

# Comparação dos níveis de Autocompaixão e Satisfação entre idosos praticantes e não praticantes de atividade física

Francisco Vitor Soldá de Sousa, Sophia Almeida Lacerda, Karine David Andrade Santos, Emile Santos de Almeida. Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brasil. Este trabalho foi apoiado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior solda.francisco@gmail.com



## Introdução:

A autocompaixão tem sido apontada como uma competência psicológica positiva com potencial para se promover a autorregulação dos comportamentos de saúde, incluindo a prática de atividade física (Biber & Ellis, 2019).

O interesse por potencializadores da prática se mostra relevante por considerar que melhorar a satisfação com a vida tem sido apontada como uma meta ao longo do curso de vida, ao passo que a atividade física parece desempenhar um papel importante neste desfecho (Marquez et al., 2020).

## Objetivo:

Buscar investigar se existem diferenças nos níveis de satisfação com a vida e autocompaixão (fatores positivo e negativo) em pessoas idosas praticantes e não-praticantes de atividade física.

## Método:

Trata-se de um estudo com delineamento transversal e exploratório, de abordagem quantitativa (N= 233, M= 69,2 anos, DP = 7,3), sendo 152 residentes do Estado de Sergipe (65,2%) e 81 da Bahia (34,8%).

Foram utilizadas a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) e a *Self-Compassion Scale* (SCS), em conjunto com um questionário sociodemográfico/clínico, que incluiu perguntas sobre atividade física, elaborado pelos autores. A análise fatorial para a SCS indicou uma estrutura de dois fatores (fator positivo e fator negativo), como também encontrado no estudo de Souza et al. (2024).

Os dados sociodemográficos foram examinados por meio de estatísticas descritivas. Foi empregado o teste U de *Mann-Whitney* para comparações entre grupos (praticantes e não praticantes).

## Resultados e Discussão:

A Tabela 1 apresenta as estatísticas descritivas para as variáveis incluídas no estudo.

**Tabela 1.** Estatísticas descritivas das variáveis incluídas.

	Satisfação com a vida		Fator Positivo da Autocompaixão		Fator Negativo da Autocompaixão	
	Praticante	Não-praticante	Praticante	Não-praticante	Praticante	Não-praticante
Válidos	129	104	129	104	129	104
Mediana	57,0	53,0	3,9	3,7	2,7	2,5
Intervalo interquartil	10,0	13,3	0,9	0,9	1,0	0,9
Mínimo	21,0	25,0	2,3	1,9	1,2	1,0
Máximo	74,0	75,0	5,0	5,0	4,9	4,6

Fonte: Elaborada pelos autores do artigo.

Os resultados das comparações indicaram que existem diferenças nos níveis de satisfação com a vida ( $w = 4833,50$ ,  $p < 0,001$ ) e para o fator positivo da autocompaixão ( $w = 5666,00$ ,  $p = 0,04$ ) entre os praticantes e não praticantes de atividade física, mas não para fator negativo da autocompaixão ( $w = 6352,00$ ,  $p = 0,49$ ) (Tabela 2, Figura 1).

## Referências:

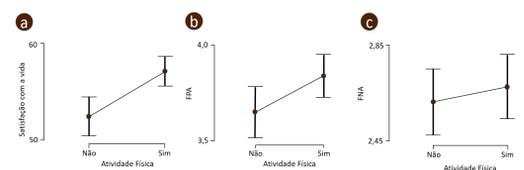
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of health psychology*, 24(14), 2060-2071. <https://doi.org/10.1177/1359105317713361>
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.gernurse.2018.06.005>
- Marquez, D. X., Aquilago, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational behavioral medicine*, 10(5), 1098-1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- Morgan, G. S., Willmott, M., Ben-Shlomo, Y., Haase, A. M., & Campbell, R. M. (2019). A life fulfilled: positively influencing physical activity in older adults - a systematic review and meta-ethnography. *BMC public health*, 19(1), 362. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6624-5>
- Souza F. V. S., Santos, K. D. A., & Silva, J. P. (2024). Successful aging and its relationship with mindfulness, self-compassion factors, and subjective well-being in older adults. *Ageing & Mental Health*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2401952>

**Tabela 2.** Resultado do Teste U de *Mann-Whitney* para as variáveis incluídas.

	W	p*	VS-MPR <sup>0</sup>	Tamanho de Efeito <sup>1</sup>	EP <sup>2</sup>	Min.	Max.
Satisfação com a vida	4833,50	< 0,001	180,11	-0,28	0,08	-0,41	-0,14
Fator Positivo Autocompaixão	5666,00	< 0,05	2,78	-0,16	0,08	-0,30	-0,01
Fator Negativo Autocompaixão	6352,00	0,49	1,00	-0,05	0,08	-0,20	0,10

Nota: Para o teste de *Mann-Whitney (U)*, o tamanho do efeito é calculado pela correlação Rank-Biserial. \*Valor de  $p$  deve ser < 0,05 para ser considerado estatisticamente significativo (Hair et al., 2009); <sup>0</sup>Proporção  $p$  máxima de *Fisk-Selk*; <sup>1</sup>Tamanho de efeito baseado na Correlação Rank-Biserial; <sup>2</sup>EP: Erro Padrão; <sup>3</sup>IC: Intervalo de Confiança. Fonte: Elaborada pelos autores do artigo.

**Figura 1.** Comparações entre os níveis de satisfação com a vida e os fatores da autocompaixão em relação à prática de atividade física.



Nota: FPA: Fator Positivo da Autocompaixão, FNA: Fator Negativo da Autocompaixão. Elaborada pelos autores do artigo.

Os achados desta pesquisa sugerem que a prática de atividade física pode estar associada a melhores indicadores de satisfação com a vida e autocompaixão (fator positivo) em idosos, resultado também corroborado por outros estudos (Morgan et al., 2019).

A autocompaixão pode contribuir para a introdução de hábitos de vida saudáveis, o que, consequentemente, pode favorecer uma avaliação mais positiva acerca da satisfação com a vida (Kim & Ko, 2018).

Isso ressalta a importância da atividade física para o bem-estar emocional no ciclo vital (Marquez et al., 2020).



Fonte: Foto gerada por Inteligência Artificial.

## Considerações finais:

Concluímos que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de satisfação com a vida e em relação ao fator positivo da autocompaixão em pessoas idosas praticantes e não-praticantes de atividade física. Pesquisas futuras devem aprofundar essas relações, incorporar delineamentos mais sólidos e incluir variáveis interseccionais.