

# Avaliação dos níveis de solidão em idosos portugueses fisicamente ativos

Fátima Pereira<sup>1\*</sup>; Samuel Encarnação<sup>1</sup>; Marta Beiroto<sup>1</sup>; Luisa Vieira<sup>1</sup>; Mauro Alves<sup>1</sup>; Milena Piasseta<sup>1</sup>; José Eduardo Teixeira<sup>1,2,3</sup>; Pedro Forte<sup>1,2,4</sup>; António Miguel Monteiro<sup>1,2,5</sup>.

<sup>1</sup>Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal; <sup>2</sup>Research Centre in Sports Sciences, Health and Human Development, Vila Real, Portugal (CIDESD); <sup>3</sup>Instituto Politécnico de Guarda; <sup>4</sup>Higher Institute of Educational Sciences of the Douro; <sup>5</sup>Centro de Investigação em Educação Básica (CIEB), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

\*Email: mmonteiro@ipb.pt

## Resumo

A solidão é um sentimento subjetivo e relaciona-se com ausência de contacto ou com a sensação de se estar isolado. Por outro lado, o sentimento de solidão pode interferir com a qualidade de vida das pessoas.

A solidão pode ser categorizada de duas formas: a solidão social – onde uma pessoa sente-se só e insatisfeita devido à falta de socialização com amigos e pessoas conhecidas – e a solidão emocional – onde a pessoa está só e insatisfeita por falta de uma relação pessoal íntima.

Alguns dados mostram que os sentimentos de solidão são mais prevalentes em idosas, com idades compreendidas entre os 50 e os 65 anos, tendo como fatores agravantes, serem solteiras, divorciadas ou viúvas, e possuírem baixa frequência de interações sociais.

## Problema e questões de investigação | Objetivos

O objetivo deste trabalho é avaliar os níveis de solidão de idosos e idosas fisicamente ativos participantes do projeto + Idade + Saúde.

## Metodologia

Foram avaliados 41 idosos, 34 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, participantes do projeto de exercício físico Mais Idade Mais Saúde, presente na Escola Superior de Saúde (ESE), do Instituto Politécnico de Bragança (IPB).

## Apresentação e discussão dos dados

Os idosos responderam ao questionário intitulado “Escala de Solidão - UCLA”. Este contém vinte questões na negativa ou dirigidas à solidão, às quais os sujeitos responderam com que frequência tinham sentimentos de solidão, numa escala de medida que varia entre nunca (1), raramente (2), algumas vezes (3), e frequentemente (4).

Os dados foram apresentados em média  $\pm$  desvio padrão e valores percentuais. Para verificar o risco de solidão entre o grupo de idosos foi usado o teste de Qui-quadrado de duas proporções simples ( $\chi^2$ ). Para verificar o tamanho de efeito foi utilizado o V de Crámer (V). O nível para significância estatística foi considerado em  $p < 0,05$ . As análises foram feitas no programa R studio Version 4.2.2.

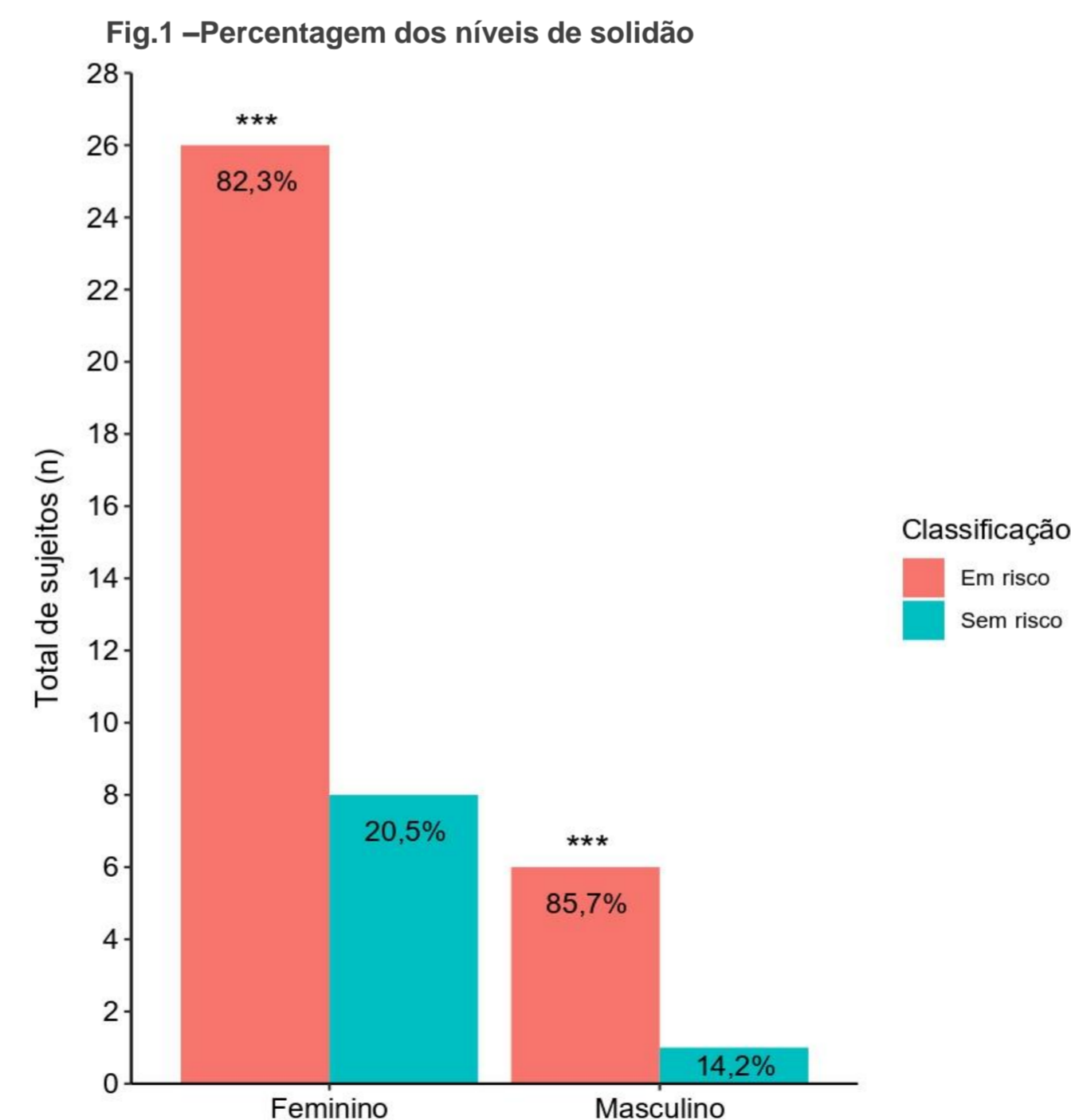


2022  
VII ENCONTRO  
DE JOVENS  
INVESTIGADORES



## Resultados

Foi verificado um número maior e significativo de idosas com elevados níveis de solidão dentro da amostra, níveis elevados  $n = 26$ ; níveis baixos  $n = 8$ ,  $\chi^2 = 17$ ,  $gl = 1$ ,  $p < 0,0001$ ,  $V = 0,36$ , TE grande. No grupo de idosos foi encontrado um resultado semelhante, com um número maior e significativo de idosos com elevado níveis de solidão, níveis elevados  $n = 6$ ; níveis baixos  $n = 1$ ,  $\chi^2 = 4,57$ ,  $gl = 1$ ,  $p < 0,003$ ,  $V = 0,91$ , TE grande. Ao comparar os sexos, não foram verificadas diferenças significativas entre os grupos, idosas,  $n = 28$  (82,3%); idosos  $n = 6$  (85,7%),  $\chi^2 = 0,001$ ,  $gl = 1$ ,  $p < 0,97$ ,  $V = 0,001$ , TE pequeno.



Nota – Resultados estão expressos em valores absolutos e percentuais.

## Conclusão

Em suma, podemos concluir que apesar de serem fisicamente ativos, houve um número significativo de idosas e idosos com elevados níveis de solidão, e além disso não houve diferença significativa entre os níveis relativos de solidão entre sexos. Futuros estudos devem analisar a influência de variáveis socioeconómicas para podermos explicar quais os fatores que mais influenciam os índices de solidão de idosos fisicamente ativos.

## Bibliografia

- Pocinho, M., Farate, C., & Dias, C. A. (2010). Validação psicométrica da escala UCLA-Loneliness para idosos portugueses. *Interações: Sociedade e as novas modernidades*, (18).
- Weiss, J. M. (1957). The gamble with death in attempted suicide. *Psychiatry*, 20(1), 17-25.
- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press.
- Field, A., Miles, J., & Field, Z. (2012). *Discovering statistics using R*. Sage publications.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Domènech-Abella J, Lara E, Rubio-Valera M, Olaya B, Moneta MV, Rico-Uribe LA, Ayuso-Mateos JL, Mundó J, Haro JM. Loneliness and depression in the elderly: the role of social network. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2017 Apr;52(4):381-390. doi: 10.1007/s00127-017-1339-3. Epub 2017 Feb 2. PMID: 28154893.
- Fu, Y., & Ji, X. (2022). Productive engagement, sleep-wake disturbances, and loneliness: SEM analysis of depressive symptoms of community-dwelling Chinese elders. *Aging & Mental Health*, 26(2), 345-354.
- Christofolletti, A. E. M. (2015). Influência do tempo sedentário na qualidade de vida e na percepção dos estados de ânimo em idosos fisicamente ativos.