

Avaliação dos níveis de solidão em idosos portugueses fisicamente ativos

Fátima Pereira^{1*}; Samuel Encarnação¹; Marta Beiroto¹; Luisa Vieira¹; Mauro Alves¹; Milena Piasseta¹; José Eduardo Teixeira^{1,2,3}; Pedro Forte^{1,2,4}; António Miguel Monteiro^{1,2,5}.

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

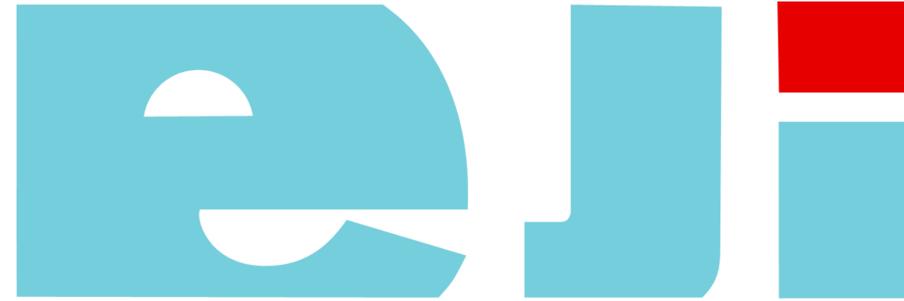
Metodologia

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 (χ^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.

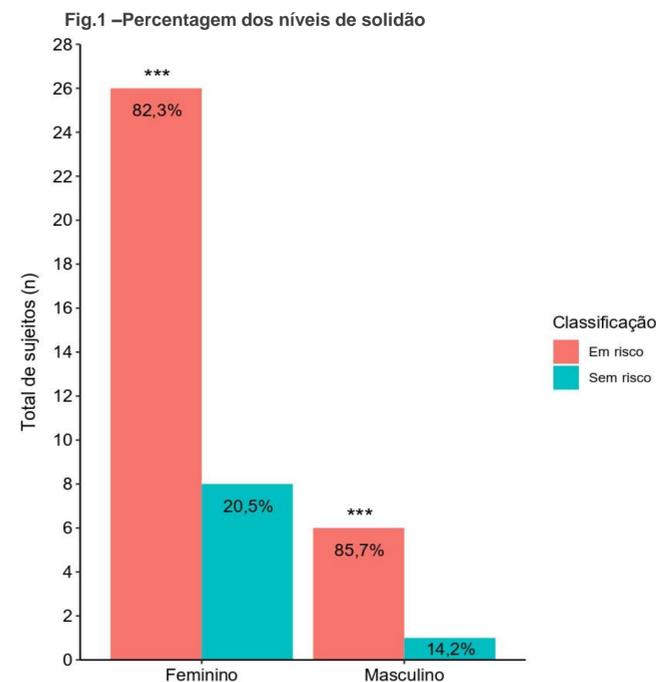


2022
VII ENCONTRO
DE JOVENS
INVESTIGADORES



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.