

Diferenças nos níveis de *Mindfulness* e afetos positivos e negativos em idosos praticantes e não praticantes de atividade física

Sophia Almeida Lacerda¹, Francisco Vitor Soldá de Sousa, 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
¹sophialacerda@academico.ufs.br



Introdução:

Com o aumento da longevidade, a atividade física tem sido muito estudada, devido à sua importância para a manutenção de um estilo de vida saudável em idosos (Roberts et al., 2017).

De acordo com a literatura, intervenções em saúde, como o *mindfulness*, estão associadas ao aumento do bem-estar físico e psicológico em idosos, prevenindo outras doenças (Silva & Assumpção, 2018, Souza & Silva, 2022, Souza et al., 2022).

Entretanto, ainda há lacunas sobre como a prática de exercício físico influencia os níveis de afetos de valências positivas e negativas, bem como os efeitos do *mindfulness* nessa população.

Objetivo:

Analisar se existem diferenças nos níveis de afetos positivos e negativos e *mindfulness* em pessoas idosas praticantes e não-praticantes de atividade física.

Método:

O estudo, de natureza transversal e quantitativa, foi conduzido com 233 idosos, com uma média de idade de 69,2 anos (DP = 7,33), residentes dos Estados de Sergipe (65,2%) e da Bahia (34,8%).

Foram aplicadas as seguintes medidas validadas para o contexto brasileiro: *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) e Escala de Bem-Estar Subjetivo [EBES], em conjunto com um questionário sociodemográfico/clínico, elaborado pelos autores.

A pesquisa foi divulgada em redes sociais (Instagram® e Facebook®) e ambientes presenciais (faculdades abertas da terceira idade, centros de convivência para pessoas idosas e na própria comunidade).

Os dados sociodemográficos foram examinados por meio de estatísticas descritivas, e o Teste t de amostras independentes foi escolhido para comparar os grupos (idosos praticantes e não praticantes de atividade física), utilizando o software *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP®), versão 0.18.3.0.

Com a violação da normalidade dos dados das variáveis da pesquisa, foi escolhido o teste U de *Mann-Whitney*.

Resultados e Discussão

A Tabela 1 apresenta as estatísticas descritivas para as variáveis *mindfulness* e afetos (positivos e negativos) em relação à prática de atividade física em pessoas idosas.

Tabela 1. Estatísticas descritivas das variáveis incluídas.

	Afetos Positivos		Afetos Negativos		Mindfulness	
	Praticante	Não-praticante	Praticante	Não-praticante	Praticante	Não-praticante
Válidos	129	104	129	104	129	104
Mediana	73,0	66,0	49,0	52,0	66,0	65,0
Intervalo interquartil	18,0	19,3	26,0	29,3	19,0	18,0
Mínimo	29,0	26,0	26,0	27,0	27,0	27,0
Máximo	104,0	105,0	117,0	105,0	88,0	88,0

Fonte: Elaborada pelos autores do artigo.

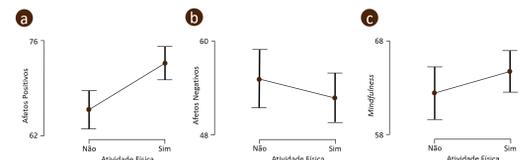
Os resultados sinalizaram que existem diferenças estatisticamente significativas quanto aos níveis de afetos positivos ($w = 4905,50$, $p < 0,001$) entre aqueles que praticam e não praticam atividade física (ver Tabela 2, Figura 1: a), mas não para as variáveis *mindfulness* ($w = 6133,50$, $p = 0,26$) e afetos negativos ($w = 7198,50$, $p = 0,34$) (ver Tabela 2, Figura 1: b e c).

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

	W	p*	VS-MPR ⁰	Tamanho de Efeito ¹	EP ²	Min.	Max.
Afetos Positivos	4905,50	< 0,001	111,55	-0,27	0,08	-0,40	-0,13
Afetos Negativos	7198,50	0,34	1,00	-0,07	0,08	-0,08	0,22
Mindfulness	6133,50	0,26	1,05	-0,09	0,08	-0,23	0,07

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

Figura 1. Comparações entre os níveis de *mindfulness* e afetos em relação à prática de atividade física.



Fonte: Elaborada pelos autores do artigo.

Os dados desta pesquisa sugerem que a prática de atividade física em idosos pode estar associada a níveis de afetos positivos, apesar do tamanho de efeito relativamente baixo. Nesse sentido, aqueles que praticam exercícios físicos tendem a sentir mais afetos positivos do que os não praticantes (Li et al., 2022, Ryu et al., 2023).

Além disso, a mediana registrada para os dois grupos quanto aos níveis de afetos negativos e *mindfulness* foi muito semelhante, sugerindo que a amostra utilizada pode não diferir em relação à interação dessas variáveis com a prática de atividade física. Entretanto, outros fatores, não considerados neste estudo, podem estar influenciando os resultados.

Considerações finais:

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em relação aos níveis de afetos positivos entre pessoas idosas praticantes e não-praticantes de atividade física. De modo geral, os resultados indicam a importância da atividade física para o bem-estar emocional ao longo da vida, especialmente, em pessoas idosas. Pesquisas futuras podem se dedicar em estudar fatores adicionais e interseccionais, incluindo relações bidirecionais.

Referências:

- Hair, J. F., Black, W., Babin, B., Anderson, R. E., & Tatham, R. (2009). *Análise multivariada de dados* (6ª ed., A. S. Sant'Anna, Trad.). Bookman.
- Li, J., Huang, Z., Si, W., & Shao, T. (2022). The Effects of Physical Activity on Positive Emotions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(21).
- Ryu, R. H., Larsen, B., LaCroix, A., Nguyen, S., Posis, A. I. B., Schumacher, B. T., Danhauer, S. C., Tindle, H. A., & Belletiere, J. (2023). Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior with Optimism and Positive Affect in Older Women. *Journal of Happiness Studies*, 24, 717–74. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00612-4>
- Roberts, C. E., Phillips, L. H., Cooper, C. L., Gray, S., & Allan, J. L. (2017). Effect of Different Types of Physical Activity on Activities of Daily Living in Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of aging and physical activity*, 25(4), 653–670. <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0201>
- Silva, A. C. C., & Assumpção, A. A. (2018). A influência de *mindfulness* na qualidade de vida de idosos: revisão narrativa. *Pretextos - Revista Da Graduação Em Psicologia Da PUC Minas*, 3(6), 37-51.
- Souza, R. A., Ferreira, A. M., Alvarenga, M. R. M., & da Silva, A. L. N. V. (2022). Efeitos da prática de *mindfulness* em idosos. *Global Academic Nursing Journal*, 3(4), e302-e302.
- Souza, F. V. S., & da Silva, J. P. (2022). Intervenções Baseadas em *Mindfulness* para Idosos: uma revisão integrativa. *Contextos Clínicos*, 15(2), 666-688. <https://doi.org/10.4013/ctc.2022.152.15>