



# Atividades prazerosas como preditoras de efeitos na saúde mental de pessoas idosas

Heloisa Gonçalves Ferreira<sup>1</sup>

Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ, Rio de Janeiro-RJ, Brasil

Sabrina Martins Barroso

Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Uberaba-MG, Brasil

Margarida Maria Baptista Mendes Pedroso de Lima

Universidade de Coimbra, Portugal

## RESUMO

Saúde mental é um direito básico, embora ainda não receba a devida atenção em pessoas idosas. Este estudo investigou se a participação em tipos diferentes de atividades potencialmente prazerosas prediz desfechos positivos e negativos em saúde mental, após controle de variáveis sociodemográficas, de saúde e psicológicas. Participaram do estudo 156 pessoas idosas brasileiras, não institucionalizadas e sem comprometimento cognitivo diagnosticado. Participantes responderam a um questionário sociodemográfico, Índice Pfeiffer, Escala de Depressão Geriátrica, Escala Brasileira de Solidão, Escala de Satisfação com a Vida e versão brasileira da *California Older Person Pleasant Events Schedule*. Os resultados mostraram que o envolvimento em atividades práticas foi capaz de prever maiores níveis de satisfação com vida. Praticar atividades sociais associou-se à redução dos níveis de depressão. Realizar atividades intelectuais associou-se à menores níveis de solidão. As atividades prazerosas podem integrar programas de promoção de saúde e intervenções focadas na saúde mental de pessoas idosas. *Palavras-chave:* solidão; depressão; satisfação com a vida; envelhecimento.

## ABSTRACT – Pleasant events as predictors of effects of older adults' mental health

Mental health is a fundamental right, however, the mental health of the older population still does not receive sufficient attention. This study investigated whether participation in various types of potentially pleasant events predicts positive and negative mental health outcomes, controlling for sociodemographic, health, and psychological variables. A total of 156 non-institutionalized Brazilian older adults without diagnosed cognitive impairments participated in the study. All participants completed a sociodemographic questionnaire, the Pfeiffer Index, the Geriatric Depression Scale, the Brazilian Loneliness Scale, the Life Satisfaction Scale, and the Brazilian version of the California Older Person Pleasant Events Schedule. The results indicated that involvement in practical activities predicted higher levels of life satisfaction. Engaging in social activities was associated with lower levels of depression, while participation in intellectual activities was associated with lower levels of loneliness. Pleasant events can be included in health promotion programs and interventions aimed at improving older adults' mental health.

*Keywords:* loneliness; depression; life satisfaction; aging.

## RESUMEN – Las actividades placenteras como predictores de los efectos sobre la salud mental de las personas mayores

La salud mental es un derecho básico, pero sigue sin recibir suficiente atención en las personas mayores. Este estudio investigó si la participación en distintos tipos de actividades potencialmente placenteras predice resultados positivos y negativos en salud mental después del control de variables sociodemográficas, de salud y psicológicas. Participaron en el estudio 156 ancianos brasileños no institucionalizados y sin deterioro cognitivo diagnosticado. Todos los participantes respondieron a un cuestionario sociodemográfico, Índice de Pfeiffer, Escala de Depresión Geriátrica, Escala Brasileña de Soledad, Escala de Satisfacción con la Vida y la versión brasileña del *California Older Person Pleasant Events Schedule*. Los resultados mostraron que la participación en actividades prácticas fue capaz de predecir mayores niveles de satisfacción con la vida. Practicar actividades sociales se asoció con menores niveles de depresión. Realizar actividades intelectuales se asoció con menores niveles de soledad. Las actividades placenteras pueden ser consideradas en programas de promoción de salud y en intervenciones centradas en la salud mental de los ancianos.

*Palabras clave:* soledad; depresión; satisfacción con la vida; envejecimiento.

Saúde Mental é um conceito amplamente investigado no campo das ciências humanas e da saúde. Tal conceito sofreu ampla modificação na forma como é compreendido ao longo da história, e por isso suas definições podem variar, por vezes focando mais na ausência de sintomas e outras no bem-estar integral das pessoas (Ferreira, 2021;

World Health Organization [WHO], 2022). Mas, acima disso, entende-se a saúde mental como um direito humano básico, que influencia a forma como as pessoas agem, pensam, sentem e se relacionam, implicando em consequências relevantes para toda a comunidade e sistemas onde o ser humano está inserido (WHO, 2022).

<sup>1</sup> Endereço para correspondência: Instituto de Psicologia UERJ, Rua São Francisco Xavier, 524, Maracanã, 20550-900, Rio de Janeiro, RJ. E-mail: helogf@gmail.com

A saúde mental das pessoas idosas ainda recebe menos foco de estudos científicos (Frank & Rodrigues, 2016) e menor provisão de serviços especializados (WHO, 2022). Isso gera pior acesso das pessoas mais velhas a intervenções promotoras de saúde mental, além de lacunas na literatura sobre quais fatores podem favorecer melhores indicadores de saúde mental.

Há evidências na literatura de que sexo e idade se relacionam a desfechos em saúde mental. Mulheres apresentam maiores chances do que os homens de desenvolver sintomas de solidão (Beutel et al., 2017) e depressão (Zenebe et al., 2021). Além disso, as pessoas mais velhas apresentam maior risco para o desenvolvimento de sintomas depressivos (Zenebe et al., 2021). A saúde física também pode impactar a saúde mental de pessoas idosas. Já se identificou que indivíduos com pior estado funcional tendem a apresentar menor satisfação com a vida (Babić et al., 2022; Fhon et al., 2022; Kalir et al., 2023). Há, ainda, evidências de que a autopercepção de saúde pode atuar como variável mediadora nas relações entre medidas objetivas de saúde (número de morbidades, fragilidade, *status* cognitivo) e níveis de satisfação com a vida. Uma melhor avaliação da saúde prediz níveis maiores de satisfação com a vida, mesmo quando a pessoa idosa apresenta problemas físicos de saúde (Tyler et al., 2023).

Além desses, a contribuição de outros fatores também já foi identificada sobre a saúde mental de pessoas idosas. A solidão pode atuar como variável preditora de sintomas de depressão (Beutel et al., 2017; Santini et al., 2020) e maiores níveis de depressão predizem menores níveis de satisfação com a vida em pessoas idosas (Predebon et al., 2021).

Outro construto que vem mostrando contribuir para a compreensão da saúde mental das pessoas idosas é a prática de atividades prazerosas (PAP). Tais atividades podem ser definidas como o envolvimento em eventos que geralmente trazem sentimentos positivos para a pessoa, avaliada por dois parâmetros: frequência em atividades potencialmente agradáveis e nível de prazer experimentado ao participar da atividade (Rider et al., 2016). As atividades prazerosas podem ocorrer nos domínios: 1. atividades sociais e de competência, que incluem atividades de socialização e atividades em que a pessoa pode expressar seu senso de competência; 2. atividades contemplativas, que geralmente a pessoa realiza sozinha, de cunho mais introspectivo; 3. atividades práticas, que envolvem atividades domésticas e de envolvimento na comunidade; e 4. atividades intelectuais, que compreendem leitura e escrita, tais como ler revistas ou fazer palavras-cruzadas (Ferreira & Barham, 2017).

A PAP indicou relacionar-se com maior bem-estar subjetivo (Ferreira & Suzuki, 2022; Newman & Zainal, 2020), e menores níveis de solidão e depressão (Ferreira & Casemiro, 2021) em pessoas idosas brasileiras. No entanto, ainda não foram investigados os efeitos da PAP em indicadores de saúde mental, quando controlados os

efeitos das variáveis sociodemográficas, de saúde e psicológicas. Por isso, o objetivo do presente estudo foi investigar se a frequência em tipos distintos de atividades potencialmente prazerosas prediz desfechos positivos e negativos em saúde mental, após o controle de variáveis sociodemográficas, de saúde e psicológicas.

## Método

### Participantes

Adotando-se fórmula proposta por Callegari-Jacques (2003) para população conhecida e grau de confiança de 90%, erro máximo de estimativa de 0,05 e distribuição homogênea das variáveis investigadas (proporção 85/15), chegou-se a um tamanho amostral de no mínimo 138 idosos. Efetivamente, participaram do estudo 156 pessoas idosas não institucionalizadas, residentes do município de Uberaba, no interior de Minas Gerais, escolhidas por conveniência.

A idade média dos participantes foi de 69,72 anos ( $DP=6,77$ ), variando de 60 a 88 anos. A maioria era do sexo feminino (83,3%), casados (38,5%) ou viúvos (34%) e 85,3% da amostra tinha algum nível de escolaridade, sendo capaz de, pelo menos, ler e escrever. Todos os participantes atingiram pelo menos a pontuação mínima no Minixame do Estado Mental (MEEM) de acordo com sua escolaridade (Brucki et al., 2003), indicando que contavam com capacidade cognitiva para responder aos instrumentos.

### Instrumentos

Foram utilizados um questionário e escalas para avaliar as variáveis psicológicas de solidão, depressão e satisfação com a vida e as vivências de atividades prazerosas.

O **questionário sociodemográfico** acessou as variáveis idade e sexo, além de uma pergunta sobre autoavaliação de saúde. A pergunta foi “Em geral, você diria que a sua saúde é?”, com as opções de resposta em escala tipo Likert de 5 pontos, variando entre 1- excelente a 5 - ruim.

**Escala de Atividades Instrumentais da Vida Diária de Pfeffer (Pfeffer et al., 1982)**. Esse instrumento é composto por 10 itens, que avaliam a habilidade do idoso para executar atividades instrumentais da vida diária, tais como, preparar refeições e fazer compras. Os escores podem variar de 0 a 30, sendo que escores mais altos significam maior dependência da ajuda de outras pessoas para a realização de atividades cotidianas.

**Escala Brasileira de Solidão (UCLA-BR)**, desenvolvida nos Estados Unidos e adaptada e validada para o Brasil por (Barroso et al., 2016a; Barroso et al., 2016b). A UCLA-BR é composta por 20 afirmações, que retratam os estados afetivos e cognitivos da solidão. As respostas do instrumento são do tipo Likert, variando entre 1 – nunca a 4 – frequentemente. O instrumento apresenta pontos de corte para a população brasileira (Barroso et

al., 2016b) sendo: 0 a 22 pontos, indicativo de solidão mínima; 23 a 35 pontos, solidão leve; 36 a 47 pontos, solidão moderada; 48 a 60 pontos, solidão intensa. Na presente pesquisa a consistência interna do instrumento mostrou-se adequada, com  $\alpha=0,92$ .

**Escala de Depressão Geriátrica – versão 15 itens (EDG-15).** Instrumento desenvolvido por Yesavage e Sheikh (1986) e validada para o Brasil (Almeida & Almeida, 1999; Paradela et al., 2005). Seis ou mais pontos na GDS-15 são indicativos para a presença de depressão. A consistência interna do instrumento no presente estudo foi de  $\alpha=0,82$ .

**Escala de Satisfação com a Vida (ESV),** desenvolvida por Diener e Emmons (1984) e adaptada para uso com idosos brasileiros por Albuquerque et al. (2010). A ESV permite uma avaliação mais global da satisfação pessoal do indivíduo com relação à sua vida, sendo composta por 4 afirmações que o entrevistado deve responder numa escala de 1 (discordo totalmente) a 10 (concordo plenamente), com relação a sua satisfação com a vida. Apresenta boa consistência interna ( $\alpha=0,78$ ).

**California Older Person Pleasant Events Schedule (OPPEs-BR),** desenvolvido por Rider et al. (2016) e validado para o Brasil (Ferreira & Barham, 2017; Ferreira & Barham, 2018). O OPPEs-BR é composto por 67 itens, que descrevem atividades que idosos tendem a achar agradáveis em quatro domínios de atividades: 1. Atividades Sociais e de Competência; 2. Atividades Contemplativas; 3. Atividades Práticas; e 4. Atividades Intelectuais. Com relação à frequência de atividades, o respondente deve indicar, considerando o último mês, segundo uma escala tipo Likert que varia entre 0 – nunca, 1 – uma a 6 vezes, e 2 – mais de 7 vezes. Na presente amostra o instrumento mostrou consistência interna adequada, com  $\alpha =0,93$ .

### Procedimento de coleta de dados

Os participantes foram recrutados em serviços para o público mais velho, em especial: Unidade de Atenção ao Idoso, Universidades Abertas à Terceira Idade, Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Centro de Estudos e Pesquisa em Psicologia Aplicada e Centro de Atenção Integral à Saúde. Os objetivos do trabalho foram explicados aos participantes em potencial e todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Depois desta etapa, o participante respondeu ao MEEM. Se a pontuação obtida no MEEM

indicava ausência de comprometimento cognitivo, o participante respondia aos demais instrumentos. Se indicava algum comprometimento, agradecia-se sua participação e a coleta era encerrada. As aplicações ocorreram nas instituições onde a pessoa foi contatada e foi realizada por graduandos de Psicologia, previamente treinados

### Análise de dados

Foram conduzidas análises descritivas da amostra e dos construtos avaliados. Em seguida, realizou-se análise de regressão linear múltipla (método *forward*) para investigar se a frequência em quatro tipos de atividades potencialmente prazerosas (sociais, contemplativas, práticas e intelectuais) impactavam nos níveis de satisfação com a vida, solidão e depressão em pessoas idosas, controlando-se os efeitos de variáveis sociodemográficas (sexo e idade), de saúde (autoavaliação de saúde e funcionalidade) e psicológicas (solidão, depressão e satisfação com a vida).

Foram desenvolvidos modelos preditivos de solidão, depressão e satisfação com a vida considerando-se, como variáveis independentes, as variáveis de frequência em atividades prazerosas sociais, contemplativas, práticas e intelectuais, idade, sexo, funcionalidade e autoavaliação da saúde. Solidão, depressão e satisfação com a vida foram consideradas as variáveis desfecho, mas também foram inseridas como variáveis predictoras nos modelos em que não foram consideradas como variáveis desfecho. Os dados foram analisados utilizando-se o software de análises estatísticas JASP 0.16.3.0.

### Considerações éticas

O presente estudo foi desenvolvido a partir do projeto de pesquisa “Indicadores de saúde mental em idosos de Uberaba: um estudo descritivo”, aprovado pelo Comitê de Ética.

### Resultados

A Tabela 1 apresenta os resultados descritivos sobre a amostra e os construtos investigados. Percebe-se predominância de pessoas pertencentes às classes socioeconômicas D/E (renda até R\$ 2.900,00), já que a média de renda foi de cerca de R\$ 2.300,00, o que representava 50,70% da população brasileira no momento da coleta de dados. A maioria não tinha sintomas de depressão, mostrava solidão mínima e considerava a própria saúde como boa ou razoável.

**Tabela 1**  
Análises descritivas da amostra e construtos de interesse (n=156)

	N	%
Sexo		
Feminino	130	83,30
Masculino	26	16,70

**Tabela 1 (continuação)**

Resultados Descritivos e Comparação Estatística das Variáveis do Rorschach entre Grupos de Mulheres (n=60)

	N	%
Estado civil		
Solteiro	12	7,70
Casado	60	38,50
Separado	31	19,90
Viúvo	53	34,00
Escolaridade		
Analfabeto	22	14,20
Sabe ler e escrever	133	85,80
Tipo de renda		
Aposentadoria	117	75,00
Pensão	19	12,20
Aluguel de imóvel	03	1,90
Trabalho	10	6,40
Outra	06	3,80
Autoavaliação de saúde		
Excelente	12	7,70
Muito boa	24	15,40
Boa	51	32,70
Razoável	55	35,30
Ruim	13	8,30
Sintomas de depressão (GDS-15)		
Sem sintomas	101	64,70
Com sintomas	55	35,20
Solidão (UCLA-BR)		
Mínima	114	73,10
Leve	25	16,00
Moderada	10	6,40
Severa	07	4,50
	Média	Desvio-padrão
Idade	69,72	6,77
Valor da renda	2.301,76	4.700,00
Atividades Instrumentais da Vida Diária (Pfeffer)	1,21	2,67
Satisfação com a Vida (ESV)	7,76	1,91
Atividades prazerosas (OPPES-BR)		
Frequência atividades sociais e de competência	1,22	0,40
Frequência atividades contemplativas	1,68	0,28
Frequência atividades práticas	1,12	0,39
Frequência atividades intelectuais	0,80	0,67
Prazer atividades sociais e de competência	1,66	0,27
Prazer atividades contemplativas	1,84	0,19
Prazer atividades práticas	1,54	0,39
Prazer atividades intelectuais	1,22	0,68

A Tabela 2 apresenta os coeficientes dos preditores significativos quanto as variáveis de interesse investigadas. Os resultados demonstraram haver influência de variáveis psicológicas (depressão), de saúde (autoavaliação

da saúde) e da frequência em atividades práticas para explicar os níveis de satisfação com a vida das pessoas idosas [ $F(3, 149)=31,662, p<0,001; R^2_{ajustado}=0,377$ ]. Com relação à depressão, nota-se influência significativa dos níveis

de solidão, satisfação com a vida, funcionalidade e frequência em atividades sociais [ $F(4, 148)=39,991, p<0,001; R^2_{\text{ajustado}}=0,506$ ]. Além disso, demonstraram que apenas

a presença de sintomas depressivos e frequência nas atividades intelectuais impactaram os níveis de solidão da amostra [ $F(2, 150)=57,070, p<0,001; R^2_{\text{ajustado}}=0,425$ ].

**Tabela 2**

*Variáveis predictoras dos desfechos satisfação com a vida, depressão e solidão da amostra*

Satisfação com a vida		Beta	t	Sig.	R <sup>2</sup>	DR <sup>2</sup>
Predictores						
(Constant)		-	16.35	<.001	-	-
Depressão		-0.37	-5.19	<.001	0.27	-
Autoavaliação saúde		-0.29	-4.20	<.001	0.35	0,07
Frequência atividades prazerosas práticas		0.18	2.80	0.006	0.38	0,03
Depressão		Beta	t	Sig.	R <sup>2</sup>	DR <sup>2</sup>
Predictores						
(Constant)		-	6.29	<.001	-	-
Solidão		0.44	6.61	<.001	0.41	-
Satisfação com a vida		-0.26	-4.00	<.001	0.48	0,07
Funcionalidade		0.12	2.11	0.037	0.49	0,02
Frequência atividades prazerosas sociais		-0.14	-2.08	0.040	0.51	0,01
Solidão		Beta	t	Sig.	R <sup>2</sup>	DR <sup>2</sup>
Predictores						
(Constant)		-	3.64	<.001	-	-
Depressão		0.62	9.99	<.001	0.41	-
Frequência atividades prazerosas intelectuais		-0.15	-2.35	0.020	0.42	0,02

## Discussão

O presente trabalho avaliou se a participação em tipos distintos de atividades prazerosas predizia desfechos positivos e negativos em saúde mental. Os resultados mostraram o potencial de diferentes atividades prazerosas para aumentar a satisfação com a vida e reduzir os níveis de depressão e solidão em idosos comunitários.

Os resultados mostraram que diferentes tipos de atividades prazerosas predizem diferentes desfechos em saúde mental. As atividades prazerosas práticas contribuíram para melhorar a satisfação com a vida, juntamente com ter menores níveis de depressão e melhor autopercepção sobre a própria saúde. Esse tipo de associação já havia sido observado em idosos veteranos do Vietnã (McAndrew et al., 2017) e em adultos que praticavam atividades físicas por prazer (Kagawa et al., 2022).

Para promover melhores níveis de satisfação com a vida é importante estimular que pessoas idosas se envolvam em atividades relacionadas ao contexto do lar e à sua comunidade, que são eventos do domínio das atividades práticas. A capacidade de participar desse tipo de atividade, realizadas em casa e na comunidade podem indicar, ainda, maior capacidade de independência funcional, mostrando que a pessoa consegue manter-se produtiva e útil, o que é uma possível explicação para o motivo da prática de atividades prazerosas impactar a satisfação com

a vida. Essa interpretação é corroborada pelos demais preditores identificados – menor sintomatologia depressiva e melhor percepção da própria saúde. Esses aspectos são associados com frequência na literatura à melhor satisfação com a vida e com a independência funcional (Fhon et al., 2022; Pillny et al., 2020; Predebon et al., 2021; Tyler et al., 2023). Além disso, as atividades práticas exprimem eventos rotineiros e cotidianos da vida da pessoa, que parecem agregar valor à saúde mental das pessoas idosas que os experenciam.

Para prevenir e tratar depressão, as atividades sociais favorecem melhores resultados para as intervenções (Newman & Zainal, 2020). No presente estudo, as atividades prazerosas sociais e de competência se associaram com a redução de sintomas depressivos, corroborando os dados da literatura (Newman & Zainal, 2020). Nummenmaa et al. (2021) indicaram que participar de atividades sociais, tais como eventos musicais, seja ouvindo ou criando música, relaciona-se com a memória autobiográfica e com os receptores cerebrais para endorfinas, o que aumenta a sensação de bem-estar e pode contribuir para redução de sintomas depressivos.

A funcionalidade também teve o papel de preditor na redução de sintomas depressivos. Esse tipo de resultado já havia sido anteriormente identificado em idosos (Kalir et al., 2023). Conseguir fazer atividades de vida diária sem necessitar da ajuda de outras pessoas contribui

para a percepção de valor e sentido de vida, o que contribui para a manutenção da autoestima e da saúde mental (Pillny et al., 2020).

Embora não tenha permanecido no modelo final do presente estudo, as atividades prazerosas de natureza prática também já demonstraram potencial para redução de sintomas emocionais desagradáveis. No estudo de Kagawa et al. (2022) o maior prazer ao realizar atividades físicas associou-se à redução de sintomas depressivos, comprometimentos para escola/trabalho, comportamentos evitativos e pensamentos ruminativos.

Com relação a percepção de solidão, as atividades prazerosas intelectuais mostraram potencial para reduzi-la. Como a solidão não implica na presença de pessoas e sim na percepção de que as relações existentes são insatisfatórias ou insuficientes (Beutel et al., 2017), faz sentido que conseguir envolver-se em uma atividade prazerosa, ainda que sozinho, como é característica das atividades intelectuais, impacte tal percepção. Como sua percepção da atividade é prazerosa, estar sozinho passa a relacionar-se com o conceito de solidão, ou seja, desfrutar de sua própria companhia (Barroso et al., 2016a), trazendo impacto positivo para a sua saúde mental ao predizer menores níveis de solidão. O outro preditor identificado foi a depressão. A relação entre maior solidão e mais sintomas depressivos é conhecida para diversas faixas etárias, tendo sido observada anteriormente em adultos e idosos (Barroso et al., 2018).

O presente estudo auxilia na compreensão de como o envolvimento com atividades prazerosas pode ser um importante aspecto para manutenção da saúde mental de pessoas idosas. Contudo, cabe destacar algumas limitações da investigação. A pesquisa realizou-se em uma única cidade, não sendo possível generalizar os resultados a todos os idosos. Adotou-se instrumentos de autorresposta e a confirmação do diagnóstico de depressão dos participantes não foi realizada. Além disso, o nível de prazer com as atividades não foi incluído nas análises. Pesquisas futuras poderão avaliar um maior número de idosos e verificar como o nível de prazer percebido se relacionam com a saúde mental dessa população.

Mas, apesar das limitações indicadas, os resultados demonstram o potencial das diferentes atividades prazerosas para a melhoria da saúde mental de pessoas idosas. A inclusão das atividades prazerosas em programas de envelhecimento saudável e promoção de saúde podem

minimizar a presença de sintomas emocionais na população idosa. Dada sua variedade, é possível trabalhar com atividades prazerosas de baixo custo e que possam ser desenvolvidas por pessoas com diversos níveis de independência funcional, tornando os programas de intervenção mais acessíveis e inclusivos.

### Agradecimentos

Não há menções.

### Financiamento

Todas as fontes de financiamento para elaboração e produção do estudo (coleta, análise e interpretação dos dados, bem como, escrita dos resultados no presente no manuscrito) foram fornecidas pelo projeto de pesquisa “Indicadores de saúde mental em idosos de Uberaba: um estudo descritivo”, código Universal 000275-17, da agência de fomento Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais – FAPEMIG.

### Contribuições dos autores

Declaramos que todos os autores participaram da elaboração do manuscrito. Especificamente, Heloísa Gonçalves Ferreira participou da redação inicial do estudo – conceitualização, investigação, visualização, análise dos dados, redação final do trabalho – revisão e edição. Sabrina Martins Barroso participou da análise dos dados, redação final do trabalho – revisão e edição. Margarida Maria Baptista Mendes Pedrosa de Lima participou da redação final do trabalho – revisão e edição. Todos os autores declaram que estão de acordo com o conteúdo do manuscrito submetido à revista Avaliação Psicológica.

### Disponibilidade de dados e materiais

Todos os dados e sintaxes gerados e analisados durante esta pesquisa serão tratados com total sigilo devido às exigências do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Porém, o conjunto de dados e sintaxes que apoiam as conclusões deste artigo estão disponíveis mediante razoável solicitação ao autor principal do estudo.

### Conflitos de interesses

Os autores declaram que não há conflitos de interesses.

## Referências

- Albuquerque, F. J. B., Souza, F. M., & Martins, C. R. (2010). Validação das escalas de satisfação com a vida e afetos para idosos rurais. *Psico PUCRS*, 41(1), 85-92.
- Almeida, O.P. & Almeida, S.A. (1999). Confiabilidade da versão brasileira da Escala de Depressão em Geriatria (GDS) versão reduzida. *Arquivos de Neuropsiquiatria*, 57(2), 421-426. <https://doi.org/10.1590/S0004-282X1999000300013>

- Babić, D., Železnik, D., Završnik, J., Milošević, M., & Kamenečki, G. (2022). Functional independence and social support as mediators in the maintenance of mental health among elderly persons with chronic diseases. *Coll. Antropol.*, 46(1), 37-45. <https://doi.org/10.5671/ca.46.1.6>
- Barroso, S. M., Andrade, V. S. D., Midgett, A. H., & Carvalho, R. G. N. D. (2016a). Evidências de validade da Escala Brasileira de Solidão UCLA. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 65, 68-75. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000105>
- Barroso, S. M., Andrade, V. S., Oliveira, N. R. (2016b). Escala Brasileira de Solidão: análises de resposta ao item e definição dos pontos de corte. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 65(1), 76-81. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000106>
- Barroso, S. M., Baptista, M. N., & Zanon, C. (2018). Solidão como variável preditora na depressão em adultos. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 9(3supl), 26-37. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2018v9n3suplp26>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Junger, C., Michal M., Wiltink, J., Wild, P.S., Munzel, T., Lackner, K.J., & Tibubos, A.N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants, and relations to mental health. *BMC Psychiatry* 17(97), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Brucki, S. M. D., Nitrini, R., Caramelli, P., Bertolucci, P. H. F., & Okamoto, I. H. (2003). Sugestões para o uso do Mini-Exame do Estado Mental no Brasil. *Arquivos Neuropsiquiatria*, 61(3), 777-781. <https://dx.doi.org/10.1590/S0004-282X2003000500014>
- Callegari-Jacques, S. M. (2003). *Bioestatística: princípios e aplicações*. Artmed.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Ferreira, H. G. (2021). Saúde mental. In J.C. Borsa, M.R.C.Lins, & H.L.R.S. da Rosa (Orgs.). *Dicionário de avaliação psicológica* (pp.270-272). Vetor.
- Ferreira, H. G., & Barham, E. J. (2017). Estrutura fatorial da versão brasileira do California Older Person's Pleasant Events Schedule. *Avaliação Psicológica*, 16(4), 405-414. <https://doi.org/10.15689/ap.2017.1604.12627>
- Ferreira, H. G., & Barham, E. J. (2018). Relationships between pleasant events, depression, functionality and sociodemographic variables in the elderly. *Paidéia*, 28, 1-9. <https://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2815>
- Ferreira, H. G., & Casemiro, N. V. (2021). Solidão em idosos e fatores associados. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 9(1), 90-98.
- Ferreira, H. G., & Suzuki, S. M. (2022). Older people's pleasant events and subjective wellbeing. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 39, 1, e200092. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202239e200092>
- Fhon, J. R. S., Cabral, L. M. S., Giacomini, S. B. L., dos Reis, N. A., Resende, M. C., & Rodrigues, R. A. P. (2022). Frailty and sociodemographic and health factors, and social support network in the Brazilian elderly: A longitudinal study. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 56, e20210192. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0192>
- Frank, M. H. & Rodrigues, N. L. (2016). Depressão, ansiedade, outros transtornos afetivos e suicídio. In E. V. de Freitas, & L. Py (ed.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia* (4ª ed., pp 391-403). Guanabara Koogan.
- Kagawa, F., Yokoyama, S., Takamura, M., Takagaki, K., Mitsuyama, Y., Shimizu, A., Jinnin, R., Ihara, H., Kurata, A., Okada, G., & Okamoto, Y. (2022). Decreased physical activity with subjective pleasure is associated with avoidance behaviors. *Nature*, 12, 2832. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06563-3>
- Kalir, D. M., Shrira, A., Palgi, Y., Batz, C., Ben-Eliezer, A., Heyman, N., Lieberman, D., Seleznev, I., Shugaev, I., Zaslavsky, O., Zikrin, E., & Bodner, E. (2023). Feeling younger, rehabilitating better: reciprocal and mediating effects between subjective age and functional independence in osteoporotic fracture and stroke. *Patients Gerontology*, 69(1), 109-117. <https://doi.org/10.1159/000524885>
- McAndrew, L. M., Held, R. F., Abbi, B., Quigley, K. S., Helmer, D., Pasupuleti, R., & Chandler, H. K. (2017). Less Engagement in Pleasure Activities is associated with poorer quality of life for Veterans with Comorbid Post-Deployment Conditions. *Mil Psychol.*, 29(1), 74-81. <https://doi.org/10.1037/mil0000139>
- Newman, M. G., & Zainal, N. H. (2020). The value of maintaining social connections for mental health in older people. *The Lancet Public Health*, 5(1), e12-e13. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30253-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30253-1)
- Nummenmaa, L., Putkinen, V., & Sams, M. (2021). Social pleasures of music. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 196-202. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.026>
- Paradela, E. M. P., Lourenço, R. A., & Veras, R. P. (2005). Validação da escala de depressão geriátrica em um ambulatório geral. *Revista de saúde pública*, 39, 918-923. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102005000600008>
- Pfeffer, R. I., Kurosaki, T. T., Harrah, C. H., Jr., Chance, J. M., & Filos, S. (1982). Measurement of functional activities in older adults in the community. *Journal of Gerontology*, 37(3), 323-329. <https://doi.org/10.1093/geronj/37.3.323>
- Pillny, M., Schlier, B., Lincoln, T. M. (2020). "I just don't look forward to anything". How anticipatory pleasure and negative beliefs contribute to goal-directed activity in patients with negative symptoms of psychosis. *Schizophr Res*, 222, 429-436. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2020.03.059>
- Predebon, M. L., Ramos, G., Pizzol, F. L. F. D., Soares, J. V., Paskulin, L. M. G., & Rosset, I. (2021). Life satisfaction and health self-assessment of older adults assisted through home care. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0357>
- Rider, K., Gallagher-Thompson, D., & Thompson, L. (2016). California Older Person's Pleasant Events Schedule: A tool to help older adults increase positive experiences. *Clinical Gerontology*, 39(1), 64-83. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1101635>
- Santini, Z. I., Jose, P. E., Cornwell, E. Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K.R., & Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, 5(1), e62-e70. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30230-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30230-0)
- Tyler, C. M., Dini, M. E., & Perrin, P. B. (2023). Group-Based Patterns of Life Satisfaction and Functional Independence over the 10 Years after Traumatic Brain Injury in Older Adults: A Model Systems Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 5643. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095643>
- World Health Organization (2022). *World Mental Health Report: transforming mental health for all*. Retirado de: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yesavage, J. A., & Sheikh, J. I. (1986). 9/Geriatric Depression Scale (GDS): Recent Evidence and Development of a Shorter Version. *Clinical Gerontologist*, 5(1-2), pp. 165-173. [https://doi.org/10.1300/J018v05n01\\_09](https://doi.org/10.1300/J018v05n01_09)

Zenebe, Y., Akele, B., & Necho, M. (2021). Prevalence and determinants of depression among old age: a systematic review and meta-analysis. *Annals of General Psychiatry, 20*(1), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00375-x>

recebido em outubro de 2023  
aprovado em maio de 2024

### Sobre as autoras

---

**Heloisa Gonçalves Ferreira** é Professora adjunta do Departamento de Cognição e Desenvolvimento Humano e docente permanente do Programa de Pós-graduação em Psicologia Social do Instituto de Psicologia da UERJ. Líder do Grupo de Estudos de Pesquisas em Envelhecimento – GEPE.

**Sabrina Martins Barroso** é Professora associada do Departamento de Psicologia e docente do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFTM. Líder do Núcleo de Avaliação Psicológica e Investigações em Saúde (NAPIS).

**Margarida Maria Baptista Mendes Pedroso de Lima** é Professora Associada da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação Universidade de Coimbra.

### Como citar este artigo

Ferreira, H. G., Barroso, S. M., & Lima, M. M. B. M. P. (2023). Atividades prazerosas como predictoras de efeitos na saúde mental de pessoas idosas. *Avaliação Psicológica, 22*(4), 405-412. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2023.2204.25040.10>