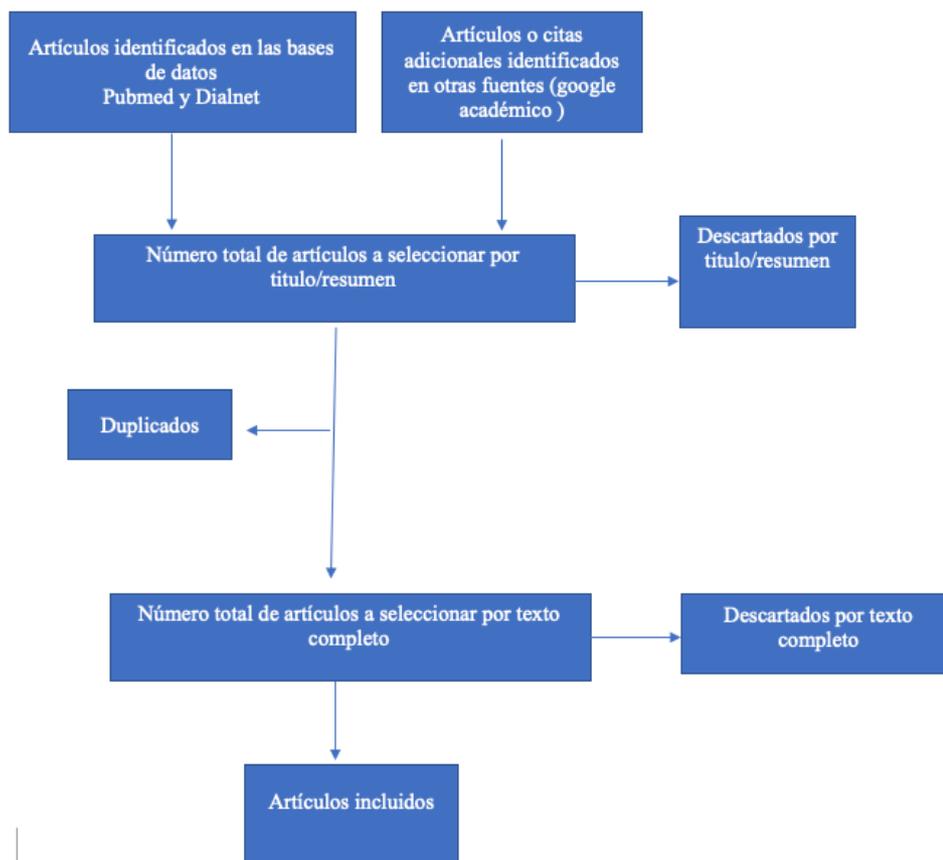
Para elaborar la estrategia de búsqueda, se combinaron las palabras clave utilizando los operadores booleanos AND y OR combinados entre sí como se muestra en la tabla 3. El operador booleano NOT fue usado teniendo en cuenta los criterios de exclusión para acotar la búsqueda y realizar una búsqueda más eficaz.

Tabla 3. Estrategia de búsqueda en Pubmed

#1	“body image”[Title/Abstract]
#2	“body shape”[Title/Abstract]
#3	“Physical appearance”[Title/Abstract]
#4	#1 OR #2 OR #3
#5	aging[Title/Abstract]
#6	“elderly people”[Title/Abstract]
#7	#5 OR #6
#8	#4 AND #7
#9	#8 NOT child* NOT HIV

Se hicieron diferentes búsquedas utilizando todas las palabras clave anteriores y fue elegida esa estrategia de búsqueda ya que fue la que mejores resultados ofreció. La siguiente figura muestra el proceso de selección de artículos seguido:

Figura 1. Proceso de búsqueda y selección de artículos



El gestor bibliográfico utilizado para el proceso de gestión de la bibliografía y referencias fue Mendeley.

Metodología del estudio cualitativo

En el estudio transversal, se realizó un análisis cualitativo de las transcripciones de algunas de las entrevistas realizadas por alumnos de tercer curso del grado en enfermería de la Universidad Internacional de Cataluña durante la asignatura de Cuidados a la Persona Mayor.

El objetivo de esas entrevistas fue entender la percepción de los cambios de la vejez.

Se utilizaron entrevistas semiestructuradas, es decir, existían unas preguntas básicas para utilizar, añadiendo luego preguntas más personalizadas.

Las entrevistas fueron grabadas antes de ser transcritas para de tal manera no perder las respuestas no verbales como sonrisas, silencios, y expresiones faciales.

Los entrevistados fueron conocidos o familiares mayores de 65 años de los estudiantes que realizaron las entrevistas. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado.

Consideraciones éticas

Este proyecto de investigación hace parte de un estudio sobre la percepción de la vejez realizado por la Doctora María Ángeles de Juan Pardo. Ese estudio ha recibido la aprobación del comité de ética de la investigación de la Universidad Internacional de Cataluña (Anexo n.4), para el análisis de las entrevistas realizadas por estudiantes de enfermería de la misma universidad a personas ancianas sobre su propia percepción de la vejez.

En todo momento se aseguró la confidencialidad y el anonimato de las personas entrevistadas. La participación fue totalmente voluntaria, los entrevistados firmaron un consentimiento informado para el posible uso de las entrevistas para la docencia e investigación (anexo n.4).

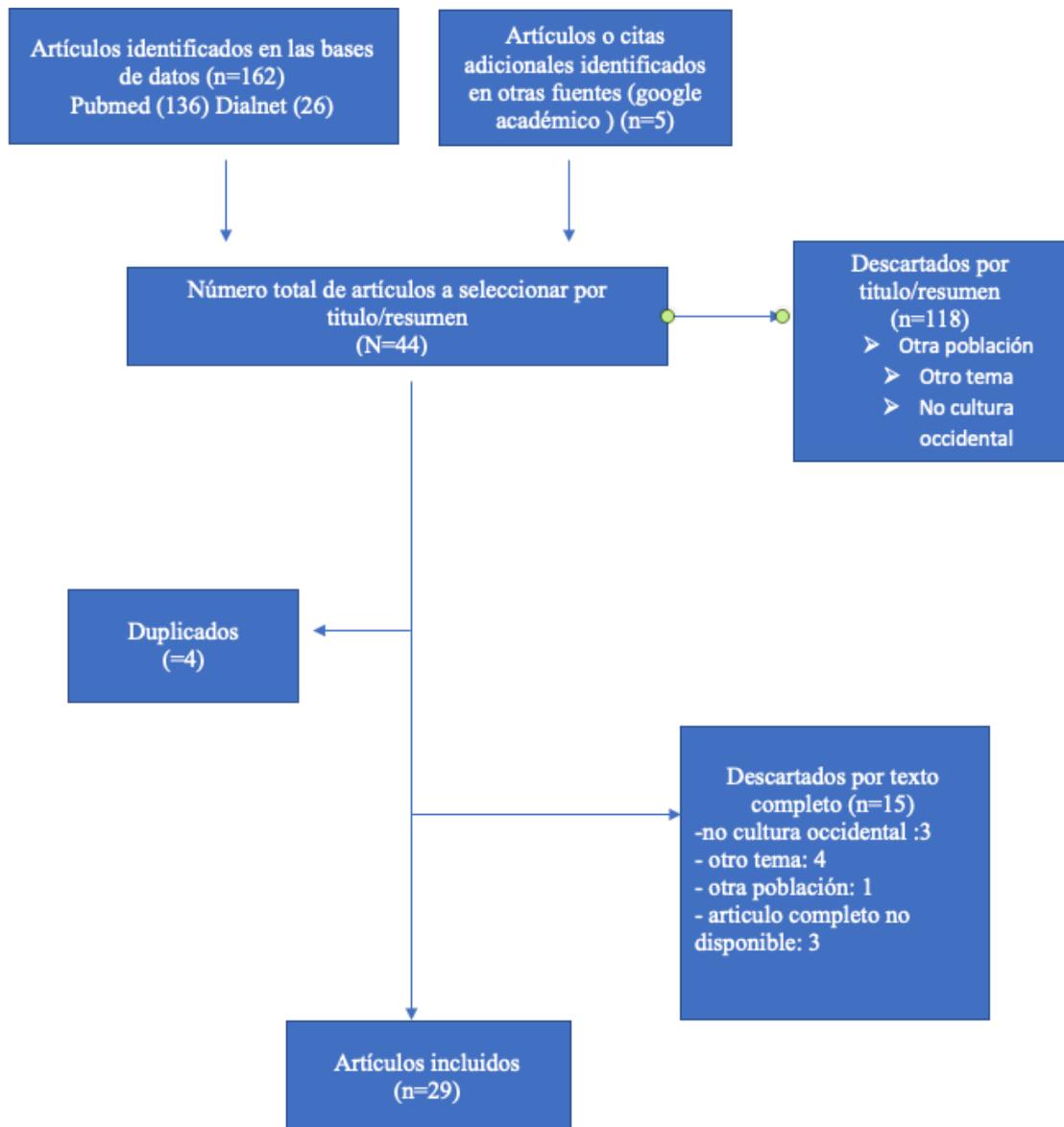
Además, en el presente trabajo, en todo momento se ha evitado el plagio y para ello se han utilizado las citas bibliográficas pertinentes. Los autores de los artículos incluidos en la revisión de la literatura declararon no tener ningún conflicto de intereses.

Resultados de la revisión bibliográfica

En la revisión bibliográfica en Pubmed, Dialnet y google académico se encontraron inicialmente un total de 167 artículos, de los cuales, tras eliminar duplicados, descartar por título/resumen y texto completo, se seleccionaron 29.

La siguiente figura muestra el proceso de selección de artículos seguido:

Figura 2. Resultado de la selección de artículos



De los 29 artículos seleccionados, 20 eran estudios de investigación y nueve eran revisión de bibliografías, podemos ver el análisis de los artículos en anexos.

Los temas tratados se enfocaron principalmente en dos diferentes temáticas, una analizando la vivencia de los cambios físicos en la vejez y la otra, las consecuencias que la vivencia negativa de estos cambios puede tener, como por ejemplo, los trastornos alimenticios.

La investigación también ha resaltado la importancia de la reevaluación cognitiva relacionada con el envejecer. Esto se ha entendido como el proceso en que un individuo ajusta su expectativa y la percepción de su cuerpo en respuesta al envejecimiento (4). Otro factor muy importante en favorecer una buena imagen corporal en el cuidado de sí mismo, a través de un estilo de vida saludable, poniendo énfasis en la alimentación y la actividad física. Por último, se ha destacado el papel que la familia puede jugar en la aceptación de sí misma, como reflejan los resultados del estudio Rodgers et al (4), en que muchas mujeres expresaron su fuerte deseo de ser un modelo positivo para sus hijas y ayudarlas fomentando hábitos saludable de alimentación y de autocuidado.

Los resultados del análisis de contenido de los artículos seleccionados se contrastaron con los resultados del estudio cualitativo, por lo que se recogen en el apartado de la Discusión.

Resultados del estudio cualitativo

Se analizaron 14 entrevistas correspondientes a 14 personas mayores de 70 años. De edades entre 71 y 99. Ocho mujeres y seis hombres. Las entrevistas analizadas se habían realizado en español o en italiano.

Tras el análisis de contenido de cada una de las entrevistas, se realizó un análisis conjunto, sobre los temas principales identificados: edad y paso del tiempo; debilidad física; cambios de personalidad; cambios físicos; cambios funcionales y percepción de entorno. A continuación, se describen cada uno de dichos temas.

Edad y paso del tiempo

Prácticamente, todos los entrevistados comentaron el paso del tiempo. Hubo tres de ellos que hicieron énfasis sobre lo rápido que pasa el tiempo (E5-E6-E10). Otros (E5-E6) comentaron estar satisfechos de la edad que tenían y la consideraron muy buena edad. Varios, reflejaron sentir cómo al envejecer se acercaban a la muerte o como señalaron, “al otro barrio” (E12 y E10).

Frente a esto, hubo algunas reflexiones sobre maneras de vivir la vejez y de prepararse a la muerte. Como señaló la entrevistada E11 quien refirió estar a la espera de la muerte y tenerlo todo preparado mientras en otra de las entrevistas, el participante, riéndose, comentó “yo no me quiero morir” (E12). Los siguientes *verbatim*s (fragmentos de las entrevistas) ilustran estos resultados.

(No se acuerda su edad antes si llevaba la cuenta, hace ya unos años se le olvida. Comenta lo siguiente) Pues imagino que seguiré haciendo el mismo día a día que hago hoy, a no ser que me muera (E1).

Ahora tengo una edad muy buena. 86 años. Yo me he hecho mayor sin darme cuenta Y te das cuenta que por muchos años que tengas, notas que tienes más cosas que aprender. Pasa muy rápido, yo ya te he dicho que se me ha pasado sin darme cuenta (E5).

¡Qué rápido pasa el tiempo! ¡No te hagas mayor! Me siento satisfecho de haber llegado hasta esta etapa de la vida (E6).

Spero che il signore mi mantenga così e che posso arrivare a novant'anni tranquillamente! Mi piacerebbe diventare bis nonna (E7). [¡Espero que el Señor me mantenga así y que pueda llegar a noventa años tranquilamente! Me gustaría llegar a ser bisabuela].

Serán 76 años ya (se pone más seria), como pasa el tiempo. Sinceramente, siento que cada vez estoy más cerca del otro barrio. Han pasado los años volando (E10).

Yo ya estoy preparada para irme, ya lo he dejado todo preparado y estoy a la espera (E11).

Siento que con el paso del tiempo y los años se está acabando... Si, que voy para donde no quiero ir (reímos), yo no me quiero morir... pero sé que voy a morirme y sé que al cumplir años va llegando el momento (E12).

(Comenta que) Se notan (Los años)(E14).

Debilidad física

Los principales cambios experimentados por los participantes se relacionaron con la debilidad física y el cansancio, sobre todo a la hora de caminar. Comentaron sentirse cada día más débiles en comparación con la fuerza que tenían en la edad adulta, como reflejan estas frases expresadas por dos entrevistados: “soy viejo ya” (E13) y “El hecho de ser una persona mayor, significa que las cosas ya no son iguales, todo cuesta mucho más” (E10).

Es interesante señalar que gran parte de las personas entrevistadas relacionaron el hecho de sentirse una persona mayor con la debilidad física vivida. A continuación, se recogen los *verbatim*s que ilustran este tema:

Apenas puede caminar unos minutos sin tener que sentarse (E1).

Siento cansancio y no poder hacer lo de antes. No tengo la fuerza que tenía antes para poder hacer todo lo que me gustaría (E2).

Estoy cansada cada día me siento más mayor y con menos fuerzas. Me faltan fuerzas, las que tenía hace 30 años (E4).

Durante estos últimos años... (se queda pensativo y se pone un poco triste) sí que empiezo a notar que he perdido más fuerza y movilidad. Lo que me falta es la movilidad, ligereza y fuerza que tenía antes, cuando era joven (E6).

Mi accorgo di fare più fatica a svolgere le cose. Il mio fisico non risponde più come una volta (E7). [Me doy cuenta de que me fatigo más al realizar las cosas. Mi físico no responde más como antes].

También noto que me canso más, hasta a veces cuando voy andando... sí, que me canso un poco (E8).

Me canso porque me cuesta respirar y me duelen todas las articulaciones. Y me sobra el cansancio hija... el dolor, las injusticias... (E9).

Pues estoy cansada, más de lo normal. Hacerse vieja, es lo que tiene. Las piernas me fallan y ya no tengo tanta fuerza y energía. El hecho de ser una persona mayor significa que las cosas ya no son iguales, todo cuesta mucho más (E10).

Estoy siempre cansada y cada día puedo hacer menos (E11).

Me cuesta andar, normalmente voy con silla de rueda porque me duelen muchos los pies... soy viejo ya (E13).

Cambios de personalidad

La mayoría de los entrevistados expresó su vivencia sobre los cambios de personalidad en las personas ancianas. Una pequeña parte dijo no notar ningún cambio, mientras la gran mayoría de los ancianos comentan notar un cambio de personalidad con el pasar de los años.

Los sentimientos que dominan en los ancianos entrevistados fueron: tristeza (E1, E8, E9, E11), sin ganas de hacer o celebrar nada (E3, E10,E13) y se sentían muy solos (E3,E8,E10,).

Los resultados mostraron una relación entre tristeza y sentirse solos (suele estar relacionado con viudedad), además también se pudo identificar una relación entre estado de salud y estado anímico: “me estoy desanimando con tantas cosas que me salen” (E12). “Cuando estoy enfermo cuento los días de mi muerte, estoy más débil y muy desanimado” (E13).

A continuación, se recogen los *verbatim*s que ilustran este tema:

Estado anímico bajo siente tristeza y no tiene gana de hacer nada, “tener menos ilusión cada día” (E1.)

Se nota gruñón y cabezón (E2).

Refiere no tener gana de celebrar nada y se siente muy sola y que depende de los demás (E3).

A veces se siente cansada y un poco agobiada (E4).

Yo siempre he sido feliz con pequeñas cosas. . Yo he sido feliz siempre con lo que he tenido. Y ahora pues mira, pasear a la mujer cuando puedo, que cada día estamos más fotuts pero estamos felices (E5).

Sono sempre stata una persona socievole e positiva, e non penso di essere cambiata con l'età (E7). [Siempre he sido una persona amigable y positiva, no creo de haber cambiado con la edad].

Comenta que moralmente se encuentra bien , tengo más tristeza, sobre todo por la noche, que me siento más sola (E8).

Me falta la juventud, la alegría por vivir... (E9).

Ni ganas de hacer nada. Cada vez me cuesta mas hacer las cosas, me da pereza. soy muy alegre y siempre intento cogerme todas las cosas de la mejor manera que pudo. muchas veces pienso, Dios mío Teresa, que sola estas. Todos tienen su vida y tu aquí, mas sola (E10).

Pues el cambio más grande es la soledad que siento (E11).

Me estoy desanimando con tantas cosas que me salen (E12).

Hay días que lo estoy más y otros menos. A veces estoy más animado y otras veces me quedaría en casa cuando estoy enfermo cuento los días de mi muerte, estoy más débil y muy desanimado (E13).

Cambios físicos

Alrededor de más de la mitad de los entrevistados hablaron de los cambios físicos.

Los cambios físicos que mencionaron más a menudo fueron: arrugas y pelo blanco (E2,E10) y aumento de peso (E7).

También expresaron algunas rutinas o creencias para conservarse (E11, E9,E7): dieta, deporte, maquillaje y cuidado del pelo.

Los resultados mostraron dos diferentes escenarios en las entrevistas. El primero, donde los entrevistados se comparan con gente mayor, el resultado fue positivo “para ser mayores nos conservamos bien” (E7, E14). En el otro escenario, como por ejemplo en las entrevistas E10 y E4, fue el de compararse con su físico de hace unos años, obteniendo una percepción más negativa de la vejez “aunque mi cabeza sea la misma que cuando tenía 30 años ahora mi cuerpo no es tan bonito ni tan funcional como lo era antes.”

El cambio físico puede llegar a afectar tanto que, en ocasiones, las entrevistadas comentaron no reconocerse cuando se miraban al espejo. A continuación, se recogen los *verbatim*s que ilustran este tema:

Arrugas y pelo blanco (E2).

Era jueves porque es el día que voy a casa de la vecina a que me peine. me da vergüenza que me vean sin dientes (E3).

Aunque mi cabeza sea la misma que cuando tenía 30 años ahora mi cuerpo no es tan bonito ni tan funcional como lo era antes (E4).

Mi sembra di portare bene la mia età, mi sono accorta di essere ingrassata un po', adesso sto cercando di mettermi un po' a dieta (E7). [Me parece de llevar bien mi edad, me di cuenta de haberme engordado un poco y ahora estoy haciendo un poco de dieta].

Cada mañana me levanto y hago media hora de bicicleta estática. Me siento cómodamente y paso a la sección de maquillaje (se ríe) que es mínima, pero me siento mejor... (E9).

Bufff muchísimos, ¿no me ves las arrugas? Hay días que me miro en el espejo y no me reconozco, pienso dios mío, qué mayor te has hecho, mira el pelo, las manos arrugadas, mira todas las arrugas que te han salido, con lo guapa que era yo cuando tenía tu edad. Lo de que te salgan arrugas, canas, no tengas tanta fuerza y energía para las cosas igual que antes, no lo llevo del todo bien, pero que le vamos a hacer, hasta que Dios quiera, aquí seguiré (E10).

Yo procuro cuidarme. Por la mañana me tomo mi diente de ajo y mi zumo de la licuadora con apio, zanahoria, manzana... Sigo comiendo bien, con mi ajo por las mañanas y mi zumo y voy haciendo (E11).

Cambios funcionales

La mayoría de los entrevistados declararon notar algún cambio funcional en los últimos años. Los cambios más comunes señalaron fueron: problemas a la vista, dificultad para dormir, dolor y dificultad a caminar, cansancio y pérdida de memoria. Esos problemas pueden llegar a afectar la calidad de vida de los entrevistados. A continuación, se recogen los *verbatim*s que reflejan este tema:

(Refiere sentirse mal en relación con su edad debido a que no oye bien en una oreja y no puede caminar como lo hacía antes) (E1).

Tengo que seguir una dieta debido a mi patología y la comida no me sabe a nada (E2).

Me cuesta dormir por las noches, me despierto varias veces y me paso horas en vela me tiene que ayudar a vestirme y asearme por si me entran los vértigos y me caigo redonda solo puedo comer cosas blanditas, la dentadura me molesta mucho y apenas me la pongo (E3).

Desafortunadamente tengo problemas para conciliar el sueño. tener estas patologías y además no poder ver, hace que no sea buena (la calidad de vida) (E4).

Lo que más he notado ha sido dolor en los pies, pérdida de fuerza y movilidad. También he perdido un poco la estabilidad y tengo mucho miedo a caer. Me canso muy rápido cuando hago las cosas del día a día (E6).

Comincio a sentire i primi acciacchi e ho qualche dolorino in più rispetto a qualche anno fa. Allora, a parte la vista che ho perso e per questo devo portare gli occhiali non mi vengono in mente altri cambi (E7). [Comienzo a sentir los primeros achaques y tengo algún dolor más respecto a años anteriores. Ahora, a parte de la vista que he perdido y por lo que debo llevar las gafas, no se me ocurren otros cambios].

Tengo un poco de dolor en la espalda, aquí (señala la zona lumbar). Aquí sí que me duele a veces un poco. Un poco lo de la cabeza, que, según qué cosas se me van olvidando (E8).

Desde que he cumplido los 80 años he notado que la memoria me ha empezado a fallar y esto me duele... me siento menos ligera, camino menos y salgo menos... mis salidas son mínimas. También noto que veo menos y por tanto leo menos. si empiezo a caminar me noto dolor por todo el cuerpo... espalda, piernas...(E9)

De vez en cuando ya sabes que la rodilla se me infla y hace de las suyas, pero mientras vaya aguantando... que se quede así (E10).

Pues vieja, ¡cómo voy a estar! Ya no puedo hacer nada sola, ni me veo la agenda cuando quiero llamar con el móvil y aquí estoy en casa de mi hija porque en mi piso no puedo subir y bajar las escaleras (suspira y pone cara triste) (E11).

Hay días que me cuesta más levantarme porque estoy cansado o me duelen las piernas (E13).

Percepción del entorno

Todos los entrevistados hablaron de la percepción del entorno. Por un lado, hay una parte de los ancianos entrevistados que se sienten una carga para la familia o no se sienten valorados como le gustaría (E1,E3,E11). Por el otro lado, otros sí se sintieron valorados y un pilar importante para su familia (E4,E6,). Además, en algunos entrevistados la soledad sigue presente, aunque tengan su entorno cerca. A continuación, se recogen los *verbatimims* que ilustran este tema:

(Creen que la ven como dijo ella como la mayoría de los viejos) “Personas que de alguna forma ya sobramos” (E1).

Piensen que no soy capaz de cortar dos ramitas ¡Se creen que ya soy un abuelito que necesita ayuda hasta para ir al baño! (E2).

Hacen conmigo lo que les da la gana, como si yo fuera un cero a la izquierda... Lo que pasa es que a ellos les gustaría que yo estuviera callada y fuera como un mueble. Ya te digo hijo que en esta casa no pinto nada desde hace tiempo (E3).

Como un pilar de apoyo, siempre me llaman para cualquier problema (E4).

Yo procuro ser yo mismo, tal y como so y que cada uno opine lo que quiera (E5).

No noto que me traten como una persona inútil e inservible, todo lo contrario, todo el mundo se porta muy bien conmigo(E6).

Spero che continuino a starmi vicino, soprattutto quando starò peggio ma sono sicura che lo faranno. Non ho alcun dubbio su questo (E7). [Espero que continúen a estarme cerca, sobre todo cuando me encuentre peor. Pero estoy segura que lo harán. No tengo ninguna duda sobre esto].

Cariño, ¿me falta cariño? ¿De vosotros? Pues que me cuidéis, igual que yo cuido de vosotros (E8).

Bueno, supongo que me ven tal y como soy, con mis momentos buenos y mis momentos no tan buenos, pero me quieren... solo desearía tener la cabeza tan clara como la tengo ahora y verlos seguir con sus vidas (E9).

Por suerte tengo una familia y amigos estupendos, pero a veces siento que no me entendéis, cuando os llamo (cada día) para preguntaros como ha ido el día y que me expliquéis, a veces me contestáis poco receptivos y pienso que no tenéis ganas de hablar conmigo. Otras veces, siento que no contáis conmigo para hacer cosas, como si fuera una carga para vosotros. La verdad que solo espero que si algún día necesito que me cuiden o que me ayuden, que me respondan y que sobretodo no me encierren en una residencia (E10).

Me sabe mal ser una carga porque todos tenéis vuestras cosas. La me sabe mal que tengáis que ocuparse de mi (E11).

Cree que su familia la ve bien y con cariño, Dice que en esta etapa no puede aportar más que compañía ya que no se vale por si sola (E12).

Me ven bien porque me quieren, y me ven bien por el hecho de seguir queriendo hacer cosas y no quedarme en casa pero no dejo de ser un viejo (E13).

Cuando somos mayores y pasa el tiempo nos encontramos más solos, porque mis hijos ya tienen su vida y su familia, pero por suerte vosotros nos cuidáis y nos lleváis a los sitios (E14).

Discusión

El envejecimiento poblacional o longevidad globalizada, entendido como un aumento sustancial y que perdura en el tiempo de personas mayores de 64 años o más en relación con el resto de la población, es un fenómeno que predomina en la sociedad actual (11). Este fenómeno y la contracción simultánea de la natalidad y mortalidad ha modificado en España a partir de los años 90, respecto a la situación anterior, la estructura de la pirámide de población, debido que hay más personas mayores 65 años que menores de 15. Este cambio plantea nuevos retos y requiere más investigación sobre una sociedad más longeva y con más personas mayores (11).

Según el Instituto Nacional de Estadística, la esperanza de vida al nacimiento según el sexo es 80 años para los hombres y 85 para las mujeres (12). Estos datos explicarían porque en las entrevistas, aunque la muestra del estudio fue de conveniencia, ya que fueron los estudiantes quien decidieron a quién hacer las entrevistas, hubiese más mujeres que hombres ya que debido a la esperanza de vida esa mayoría también existe en la actualidad (12).

La mayoría de estudios realizados sobre imágenes corporales se ha enfocado en adolescentes y mujeres adultas jóvenes, dejando en un lado las mujeres de mediana edad y mayores (13).

Para poder entender más a fondo la imagen corporal en la vejez y cómo son vividos los cambios físicos en la edad avanzada, se ha propuesto la teoría de la objetivación (10). Ésta puede ayudar a entender las consecuencias de ser mujer en una cultura que objetiva sexualmente el cuerpo femenino. Según refieren Fredrickson y Roberts, la perspectiva de uno mismo puede conducir a un monitoreo corporal habitual, que, a su vez, puede aumentar las oportunidades de vergüenza y ansiedad de las mujeres, reducir las oportunidades de estados motivacionales máximos y disminuir la conciencia de los estados corporales internos. La acumulación de tales experiencias puede ayudar a explicar una serie de riesgos para la salud mental que afectan desproporcionadamente a las mujeres: depresión unipolar, disfunción sexual y trastornos alimentarios. La teoría de la objetivación también aclara por qué el riesgo de padecer enfermedades de salud mental parece ocurrir al paso de los cambios en el curso de la vida y en el cuerpo femenino (10).

En esta posible vivencia negativa en las mujeres ante los cambios corporales en la vejez, parece que puede ser debida también a la influencia que tienen los medios en la sociedad occidental proporcionando la denominada “homogeneización de la belleza” (5). Ésta consiste en un proceso llevado a cabo por los anunciantes, las marcas de modas y las revistas, donde una determinada tipología de belleza viene presentada de manera constante produciendo el resultado de que sea el ideal de belleza general y que se vea

normalizado independientemente de lo poco realista que esa imagen sea. En la cultura occidental este ideal se asocia a mujeres jóvenes, blancas, esbelta y atractivas (5).

En la revisión bibliográfica destacaron algunos estudios que exploraban la imagen corporal en la vejez (14,15). Se vio como el mismo individuo pudo experimentar simultáneamente sentimientos de connotación positiva y negativa que demuestra la complejidad y la conectividad entre todas las experiencias de imagen corporal (14).

Se sostiene que las mujeres mayores se suelen comparar a una doble perspectiva de belleza la juvenil y la relacionada con su edad y que las imágenes corporales anteriores son centrales y pueden contribuir a una imagen corporal positiva (15). Esto concuerda con los resultados del análisis de las entrevistas realizadas a mujeres, en que hicieron una comparación con su imagen corporal anterior, comparando su cuerpo en la vejez con su misma prospectiva de belleza juvenil.

Krekula (15) señala que el envejecimiento de las mujeres es más doloroso y vergonzoso que el del hombres que, a diferencia de las mujeres, no tienen que cumplir con las normas de belleza juvenil, debido a la hipótesis llamada “doble estándar de envejecimiento”. Tal vez por este motivo, en las entrevistas cualitativas, alguna de las entrevistadas confesó no reconocerse cuando se miraba al espejo.

En la revisión bibliográfica se encontraron diferentes estudios que asocian diferentes problemas con una mala imagen corporal. Los hallazgos indican que la reducción de la satisfacción corporal puede conducir a una menor participación social y de consecuencia, a salud y el bienestar de la mujer (8). Las mujeres que se sentían cohibidas por sus cuerpos informaron que estas preocupaciones tenían un impacto negativo en su satisfacción sexual (16). Además, las mujeres de mediana edad con mala imagen corporal pueden ser más propensas a tener niveles clínicamente significativos de síntomas depresivos (7). La insatisfacción corporal promueve la vergüenza corporal y ansiedad relacionada con la apariencia, que puede conducir al aislamiento social (17).

Uno de los cambios físicos destacado en las entrevistas cualitativas fue el hecho de tener que llevar dentadura postiza, sintiendo vergüenza y de alguna manera, llevando al aislamiento social. Esto concuerda con los resultados del estudio de Silverman et al (18), donde se vio que la dentadura postiza viene considerado como un artefacto que altera la imagen corporal y la mayorías de las quejas refirieron, fueron en la estética más que en la funcionalidad.

Las mujeres experimentan una variedad de experiencias corporales individualizadas a lo largo de sus vida, debido al proceso de cambios que se llevan a cabo en el envejecimiento, ya que dicho proceso viene asociado con una pérdida de control sobre su cuerpo, pérdida de salud e incluso, pérdida de identidad , lo que supone una constante lucha para aceptar su cuerpo envejecido (19)

Los investigadores pusieron mucho énfasis en el momento del climaterio, debido a los cambios físicos, psicológico y hormonal. Se vio que en ese proceso de transición entre la fertilidad hacia la infertilidad las mujeres suelen tener fuerte restricciones alimentarias en particular en las mujeres peri menopáusicas o posmenopáusicas (20).

Aunque la literatura sobre insatisfacción corporal y predictores asociados se correlaciona en mujeres jóvenes, cada vez más investigadores reconocen la importancia de investigar la imagen corporal de mujeres en edad media y ancianas(21).

Las mujeres mayores parecen menos propensas a presentar anorexia y bulimia nerviosa y más probable que tengan un trastorno por atracón, la prevalencia en mujeres mayores a sufrir de desorden alimentario probablemente ha ido aumentando en las últimas décadas (9).

Aunque la investigación de la imagen corporal centrada en mujeres mayores ha seguido aumentando en alcance y profundidad, los estudios dirigido hacia los hombres son muy limitados (22). Justamente sobre ese tema, en la revisión de la literatura, se encontró una marcada asociación entre sintomatología del trastorno alimentario y envejecimiento masculino, el patrón de actuación se enfocaba más en forma de “purga” a través de

ejercicio excesivo y propio como en las mujeres en oposición a los métodos más comunes de vómito o laxantes.

Si, por un lado, envejecer es un fenómeno complejo y doloroso, por otro lado, se vio a través de un estudio de caso Narrativo cómo los signos notables de envejecimiento pueden tener también una connotación positiva. Por ejemplo, en mujeres profesionales, debido a que se las toma más en serio y están menos sujetas a una mirada sexualizada. En éstas se vieron de manera positiva los signos de envejecimiento (23).

El ejercicio, la alimentación sana y un apoyo psicológico dieron óptimos resultados en la creación de una imagen positiva en la vejez (19,24,25). Así que podemos ver la importancia de enfermería a través de la prevención primaria en evitar o minimizar esos nuevos problemas de salud en la vejez y que se deberían convertir en un reto ya que nos encontramos en una población siempre más envejecida y de consecuencia esos problemas serán siempre más presentes.

Conclusiones

Para concluir el estudio, tras una revisión bibliográfica y un análisis cualitativo, sobre el objetivo inicial: Identificar los factores que pueden hacer variar la vivencia de las personas mayores sobre los cambios físicos, en particular en su relación con el género, las principales conclusiones tras el análisis de los resultados son las siguientes:

El proceso de envejecimiento suele ser más doloroso para las mujeres que para los hombres, debido al “doble estándar de envejecimiento” en cual las mujeres sufren una pérdida de su identidad, por la percepción ante los cambios vividos en la vejez, de manera mucho más fuerte que los hombres, que vienen juzgados por otras características, aunque por supuesto, ellos también pueden ser sujetos a esos cambios de manera negativa.

La imagen corporal en la vejez es mucho más compleja de lo previsto y cada persona vive una vivencia única donde se pueden vivir simultáneamente sentimientos positivos y negativos y se relacionan con las precedentes imágenes corporales en lo largo de la vida.

Como señala la “teoría de la objetivación”, el envejecimiento influye en los riesgos de salud mental de una mujer, y depende de la medida en que el sujeto continúe internalizado los ideales femeninos prescritos por una cultura que objetiva el cuerpo femenino.

Los riesgos principales asociados con una mala imagen corporal en la vejez son los trastornos alimentarios, la depresión, el aislamiento social y la ansiedad.

La cultura occidental es una cultura que no apoya en envejecimiento debido a “homogeneización de la belleza” y es el mismo sujeto que tiene con sus propios recursos que afrontar esa etapa de la vida.

La investigación también ha resaltado la importancia de la reevaluación cognitiva relacionada con el envejecer. Esto se ha entendido como el proceso en que un individuo ajusta su expectativa y la percepción de su cuerpo en respuesta al envejecimiento.

Otro factor muy importante en favorecer una buena imagen corporal en el cuidado de sí mismo, a través de un estilo de vida saludable, poniendo énfasis en la alimentación y la actividad física. Por último, se ha destacado el papel que la familia puede jugar en la aceptación de sí misma.

Sugerencias para la investigación

A través de la revisión de la literatura realizada, se ha puesto de manifiesto que la mayoría de los estudios relacionado con la imagen corporal en la vejez se relacionan con mujeres de mediana edad.

Sería interesante realizar más estudios sobre la percepción de los cambios físicos en personas mayores y sobretodo, en hombres, debido que en la actualidad todavía no hay muchos estudios enfocados en ese tema.

Sobre las entrevistas cualitativas, no había preguntas específicas relacionadas con el tema tratado, ya que se realizaron sobre la vivencia de la vejez en general. No obstante, siendo la vejez una etapa de la vida caracterizada por muchos cambios, sería conveniente que los

estudiantes de la Universidad Internacional de Cataluña en las futuras entrevistas pudieron realizar unas preguntas sobre ese tema.

Quizás hay la creencia común que los cambios físicos no son tan importantes como pueden ser otros cambios en la vejez y que una persona anciana no siente la necesidad de verse o sentirse bien. Viendo los resultados de ese estudio y de todos los estudios revisados, se puede ver que no importa en qué etapa de la vida uno esté, siempre tendrá la necesidad de sentirse bien, por lo que es un tema que se deberíamos investigar más.

Recomendaciones para la práctica

La realidad es que nadie está preparado para afrontar los cambios físicos de la vejez. Se pueden llevar de manera mejor o peor, pero muchas veces ni sabemos lo que va a ocurrir con el paso del tiempo.

Se piensa que quien es viejo siempre fue viejo y quien es joven nunca envejecerá. Es necesario, informar de los cambios que van a ocurrir a lo largo de la vida, cómo prepararse para ello y promover cuidados efectivos que se pueden realizar para minimizar los efectos del tiempo. Es necesario conocer cómo cuidar nuestro cuerpo no solo para que sea funcional y sano sino también para que sea bonito y que nos haga sentir bien.

Desde la educación primaria, se pueden proponer muchas actividades para ayudar a envejecer bien. Por ejemplo, el cuidado de la piel con una buena detersión, hidratación y cuidado del rostro. Esto puede retrasar la aparición de arrugas, mientras la exposición al sol, así como otros factores, como, por ejemplo, el tabaco, favorece la aparición de arrugas prematuras. Otra recomendación en la edad avanzada puede ser también la de realizar el ejercicio físico y mantener una buena alimentación. Esto puede favorecer una buena imagen corporal, además, de un mejor estado de salud, y por tanto, de calidad de vida.

La menopausia es un momento muy crítico en la vida de muchas mujeres y en la sociedad actual. Se debería apoyar más ese momento de la vida con apoyo psicológico y quizás un grupo de ayuda entre pares. En un artículo revisado, una mujer comentó que le hubiese

gustado que su médico, una amiga o un familiar, le hubiese informado de los cambios físicos tras la menopausia y el envejecimiento. Esa frase puede hacernos pensar que es necesario hablar más de temas como esos. Hay grupos de ayuda a la lactancia, de preparación al parto, pero no hay ningún apoyo para una mujer al final de su vida fértil y puede ser muy doloroso.

Desde educación primaria se podrían fomentar unos grupos de ayuda a mujeres y/o hombre de mediana edad y mayores para prevenir muchas complicaciones tanto físicas como psicológicas.

Reflexión personal

En el momento de decir en qué enfocar mi Trabajo Final de Grado, lo tenía claro. Tenía que ser un tema que me interesara, que fuese algo que llamará mi atención, ya que iba invertir mucho tiempo para estudiar sobre él.

Desde que empecé a estudiar enfermería, siempre me gustó la salud mental y al tratar la vivencia de los cambios en la vejez en la asignatura de Cuidados de la Persona Mayor, lo encontré tan interesante que decidí enfocarme en eso. Abordaba el tema también desde una perspectiva psicológica, cosa que me atraía.

Por este motivo, al ver el listado de temas para elegir, decidí tratar los cambios físicos en la vejez. Elegí ese tema, sin saber realmente lo que iba a encontrar y se me ha abierto un gran panorama.

La lectura de numerosos artículos sobre el tema me ha llevado a entender cómo nuestra sociedad y los medios de comunicación siguen influenciando los ideales estéticos. También, he podido comprender lo difícil que es aceptarse en una sociedad que sigue rechazando cualquier otra tipología de belleza.

Me impresiona ver que envejecer es un proceso más duro para las mujeres que para los hombres y cómo las mujeres siguen que tener luchando para reafirmarse en una sociedad que por ser mayores prescindiría ya de ellas.

Querría hablar de un tema que para mí fuera relevante y que me moviera algo y estoy encantado de haberlo encontrado.

La fase que me gustó más fue el análisis cualitativo de las entrevistas, debido a que pude analizándolas entender más la vejez: los sentimientos, los miedos y las inseguridades que como en cada etapa de la vida son diferentes, pero por eso no son menos importantes. En la vejez sobran los conocimientos y faltan las personas para poderlos contar. Me encantó poder leer los pensamientos y las reflexiones de alguien que ya vivió mucho y creo que la sociedad actual debería escuchar más las personas ancianas ya que son protectoras de nuestro pasado y testigos de nuestro futuro.

La realización de ese trabajo para mi ha sido un reto. Ha sido un total desafío adentrarme en el mundo de la revisión bibliográfica y familiarizarme con los gestores bibliográficos y las bases de datos. Aprendí a escribir basándome en la evidencia científica y me dio mucho orgullo poder leer mis pensamientos y mi visión justificada por diferentes artículos y escritores.

La comunidad científica es uno de los pilares de nuestra sociedad actual que con su investigación nos conecta en tiempo y espacio y hace que haya la propagación del conocimiento y nos guía como profesionales sanitarios en la práctica clínica.

Mi percepción de la vejez cambió con los años y con el empezar mi carrera de enfermería se vio otra vez influenciada sobre todo durante la asignatura de la persona mayor y la 6ª jornada de abordaje interdisciplinar en el anciano donde fui coautor de una comunicación que presenté.

Hoy gracias a la realización de ese trabajo y a mi carrera me di cuenta de la importancia de los ancianos y nuestra sociedad moderna, su manera de apreciar las pequeñas cosas y el día a día. Puedo afirmar que la vejez es una etapa preciosa, donde se guardan experiencias, reflexiones y enseñanzas de la vida.

Por último, voy a citar una frase de Ingmar Bergman (1918-2007), utilizada en la dedicatoria, donde se describe mi visión de la vejez y la importancia que doy a esa etapa: *“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”*

Referencias Bibliográficas

1. OMS | Envejecimiento y ciclo de vida [Internet]. [cited 2020 Jan 16]. Available from: https://www.who.int/features/factfiles/ageing/ageing_facts/es/
2. Ferraro FR, Muehlenkamp JJ, Paintner A, Wasson K, Hager T, Hoverson F. Aging, body image, and body Shape. *J Gen Psychol.* 2008;135(4):379–92.
3. Hofmeier SM, Runfola CD, Sala M, Gagne DA, Brownley KA, Bulik CM. Body image, aging, and identity in women over 50: The Gender and Body Image (GABI) study. *J Women Aging.* 2017;29(1):3–14.
4. Rodgers RF, Paxton SJ, McLean SA, Damiano SR. “Does the voice in your head get kinder as you get older?” Women’s perceptions of body image in midlife. *J Women Aging.* 2016;28(5):395–402.
5. Del Rosso T. There’s a cream for that: A textual analysis of beauty and body-related advertisements aimed at middle-aged women. *J Women Aging.* 2017;29(2):185–97.
6. Cameron E, Ward P, Mandville-Anstey SA, Coombs A. The female aging body: A systematic review of female perspectives on aging, health, and body image. *J Women Aging.* 2019;31(1):3–17.
7. Jackson KL, Janssen I, Appelhans BM, Kazlauskaitė R, Karavolos K, Dugan SA, et al. Body image satisfaction and depression in midlife women: The Study of Women’s Health Across the Nation (SWAN). *Arch Womens Ment Health.* 2014;17(3):177–87.
8. Sabik NJ. Is social engagement linked to body image and depression among aging women? *J Women Aging.* 2017;29(5):405–16.
9. Mangweth-Matzek B, Hoek HW, Pope HG. Pathological eating and body dissatisfaction in middle-aged and older women. *Curr Opin Psychiatry.* 2014;27(6):431–5.

10. Fredrickson BL, Roberts TA. Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychol Women Q.* 1997;21(2):173–206.
11. La longevidad globalizada: un análisis de la esperanza de vida en España (1900-2050) [Internet]. [cited 2020 Apr 18]. Available from: <http://www.ub.edu/geocrit/sn/sn-260.htm>
12. Esperanza de Vida al Nacimiento según sexo(1414) [Internet]. [cited 2020 Apr 18]. Available from: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1414#!tabs-tabla>
13. Roy M, Payette H. The body image construct among Western seniors: A systematic review of the literature. *Arch Gerontol Geriatr.* 2012;55(3):505–21.
14. Bailey KA, Cline LE, Gammage KL. Exploring the complexities of body image experiences in middle age and older adult women within an exercise context: The simultaneous existence of negative and positive body images. *Body Image.* 2016;17:88–99.
15. Krekula C. Contextualizing older women's body images: Time dimensions, multiple reference groups, and age codings of appearance. *J Women Aging.* 2016;28(1):58–67.
16. Thomas HN, Hamm M, Borrero S, Hess R, Thurston RC. Body Image, Attractiveness, and Sexual Satisfaction among Midlife Women: A Qualitative Study. *J Women's Heal.* 2019;28(1):100–6.
17. Marshall C, Lengyel C, Utioh A. Body dissatisfaction: Among middle-aged and older women. *Can J Diet Pract Res.* 2012;73(2):241–7.
18. Silverman S, Silverman SI, Silverman B, Garfinkel L. Self-image and its relation to denture acceptance. *J Prosthet Dent.* 1976;35(2):131–41.
19. Sánchez-Cabrero R, León-Mejía AC, Arigita-García A, Maganto-Mateo C. Improvement of Body Satisfaction in Older People: An Experimental Study. *Front Psychol.* 2019;10(December):1–11.
20. Bardone-cone A, Baker J. Evaluating attitudes about aging and body comparison as disordered eating and body image concerns among middle-aged. 2017;
21. Kilpela LS, Becker CB, Wesley N, Stewart T. Body image in adult women: moving beyond the younger years. *Adv Eat Disord.* 2015;3(2):144–64.
22. Clarke LH, Korotchenko A. Aging and the body: A review. *Can J Aging.* 2011;30(3):495–510.

23. Isopahkala-Bouret U. “It’s a great benefit to have gray hair!”: The intersection of gender, aging, and visibility in midlife professional women’s narratives. *J Women Aging*. 2017;29(3):267–77.
24. Condello G, Capranica L, Stager J, Forte R, Falbo S, Di Baldassarre A, et al. Physical activity and health perception in aging: Do body mass and satisfaction matter? A three-path mediated link. *PLoS One*. 2016;11(9):1–16.
25. Seguin RA, Eldridge G, Lynch W, Paul LC. Strength training improves body image and physical activity behaviors among midlife and older rural women. *J Ext*. 2013;51(4).
26. Kummer KK, Pope HG, Hudson JI, Kemmler G, Pinggera GM, Mangweth-Matzek B. Aging male symptomatology and eating behavior. *Aging Male*. 2019;22(1):55–61.
27. Monteagudo Sánchez C, Dijkstra SC, Visser M. Self-perception of body weight status in older Dutch adults. *J Nutr Heal Aging*. 2015;19(6):612–8.
28. Latorre Román PA, García-Pinillos F, Huertas Herrador JA, Cózar Barba M, Muñoz Jiménez M. Relacion entre sexo, Composicion corporal, Velocidad de la marcha y satisfaccion corporal en ancianos. *Nutr Hosp*. 2014;30(4):851–7.
29. Roy M, Shatenstein B, Gaudreau P, Morais JA, Payette H. Seniors’ body weight dissatisfaction and longitudinal associations with weight changes, anorexia of aging, and obesity: Results from the NuAge study. *J Aging Health*. 2015;27(2):220–38.
30. Midlarsky E, Nitzburg G. Eating disorders in middle-aged women. *J Gen Psychol*. 2008;135(4):393–408.
31. Lewis DM, Cachelin FM. Body image, body dissatisfaction, and eating attitudes in midlife and elderly women. *Eat Disord*. 2001;9(1):29–39.
32. Hurd LC. Older women’s body image and embodied experience: An exploration. *J Women Aging*. 2000;12(3–4):77–97.
33. Samuels KL, Maine MM, Tantillo M. Disordered Eating, Eating Disorders, and Body Image in Midlife and Older Women. *Curr Psychiatry Rep*. 2019;21(8).

Anexos

Anexo 1. Resultados de búsqueda

En la imagen 1 se adjunta, como muestra, un pantallazo de la imagen de los resultados de la estrategia de búsqueda aplicada en cada una de las bases de datos consultadas.

Imagen 1. Resultados de la búsqueda en Pubmed

Format: Summary ▾ Sort by: Most Recent ▾ Per page: 20 ▾ Send to ▾ Filters: [Manage Filters](#)

Search results

clear Items: 1 to 20 of 181 << First < Prev Page 1 of 10 Next > Last >>

Filters activated: Abstract. [Clear all](#) to show 187 items.

- [Improvement of Body Satisfaction in Older People: An Experimental Study.](#)
 1. Sánchez-Cabrero R, León-Mejía AC, Arigita-García A, Maganto-Mateo C. Front Psychol. 2019 Dec 12;10:2823. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02823. eCollection 2019. PMID: 31920858 **Free PMC Article** [Similar articles](#)
 2. [Psychosocial Correlates of Body Image and Lipodystrophy in Women Aging With HIV.](#)
 2. Raggio GA, Looby SE, Robbins GK, Park ER, Sweek EW, Safren SA, Psaros C. J Assoc Nurses AIDS Care. 2019 Dec 13. doi: 10.1097/JNC.000000000000139. [Epub ahead of print] PMID: 31842064 [Similar articles](#)
 3. ["I want to feel like I used to feel": a qualitative study of causes of low libido in postmenopausal women.](#)
 3. Thomas HN, Hamm M, Hess R, Borrero S, Thurston RC. Menopause. 2019 Nov 18. doi: 10.1097/GME.0000000000001455. [Epub ahead of print] PMID: 31834161 [Similar articles](#)
 4. [Convergent-Divergent Validity and Correlates of the Day-to-Day Impact of Vaginal Aging Domain Scales in the MsFLASH Vaginal Health Trial.](#)
 4. Hunter MM, Guthrie KA, Larson JC, Reed SD, Mitchell CM, Diem SJ, LaCroix AZ, Huang AJ. J Sex Med. 2020 Jan;17(1):117-125. doi: 10.1016/j.jsxm.2019.10.010. Epub 2019 Dec 4. PMID: 31812686

Sort by: Best match Most recent

Results by year Download CSV

Find related data Database: Select Find items

Search details
{(body image[Title/Abstract] OR "body shape"[Title/Abstract]) OR "Physical appearance"[Title/Abstract]} AND (aging[Title/Abstract] OR "elderly"

Search See more...

Recent Activity Turn Off Clear
Q (((body image[Title/Abstract]) OR "body shape"[Title/Abstract]) ... (181) PubMed

Imagen 2. Resultados de la búsqueda en Dialnet

 [Buscar](#) | [Revistas](#) | [Tesis](#) | [Congresos](#)

Buscar documentos

aging and body image **Buscar**

Filtros

Tipo de documento

- Artículo de revista (19)
- Tesis (7)

26 documentos encontrados Relevancia 20

Body image in older adults: a review
Laura Mariano Rocha, Newton Terra
Scientia Medica, [ISSN-e 1980-6108](#), Vol. 23, Nº. 4, 2013
[Resumen](#) | [Texto completo](#)

A imagem corporal e o envelhecimento na perspectiva de professores de uma universidade brasileira
Jacqueline de Oliveira Moreira, José Maurício Da Silva
Salud & Sociedad, [ISSN-e 0718-7475](#), Vol. 4, Nº. 2, 2013, [págs. 136-144](#)
[Resumen](#) | [Texto completo](#)

Visualidades antiaging. La producción imaginal del control del envejecimiento y la conservación de la juventud
Paula Gabriela Rodríguez Zoya
Culturales, [ISSN 1870-1191](#), Año 3, Vol. 2, 2015, [págs. 229-262](#)
[Resumen](#) | [Texto completo](#)

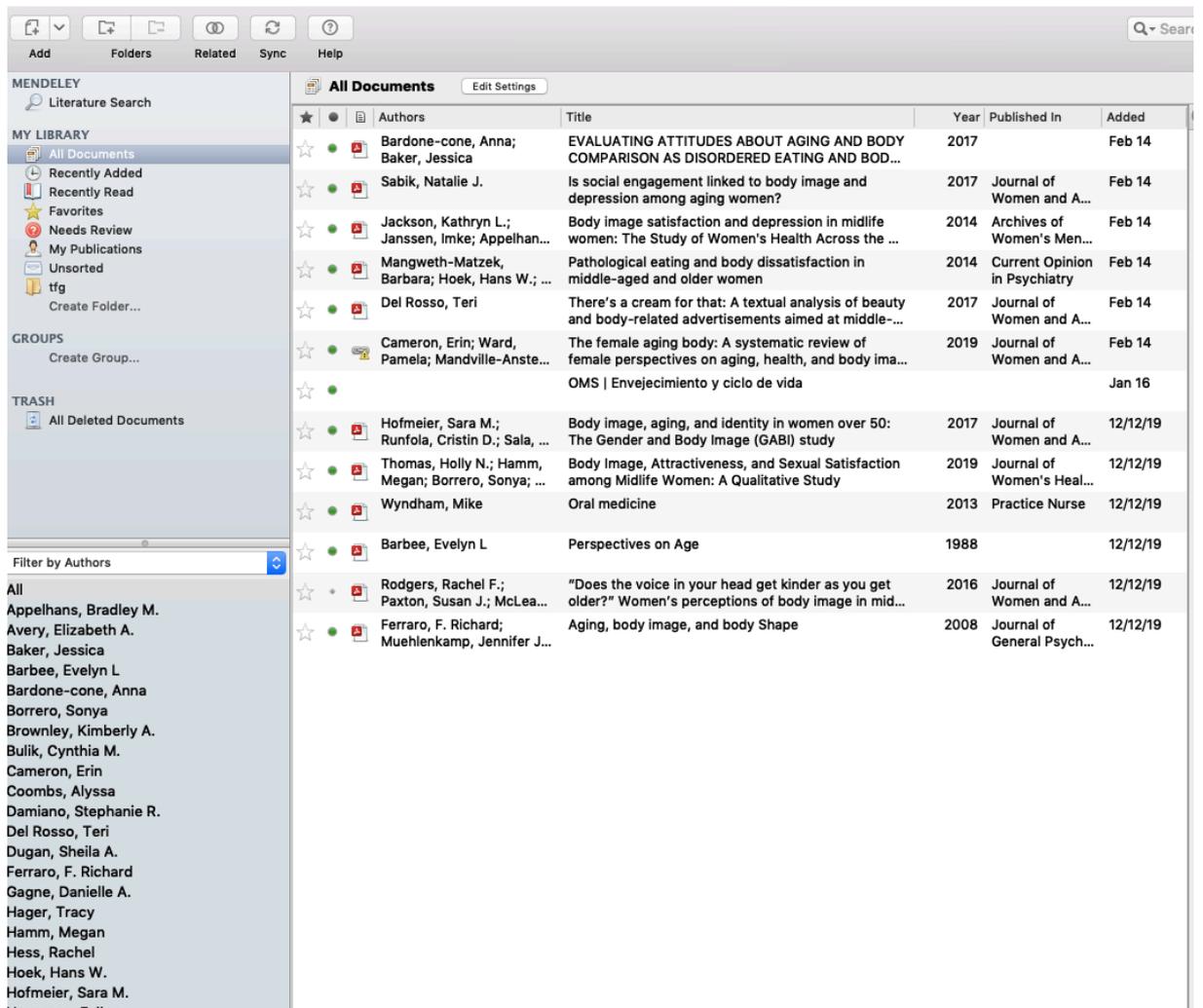
Corpo feminino e envelhecimento na obra de Lygia Fagundes Telles
Maria do Rosário A. Pereira
Estudos de Literatura Brasileira Contemporânea, [ISSN 1518-0158](#), [ISSN-e 2316-4018](#), Nº. 56, 2019 (Ejemplar dedicado a: Lygia Fagundes Telles - Regina Dalcastagnè (Org.))
[Resumen](#) | [Texto completo](#)

Procesos creativos e imágenes como herramientas etnográficas en el estudio del envejecimiento
Denisse Alexandra Zamorano Enríquez
Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, [ISSN 1886-6190](#), Nº. 13, 2018, [págs. 3-16](#)
[Resumen](#) | [Texto completo](#)

Anexo 2. Utilización del gestor bibliográfico Mendeley

Como se ha comentado, para la gestión y organización de las referencias, así como para su citación, se ha utilizado el gestor bibliográfico Mendeley. La imagen 3 muestra un pantallazo de este.

Imagen 3. Muestra del uso del gestor bibliográfico Mendeley



Anexo 3. Cronograma elaboración del trabajo

Imagen 4. Cronograma elaboración del trabajo

CRONOGRAMA ELABORACIÓN DEL TRABAJO

FECHA	TAREA
Septiembre 2019	Seminarios TFG: Presentación asignatura y elección de un tema, sesión grupal (estructura del trabajo) metodología proyecto de investigación. Tutoría grupal profesor y alumnos.
Octubre 2019	Seminarios TFG: Búsqueda bibliográfica en base de datos y utilización de gestor de referencias bibliográficas (biblioteca), lectura crítica, metodología. Trabajo autónomo: búsqueda bibliográfica, borrador introducción.
Noviembre 2019	1ª Tutoría individual tutor-alumno. Trabajo autónomo: introducción, búsqueda bibliográfica, índice y portada del TFG.
Diciembre 2019	2ª Tutoría individual tutor-alumno. Trabajo autónomo: terminar la introducción, metodología de la revisión de la literatura.
Enero 2020	3ª Tutoría individual tutor-alumno. Trabajo autónomo: Introducción, metodología, objetivos e hipótesis investigación.
Febrero 2020	4ª Tutoría individual tutor-alumno. Trabajo autónomo: Introducción, metodología, reflexiones personales, anexo.
Marzo 2020	5ª y 6ª Tutoría individual tutor-alumno (1ª presencial, 2ª telemática). Trabajo autónomo: Análisis entrevistas, reflexiones personales y anexo.
Abril 2020	7ª Tutoría individual tutor-alumno. Trabajo autónomo: Informe de resultados, discusión y resultados de investigación.
Mayo 2020	Trabajo autónomo: Finalización TFG, entrega TFG y realización Power Point. Entrega definitiva TFG y Power Point, evaluación entre iguales TFG, ensayo y preparación defensa oral TFG. Defensa oral del TFG.

Anexos 4. Aspectos éticos del estudio

Imagen 5. Aprobación del estudio.



CARTA APROVACIÓ PROJECTE PEL CER

14-15

2014

**obre la vejez: a partir de entrevistas realizadas a personas ancianas,
e Grado de Enfermería en la asignatura de Gent Gran.**

Sant Cugat del Vallès, 23 de setembre de 2014

les de Juan Pardo

**rcepción sobre la vejez: a partir de entrevistas realizadas a personas
de tercero de Grado de Enfermería en la asignatura de Gent Gran.**

entat, el CER de la Universitat Internacional de Catalunya, considera que,
s, reuneix els criteris exigits per aquesta institució i, per tant, ha

MENT

CAT D'APROVACIÓ per part del Comitè d'Ètica de la Recerca, per que
s instàncies que així ho requereixin.

que si en el procés d'execució es produís algun canvi significatiu en els
ria de ser sotmès novament a la revisió i aprovació del CER.

Imagen 6. Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LA ENTREVISTA

D.

Con DNI:.....autoriza a D/Dña.....

.....

como estudiante de 3º de Enfermería para realizarme una Entrevista, de forma anónima, que servirá para que los estudiantes de enfermería de la Universitat Internacional de Catalunya, conozcan la percepción que tengo sobre mi propia vejez. Es un trabajo dentro de la materia de Cuidados a la Gent Gran. Autorizo a que los datos procedentes de esta entrevista, respetando mi derecho a la confidencialidad, puedan ser utilizados con fines docentes y de investigación por la propia Universitat Internacional de Catalunya, contribuyendo con ello al mejor cuidado de las personas ancianas.

FDO: Sr/a.

FDO Sr./ a.....

.....

.....

.....

.....

St. Cugat Del Vallès, mayo de 2018

Tabla 4. Estudios de investigación

1er autor (año) Ref. País	Tema tratado	Metodología	Principales resultados
Sánchez-Cabrero R 2019 España (19)	Mejora de la satisfacción corporal en personas mayores.	Estudio experimental sobre la satisfacción corporal en las personas mayores españolas. 176 participantes, de edad de 50 a más de 75. Evaluar si las intervenciones psicosociales pueden tener un impacto positivo. Intervención: programa específico de satisfacción corporal diseñado para este propósito (grupo experimental); programa no específico dirigido por la Cruz Roja Española (Grupo control)	Los participantes en el programa de imagen corporal IMAGINA mejoraron su satisfacción hacia su aspecto corporal. Aquellos que participaron en un programa no específico, no experimentaron ninguna mejora significativa.
Bardone-cone.A 2017 Estados Unidos (20)	Actitudes sobre el envejecimiento y la comparación corporal como moderadores de la relación entre el estado de la menopausia y las preocupaciones sobre la alimentación y la imagen corporal desordenadas entre mujeres de mediana edad	Estudio descriptivo transversal observacional. Trescientas diez mujeres (edades 40-68) completaron una Encuesta en línea sobre su estado menopáusico, problemas de envejecimiento, comparación corporal, alimentación desordenada y problemas de imagen corporal	A niveles bajos de preocupación por el envejecimiento, las mujeres perimenopáusicas informaron una mayor moderación alimentaria que las mujeres premenopáusicas o posmenopáusicas. Además, entre las mujeres con puntajes altos para la comparación corporal, las mujeres posmenopáusicas informaron una restricción alimentaria significativamente mayor que las mujeres premenopáusicas o perimenopáusicas.
Thomas HN 2019 Estados unidos (16)	Imagen corporal, atractivo y satisfacción sexual entre mujeres de mediana edad: un estudio cualitativo.	19 entrevistas individuales y 3 grupos focales (total N = 39) entre mujeres sexualmente activas de 45 a 60 años de edad utilizando una guía semiestructurada. Las sesiones fueron grabadas en audio y transcritas.	La imagen corporal de las mujeres impactó su satisfacción sexual; Las mujeres que se sentían cohibidas por sus cuerpos informaron que estas preocupaciones tenían un impacto negativo en su satisfacción sexual, mientras que las mujeres que se sentían seguras discutían una mejor satisfacción sexual
Kai K. Kummer 2018 Austria (26)	Envejecimiento sintomatología masculina y conducta alimentaria	Cuestionarios anónimos a hombres de 40 a 75 años que vivían en o cerca de Innsbruck, Austria.	Los hombres con alto nivel de AMS informaron un IMC actual promedio significativamente más alto, una mayor prevalencia de síntomas del trastorno alimentario, puntajes más altos en el Cuestionario de examen del trastorno alimentario, un mayor riesgo de adicción al ejercicio y una imagen corporal más negativa que los hombres con bajo nivel de AMS.
Ulpukka Isopahkala-Bouret 2017 Finlandia (23)	Se examinan las experiencias de envejecimiento de las mujeres profesionales de mediana edad, especialmente las experiencias de cambio en la apariencia física.	Estudio de caso narrativo, basado en un paradigma de investigación interpretativa. Entrevistas a 12 mujeres profesionales (edad entre 54-62). Todas con empleo en puestos profesionales o administrativos superiores en el sector público o privado en Finlandia.	Los signos notables de envejecimiento pueden tener una connotación positiva. Después de parecer mayores y menos atractivas (en un sentido estereotípico), las mujeres ya no son objeto de una mirada sexualizada y se las toma más en serio. El envejecimiento abre posibilidades para "hacer" el género de manera diferente y trascender rígidas dicotomías y relaciones de género.

(continuación Tabla 4. Estudios de investigación)

1er autor (año) Ref. País	Tema tratado	Metodología	Principales resultados
Sabik, N. J. 2017 Estados Unidos (8)	¿Está el compromiso social vinculado a la imagen corporal y la depresión entre mujeres que envejecen?	Los datos fueron recolectados de mujeres mayores de 65 años. 123 fueron incluidos en los análisis.	Los hallazgos indican que los aspectos específicos de la satisfacción corporal relacionados con la edad están relacionados con el comportamiento social y la depresión entre las mujeres que envejecen, y la reducción de la satisfacción corporal puede conducir a una menor participación social y, en consecuencia, el envejecimiento de la salud y el bienestar de las mujeres puede verse disminuido.
Condello, G 2016 Italia (24)	Investigar el efecto de las actitudes alimentarias, la masa corporal y satisfacción de la imagen y dependencia del ejercicio en la relación entre la actividad física. y percepción de salud y calidad de vida en personas mayores.	Los participantes tenían una edad entre 55 y 84 años y diagnóstico no autoinformado de enfermedades psiquiátricas o somáticas. Una muestra estratificada para el nivel de actividad física declarado fue aplicado. En consecuencia, había tres tipos de participantes elegibles.	Los hallazgos destacan el papel crucial de los hábitos de actividad física en la determinación de la salud física y mental percepciones de calidad de vida con la edad avanzada. Además, sugieren que hay diferentes vías a través de las cuales un estilo de vida físicamente activo se traduce en salud y calidad percibidas de la vida, con masa corporal y satisfacción mediando la relación de una historia prolongada de actividad deportiva para la salud mental percibida, pero no para la salud física percibida.
Del Rosso, T. 2016 Estados Unidos (5)	Explorar las estrategias y tácticas publicitarias de la revista utilizadas por los productos de salud y belleza para dirigirse a mujeres de mediana edad. Cómo los anuncios presentan mensajes relacionados con la edad, el género y la sexualidad y cómo estos mensajes pueden afectar.	Comprender las representaciones y mensajes presentes en anuncios dirigidos a personas de mediana edad. Análisis textual de los anuncios publicados en abril de 2013 de Shape, Fitness y Women's Health. Se analizaron utilizando la interseccionalidad para determinar cómo estos anuncios presentan mensajes relacionados con la edad, el género y la sexualidad y cómo estos mensajes pueden "otros" y marginar ciertas identidades.	Los hallazgos sugieren que las estrategias publicitarias implementan pseudociencia, heteronormatividad, belleza hegemónica e ideales corporales para establecer una versión idealizada de la feminidad de mediana edad.
Hofmeier 2017 Estados Unidos(3)	Capturar los pensamientos, sentimientos y actitudes que las mujeres de mediana edad tienen sobre sus cuerpos y la experiencia del envejecimiento.	Estudio cualitativo de 1,849 mujeres mayores de 50 años . Encuesta en línea de preguntas abiertas	4 temas principales: la experiencia física y psicológica del envejecimiento, las injusticias, desigualdades y desafíos del envejecimiento, la importancia del autocuidado; y una petición de reconocimiento de la necesidad de mantener un papel contributivo en la sociedad. Los resultados destacan las complejidades de los aspectos psicológicos y físicos del envejecimiento de las mujeres y apuntan hacia temas importantes que merecen un estudio más profundo en esta población en crecimiento.

(continuación Tabla 4. Estudios de investigación)

1er autor (año) Ref. País	Tema tratado	Metodología	Principales resultados
R.Rodgers 2016 Estados Unidos (4)	Este estudio tuvo como objetivo identificar actitudes y reacciones hacia los cambios físicos en las mujeres de mediana edad.	Se analizó una publicación de Facebook, que presenta una serie de comentarios relacionados con una declaración inicial, instigada por un programa de radio. La publicación contenía 87 respuestas a la pregunta "¿La voz en tu cabeza se vuelve más amable a medida que envejeces?"	Los resultados revelaron experiencias positivas y negativas de imagen corporal en mujeres relacionadas con la mediana edad y tienen implicaciones para la prevención.
Bailey 2016 Canadá (14)	El propósito del presente estudio fue explorar cómo la imagen corporal está representada para mujeres adultas de mediana edad y mayores.	Usando análisis temáticos, 10 mujeres mayores de 55 años fueron entrevistadas	El mismo individuo experimenta sentimientos negativos y positivos, que demuestran cómo varía la relación con la imagen corporal y cómo simultáneamente se pueden vivir ambas emociones. Demuestra la complejidad y la conectividad entre las experiencias de imagen corporal.
Krekula 2016 Suecia (15)	La imagen corporales de las mujeres mayores y problematiza de que el envejecimiento de las mujeres es más doloroso y vergonzoso que el de los hombres. Esa hipótesis viene llamada "doble estándar de envejecimiento."	Basado en 12 entrevista cualitativas A mujeres de 75 años de la capital Suecia.	Se sostiene que las mujeres mayores tienen acceso a una doble perspectiva de la belleza(la juvenil y la relacionada a su edad). La imagen corporal se crea en un contexto donde las imágenes corporales anteriores son centrales y que esta perspectiva de tiempo puede contribuir a una imagen corporal positiva.
C.Monteagudo 2015 Holanda (27)	Determinar la autopercepción y la satisfacción con el estado del peso corporal y comparar la imagen corporal actual versus la ideal en una muestra grande de personas mayores representativa a nivel nacional.	Los datos para este estudio se recogieron en el Estudio longitudinal de envejecimiento Amsterdam (LASA), un estudio de cohorte prospectivo de personas mayores de 55-85 años (1295 personas)	Muchas personas mayores perciben erróneamente su peso corporal. Las acciones futuras para mejorar la percepción del peso corporal en las personas mayores son necesarias para aumentar el impacto de las campañas de salud pública centradas en un peso corporal saludable en la vejez.
Latorre Román PA España 2014(28)	Analizar la satisfacción corporal en personas mayores no institucionalizados y su asociación con el sexo, el índice de masa corporal (IMC) y la velocidad de la marcha.	Métodos: 106 participantes; 38 hombres (edad =74.60 ±6.67 años) y 68 mujeres (edad =72.76 ±4.68 años). Cuestionario de forma física (CFF) junto con un test de la composición corporal y la velocidad de la marcha.	La prevalencia de insatisfacción corporal en ancianos se sitúa en torno al 5.6 %. Las mujeres tienen un mayor porcentaje de masa corporal y menos masa muscular. No se encontraron diferencias significativas (p>0.05) en el CFF en relación al sexo. Los ancianos obesos con menor velocidad de la marcha mostraron un resultado superior en el CFF. El total del CFF está positivamente relacionado con el IMC (r=0.487, p<0.05). La satisfacción corporal de los ancianos está positivamente relacionada con la percepción de la salud y la velocidad de la marcha y negativamente con el IMC.

(continuación Tabla 4. Estudios de investigación)

1er autor (año) Ref. País	Tema tratado	Metodología	Principales resultados
Roy.M candà 2015 Estados Unidos (29)	Examinaron las asociaciones longitudinales entre la insatisfacción de peso, los cambios de peso, la anorexia del envejecimiento y la obesidad entre 1.793 personas mayores seguidas durante 4 años entre 2003 y 2009.	Se evaluaron la prevalencia de obesidad (índice de masa corporal [IMC] ≥ 30) y la prevalencia / incidencia de insatisfacción de peso, anorexia del envejecimiento (pérdida de apetito autoinformada) y cambios de peso $\geq 5\%$. Los predictores de pérdida de peso $\geq 5\%$, la anorexia del envejecimiento y la insatisfacción de peso se examinaron mediante regresiones logísticas.	La mitad de las personas mayores experimentaron insatisfacción con el peso (50,6%, intervalo de confianza [IC] del 95% = [48,1, 53,1]). La anorexia del envejecimiento y la prevalencia de obesidad fue de 7.0% (IC 95% = [5.7, 8.3]) y 25.1% (IC 95% = [22.9, 27.3]), mientras que la incidencia de aumento / pérdida de peso $\geq 5\%$ fue 6.6% (95 % CI = [1.3, 11.9]) y 8.8% (95% CI = [3.3, 14.3]). El aumento de peso $\geq 5\%$ predice la insatisfacción de peso posterior de los hombres (odds ratio [OR] = 6.66, IC 95% = [2.06, 21.60]). No se observó otra asociación.
Jackson Estados Unidos 2014(7)	Con el envejecimiento, los cuerpos de las mujeres experimentan cambios que pueden afectar la percepción de la imagen corporal, pero se sabe poco sobre la imagen corporal en la mediana edad. Objetivo: examinar las asociaciones entre la imagen corporal y los síntomas depresivos en mujeres caucásicas y afroamericanas de mediana edad del sitio del Estudio de Salud de la Mujer en todo el país (SWAN) de Chicago.	Estudio longitudinal, multiétnico, de mujeres en transición a través de la menopausia. Criterios de inclusión: mujer de 42 a 52 años, no embarazada o amamantando, con útero intacto y al menos un ovario, haber menstruado en los últimos 3 meses, y no haber usado hormonas esteroideas sexuales en los últimos 3 meses. Cuestionarios autoadministrados y entrevistas sobre factores psicosociales y de estilo de vida, estado de salud, médico historial y uso de medicamentos, y estado y síntomas menstruales	resultados sugieren que las mujeres de mediana edad con mala imagen corporal pueden ser más propensas a tener niveles clínicamente significativos de síntomas depresivos. Se necesitan estudios prospectivos más grandes para comprender mejor
Rebecca A. Seguin 2013 Estados Unidos (25)	El efecto del entrenamiento de fuerza en la imagen corporal es poco estudiado. El programa Strong Women, un programa de entrenamiento de fuerza de 10 semanas, dos veces por semana, fue proporcionado por agentes de Extensión a 341 mujeres rurales mayores (62 \pm 12 años);	Se evaluaron los cambios en la imagen corporal y otras variables psicosociales. Se realizaron análisis de prueba t de muestras pareadas para evaluar las diferencias de medias antes y después del programa.	El entrenamiento de fuerza se asoció con mejoras significativas en varias dimensiones de la imagen corporal, la calidad de vida relacionada con la salud y los comportamientos de actividad física, la satisfacción y la comodidad entre las mujeres que envejecen en zonas rurales, una población a menudo desatendida que se beneficiará considerablemente de programas similares.

(continuación Tabla 4. Estudios de investigación)

1er autor (año) Ref. País	Tema tratado	Metodología	Principales resultados
Midlarsky 2008 Estados Unidos (30)	Los trastornos alimentarios se consideraban generalmente como exclusivas de mujeres durante la adolescencia y la edad adulta temprana. Sin embargo, en los últimos años ha habido un reconocimiento creciente de que estos trastornos pueden ocurrir durante la mediana edad.	Estudio observacional trasversal. Encuesta por internet a mujeres de mediana edad (N = 290; de 45 a 60 años)	Los factores significativamente asociados con la patología alimentaria (insatisfacción de la imagen corporal, presiones socioculturales para adelgazar y perfeccionismo) son muy similares a los reportados para los más jóvenes. Además, en presencia de estos factores, la depresión y las preocupaciones sobre los efectos del envejecimiento en la apariencia no están significativamente relacionados con la patología alimentaria.
Ferraro 2008 Estados Unidos (2)	El problema de los trastornos alimentarios y las alteraciones de la imagen corporal que han aparecido durante décadas ha sido un problema mundial, aunque la mayoría de las investigaciones y el tratamiento de los trastornos alimentarios y sus problemas relacionados se han dirigido a los adultos jóvenes, y poco trabajo se ha centrado en comprender la alimentación.	Estudio observacional transversal. Participantes: 25 hombres mayores (edad M = 72 años) y 27 mujeres mayores (edad M = 71 años) que examinaron múltiples dibujos lineales imágenes de bebés, niños, adultos jóvenes, adultos de mediana edad y adultos mayores. Los participantes eligieron un número en una escala tipo Likert que varía de 1 (muy delgado) a 9 (muy obeso) en respuesta a preguntas que incluyen "¿Cuál es el más atractivo?" y cual ¿Qué figura te gustaría ver más? También completaron cuestionarios sobre su imagen corporal y su forma corporal.	En respuesta a los dibujos lineales específicos de la edad, las mujeres mayores respaldaron figuras más delgadas que los hombres. Las mujeres mayores informaron que pensaban más sobre la forma y apariencia de su cuerpo que los hombres y percibieron su cuerpo como "demasiado grande" en comparación con los hombres mayores que percibieron su cuerpo imagen como "el tamaño justo". Sin embargo, un desglose de mujeres normales y con sobrepeso. Para algunas mujeres mayores con sobrepeso, la obesidad podría convertirse en una forma de vida satisfactoria. Al igual que con las mujeres en edad universitaria, el respaldo de la imagen corporal más delgada de muchas de las participantes adultas mayores parecía persistir en la edad adulta tardía y sugiere que la investigación sobre problemas de imagen corporal con adultos mayores es relevante y necesaria.
Lewis 2001 Inglaterra (31)	Se examinaron las diferencias de cohorte en la imagen corporal, el impulso por la delgadez y las actitudes alimentarias en mujeres de mediana edad y ancianas.	Estudio observacional transversal. Participantes: 125 mujeres entre las edades de 50 y 65 (grupo de mediana edad), y 125 mujeres de 66 años y mayores (grupo de ancianos). Instrumentos: calificaciones de figuras (Stunkard, Sorensen y Schulsinger, 1983) y escalas del Inventario de trastornos alimentarios (EDI; Garner, Olmstead, & Polivy, 1983).	El grupo de mediana edad, en comparación con el grupo de ancianos, tenía más impulso por la delgadez, la alimentación desinhibida y la confusión interoceptiva. El grupo de ancianos informó las preferencias de tamaño corporal y los niveles de insatisfacción corporal que eran similares a las mujeres más jóvenes. Hubo una relación positiva entre el miedo al envejecimiento y la alimentación desordenada. Estándares socioculturales de la imagen corporal y las presiones hacia la delgadez afectan a diferentes generaciones de mujeres mayores de manera similar.

(continuación Tabla 4. Estudios de investigación)

1er autor (año) Ref. País	Tema tratado	Metodología	Principales resultados
Hurd 2000 Estados Unidos (32)	Dado el hecho de que la belleza se equipara con juventud y delgadez en nuestra sociedad, las mujeres mayores enfrentan desafíos únicos mientras se esfuerzan por construir y mantener evaluaciones positivas de uno mismo.	Estudio cualitativo descriptivo. Entrevistas no estructuradas a mujeres de 61 a 92 años sobre sus percepciones y sentimientos sobre sus cuerpos envejecidos. Los datos se discuten a la luz de la literatura existente sobre la imagen corporal de las mujeres que ha ignorado en gran medida las experiencias de las mujeres en la edad adulta y que ha tendido a centrarse en mujeres adolescentes y de mediana edad.	Las mujeres en el estudio exhiben la internalización de las normas de belleza ageistas incluso cuando afirman que la salud es más importante para ellos que el atractivo físico y comentar sobre el "Naturalidad" del proceso de envejecimiento.
silverman1976 Estados Unidos (18)	Rechazo de dentaduras postizas, que son mecánicas y biológicamente aceptables, por los pacientes geriátricos son una preocupación creciente para muchos dentistas. Varios investigadores destacados han ofrecido explicaciones psicológicas sobre esos pacientes.	La muestra de pacientes, 15 hombres y 35 mujeres, oscila entre 60 y 79 años. El diseño experimental específico consistió en evaluar la autoimagen del sujetos a través de tres instrumentos de evaluación y comparación de los resultados de estos pruebas con el grado de aceptación de la dentadura postiza.	La mayoría de las quejas fueron relacionadas con la falta de aceptación de un artefacto que altera la imagen corporal. De las cuatro categorías la física dominó la sección de quejas. Ocho sujetos registraron quejas en la categoría estética. El número es pequeño y, por lo tanto, no es concluyente, es interesante observar que cada uno de estos sujetos mostraron baja moral en la entrevista y un concepto de cuerpo primitivo dibujos. Esto sugiere que estas quejas son una consecuencia de percepción en lugar de basarse en la realidad objetiva.

Tabla 5. Revisión de la literatura

1er autor (año) Ref. País	Tema tratado	Metodología	Principales resultados
Samuels KL 2019 Estados Unidos (33)	Alimentación desordenada, trastornos alimentarios e imagen corporal en mujeres de mediana edad y mayores.	Revisión de literatura	Se observan evidencias considerables de un aumento de los síntomas de trastornos alimentarios y la preocupación por la imagen corporal en mujeres de mediana edad y edad avanzada.
Cameron E 2018 Canadá (6)	El cuerpo del envejecimiento femenino: una revisión sistemática de las perspectivas femeninas sobre el envejecimiento, la salud y la imagen corporal.	Revisión de la literatura. Búsqueda durante el verano de 2017 en: Academic Search Complete, Ageline, CINAHL, Cochrane Library, ERIC, MEDLINE, ProQuest Dissertations and Theses Database, PsycARTICLES, PsycINFO, PUBMED, Social Índice de citas de ciencias, resúmenes sociológicos, SportDiscus y Web of Science. También se buscó en Google Académico.	Las mujeres experimentan una variedad de experiencias corporales individualizadas a lo largo de sus vidas. Las preocupaciones por la imagen corporal se han asociado típicamente con mujeres más jóvenes, pero las mayores también experimentan insatisfacción corporal, ya que éstas aceptan los cambios corporales asociados con el envejecimiento. Algunas mujeres perciben negativamente sus cambios corporales relacionados con la edad. El envejecimiento se asocia con una pérdida de control sobre sus cuerpos, pérdida de salud y pérdida de identidad, y por lo tanto luchan por llegar a términos con su cuerpo envejecido
Kilpela 2015 Estados Unidos (21)	La relación entre la imagen corporal y los problemas y comportamientos de salud mental y física asociados en mujeres adultas. Factores que pueden influir en la imagen corporal en mujeres adultas. Identificar vacíos en la literatura existente y sugerir futuras investigaciones.	Revisión de literatura (en el artículo no aparece la metodología)	Aunque la literatura sobre la insatisfacción corporal y los predictores asociados, se correlacionan y los resultados son sustancialmente más fuertes en mujeres más jóvenes, cada vez más investigadores reconocen la importancia de investigar la imagen corporal en mujeres adultas a lo largo de la vida.
mangweth-matzek 2014 Estados Unidos (9)	Los trastornos alimentarios, el comportamiento alimentario y la imagen corporal en mujeres de mediana edad y ancianas.	Revisión literaria (no especifica el método)	Sugieren que las conductas alimentarias patológicas y los trastornos alimentarios francos son sorprendentemente comunes en mujeres mayores, al igual que las alteraciones asociadas de la imagen corporal. Las mujeres mayores parecen menos propensas a presentar anorexia y bulimia nerviosa y es más probable que exhiba un trastorno por atracón y un trastorno alimentario que de otra manera especificado. La prevalencia de tales afecciones en las mujeres mayores probablemente ha aumentado en las últimas décadas.

(Continuación Tabla 5. Revisión de la literatura)

1er autor (año) Ref. País	Tema tratado	Metodología	Principales resultados
C.marshall 2012 Canadá (17)	La insatisfacción corporal entre mujeres de mediana edad (30 a 60) y mayores (más de 60). Se discute la prevalencia de la insatisfacción corporal, sus factores de riesgo predisponentes y comportamientos de alimentación y mantenimiento corporal. Implicaciones para la práctica dietética.	Fue utilizada la base de datos web Scopus. La búsqueda se limitó a la investigación original y la revisión de artículos en inglés, publicados entre 1990 y 2010. Más de 250 artículos. Hasta donde se sabe, ningún estudio sobre este tema pertenece específicamente a los baby boomers (bebé mujeres boomer, nacidas entre 1946 y 1964)	La insatisfacción corporal se ha asociado con menos felicidad, evitación de la intimidad física, ansiedad, depresión, baja autoestima y baja calidad de vida en general entre las mujeres de mediana edad y mayores. Además, la insatisfacción corporal promueve la vergüenza corporal y ansiedad relacionada con la apariencia, que puede conducir al aislamiento social. Las mujeres que no están satisfechas con sus cuerpos pueden evitar varios situaciones, como eventos sociales con comida, participar en actividades físicas actividad, o usar un traje de baño en público.
Roy.M 2012 canadá (13)	imagen corporal de las personas mayores occidentales.	Revisan sistemática. Evaluación de calidad de los artículos seleccionados. Búsqueda en octubre de 2010 en MedLine (1950–2010), Embase (1980–2010), base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas (2005–2010), PsycINFO (1967–2010) y AgeLine	Los resultados mostraron que, mientras que la insatisfacción corporal y la distorsión de la imagen corporal existe en edades más avanzadas, la importancia dada a la imagen corporal en relación con la apariencia física es menor en comparación con muestras más jóvenes. También se mostraron diversas tensiones respecto al envejecimiento del cuerpo (apariencia versus salud, interior versus exterior, natural versus no natural). La experiencia de imagen corporal de las personas mayores occidentales tiene tanto especificidades como similitudes con el de poblaciones más jóvenes.
Clarke 2011 Estados Unidos (22)	En este artículo, examinamos la investigación sociocultural existente y la teoría relacionada con el envejecimiento del cuerpo. En particular, revisamos la imagen corporal y la literatura de encarnación y discutimos lo que se sabe sobre cómo los adultos mayores perciben y experimentar sus cuerpos envejecidos.	Revisión bibliográfica. Gran parte de la investigación. sobre los efectos de la edad en la imagen corporal ha empleado un diseño transversal. Como tal, aunque algunas de las conclusiones que podrían ser derivada de esta investigación puede atribuirse a variaciones individuales emergentes, otras conclusiones podrían ser el resultado de diferencias de cohorte.	Para resumir, aunque la investigación de la imagen corporal centrada en mujeres mayores ha seguido aumentando en alcance y profundidad, los estudios dirigido hacia los hombres son muy limitados. Además, ningún estudio se ha centrado exclusivamente en hombres mayores, ya que la investigación sobre su imagen corporal se ha realizado a través de diseños de estudios mixtos o de edades múltiples. Aún más importante, ha habido una atención insuficiente a los problemas de diversidad, porque la mayoría de los estudios han sido enfocado en individuos heterosexuales de clase media de Descendencia europea.

