

# INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E AUTOPERCEPÇÃO DE AFETOS E BEM-ESTAR NO ENVELHECIMENTO

*Influence of physical activity and self-perception of affects and well-being in aging*  
*Influencia de la actividad física y el afecto autopercebido sobre el bienestar en el envejecimiento*

JENIFFER FERREIRA COSTA<sup>7</sup>  
JOHANNES CARL FREIBERG NETO<sup>8</sup>  
THAIS DA SILVA-FERREIRA<sup>9</sup>  
ANGÉLICA CASTILHO ALONSO<sup>10</sup>  
DANIEL BARTHOLOMEU<sup>11</sup>  
IVAN WALLAN TERTULIANO<sup>12</sup>  
JOSÉ MARIA MONTIEL<sup>13</sup>

**Resumo:** Este estudo teve como objetivo analisar a influência da atividade física e da autopercepção de afetos no nível de bem-estar em idosos. Estudo transversal de caráter correlacional, avaliou 77 indivíduos com 58 anos ou mais de idade, de ambos os sexos, a partir da utilização dos instrumentos: questionário sociodemográfico, a fim de realizar um levantamento de perfil do participante; Escala de Afetos Positivos e Negativos para identificação da frequência de sentimentos e emoções; a versão reduzida da Escala de Bem-Estar Psicológico, no qual investiga aspectos relacionados ao construto de bem-estar do indivíduo; e a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física, que mede o nível de atividade física do indivíduo. Os resultados obtidos neste estudo demonstram uma boa associação entre as medidas de afetos positivos e negativos, bem-estar e atividade física, sendo esta quando praticada de forma adequada, pode promover emoções e sentimentos positivos que tendem a elevar o nível de bem-estar em idosos, tanto a sua qualidade de vida. Como conclusão pode-se indagar acerca da importância da prática da atividade física na promoção de bem-estar em idosos, mas que é necessário estabelecer programas interventivos dos quais envolvam a prática de atividade física de forma adequada ao público idoso, assim como considerar suas expectativas e necessidades, fazendo com que essa atividade seja prazerosa à pessoa e que proporcione vivências agradáveis a fim de promover o seu bem-estar.

**Palavras chave:** emoção; atividade física; idosos.

**Abstract:** *The study aimed to analyze the influence of physical activity and self-perception of affects on the level of well-being in the elderly. A cross-sectional study of correlational character evaluated 77 individuals aged 58 years or more, of both genders, using the following instruments: sociodemographic questionnaire, in order to carry out a survey of the participant's profile; Positive and Negative Affects Scale, to identify the frequency of feelings and emotions; the reduced version of the Psychological Well-Being Scale, which investigates aspects related to the individual's well-being construct; and the short version of the International Physical Activity Questionnaire, which measures an individual's level of physical activity. The results obtained in this study demonstrate a good association between the measures of positive and negative affect, well-being and physical activity, which, when properly practiced, can promote positive emotions and feelings that tend to raise the level of well-being in elderly people, as well as in the quality of life of these people. In conclusion, it is possible to inquire about the importance of the practice of physical activity in promoting well-being in the elderly, but that it is necessary to establish interventional programs that involve the practice of physical activity in an appropriate*

7 Graduada em Psicologia, Programa de Iniciação Científica – ProCiência pela Universidade São Judas Tadeu – E-mail: cjf.jeniffer@gmail.com – lattes: <http://lattes.cnpq.br/1407735160653204> - ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6281-7970>.

8 Bacharel em Educação Física e Esporte (USP), Mestre em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu - USJT – E-mail: johannesfreiberg@gmail.com – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6063-107X>.

9 Graduada em Psicologia, Programa de Iniciação Científica – ProCiência pela Universidade São Judas Tadeu – E-mail: thais.sil.fe@hotmail.com – lattes: <http://lattes.cnpq.br/7519142861338976> – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9826-3428>.

10 Pós-Doutorado em Ciências da Saúde e graduação em Educação Física e Fisioterapia pela FMUSP. Docente do Programa de Pós-Graduação Ciências do Envelhecimento (USJT) – E-mail: angelicacastilho@msn.com – lattes: <http://lattes.cnpq.br/9010521937866021> - ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9644-5068>.

11 Psicólogo, Mestre e Doutor em Psicologia. Docente na UniAnchieta – Departamento de Psicologia – E-mail: d\_bartholomeu@yahoo.com.br – lattes: <http://lattes.cnpq.br/1327488708059314> – ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8524-7843>.

12 Pós-Doutorado pela UNESP - Rio Claro. Doutor em Desenvolvimento Humano e Tecnologias pela UNESP - Rio Claro. Mestre em Educação Física pela EEF- USP. Graduado em Educação Física pela UNINOVE (licenciatura plena e bacharelado). Professor da Universidade Anhembí Morumbi, São Paulo. - E-mail: ivanwallan@gmail.com - lattes: <http://lattes.cnpq.br/9271769572278086> - ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6413-6888>.

13 Psicólogo, Mestre e Doutor em Psicologia. Docente do Programa de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu/Instituto Ânima - E-mail: montieljm@hotmail.com – lattes: <http://lattes.cnpq.br/4836172904369929> - ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0182-4581>.

manner for the elderly population, as well as considering their expectations and needs, making this activity pleasurable to the person and providing pleasant experiences in order to promote their well-being.

**Keywords:** emotion; physical activity; elderly.

**Resumen:** Este estudio tiene como objetivo analizar la influencia de la actividad física y la autopercepción del afecto sobre el nivel de bienestar de las personas mayores. Un estudio transversal de tipo correlacional evaluó 77 individuos de 58 años o más de ambos sexos, utilizando los siguientes instrumentos: un cuestionario socio demográfico para levantar los perfiles de los participantes, la Escala de Afectos Positivos y Negativos: para identificar la frecuencia de sentimientos y emociones, la Escala de Bienestar Psicológico (versión corta): la cual investiga aspectos relacionados al constructo bien estar del individuo, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (versión corta): que mide el nivel de actividad física del sujeto. Los resultados obtenidos en este estudio demuestran una buena asociación entre las medidas de afectos positivos y negativos, bienestar y actividad física, que, cuando se practicada adecuadamente, tiende a promover emociones y sentimientos positivos que tienden a elevar el nivel de bienestar en los ancianos, así como la calidad de vida de estas personas. Como consideraciones finales, es posible indagar sobre la importancia de la práctica de actividad física en la promoción del bienestar en el adulto mayor, resaltando la importancia de establecer programas de intervención que involucren la práctica de actividad física de manera adecuada para esta población en específico, así como considerar sus expectativas y necesidades, haciendo que estas actividades sean placenteras para la persona y le brinde experiencias placenteras con el fin de promover su bienestar.

**Palabras clave:** emoción; actividad física; anciano.

## 1. Introdução

Presente no decorrer do desenvolvimento humano, o envelhecimento é um fenômeno natural e produto da integração multidimensional do indivíduo, que acarreta diversas modificações de cunho psicológico, fisiológico e social. Por isso e diante da perspectiva global de aumento da população idosa, surge a necessidade da realização de mais estudos em torno dessa temática a fim de proporcionar um envelhecimento saudável (Deponti, & Acosta, 2010). O conceito de envelhecimento saudável inclui a capacidade intrínseca e a capacidade funcional. Respectivamente, a primeira refere-se as habilidades mentais e físicas disponíveis para a pessoa. Enquanto a segunda, é compreendida como atributos e características na relação indivíduo-meio ambiente em conjunto a capacidade intrínseca (OMS, 2015). Logo, promover o desenvolvimento e a manutenção desses fatores significa aumentar o nível de bem-estar ao longo da vida, como também nos idosos. O construto de bem-estar é dividido em duas perspectivas (Ryan, & Deci, 2001). O Bem-Estar Psicológico (BEP) que se relaciona com o desenvolvimento humano, aos desafios do cotidiano e abrange tópicos da percepção pessoal e interpessoal. O BEP é dividido em um conjunto de seis tópicos que são possíveis de serem observados em todos os estágios da vida, a especificar: autoaceitação, relacionamento positivo com outra pessoa,

autonomia, domínio do ambiente, propósitos de vida e crescimento pessoal (Ryff, 1989; Ryff, & Keyes, 1995). O Bem-Estar Subjetivo (BES) refere-se aos aspectos emocionais e busca compreender as reflexões que os indivíduos fazem dos acontecimentos cotidianos. Os fatores investigados incluem a frequência com que os indivíduos experienciam afetos positivos e negativos, ou seja, emoções e sentimentos (Gureira, & Isaacowitz, 2018). Cabe ressaltar que o BES não objetiva identificar psicopatologias, como por exemplo quadros depressivos ou de ansiedade, mas realizar um rastreio por meio da autoavaliação de emoções e sentimentos advindos da reflexão e genuínos da existência individual (Siqueira, & Padovam, 2008). Entretanto, ao analisar os hábitos comportamentais que permeiam a sociedade, o estilo moderno tende a fazer uma baixa estimulação na realização de autoavaliações dos momentos vividos. Reflexões estas que fazem com que seja possível perceber os padrões estabelecidos e os almejados pelo indivíduo, além de relacionar-se com a qualidade e satisfação com a vida (Siqueira *et al.*, 2019). Devido ao fato de haver evidências de que pessoas das quais vivenciam afetos positivos na maior parte do tempo tendem a ter um maior BES, independente de outras possíveis variáveis neste contexto (Diener, Scollon, & Lucas, 2003), a percepção de afetos pode provocar alterações no nível de bem-estar no decorrer dos estágios da vida e na velhice. No decorrer do envelhecimento,

as pessoas tendem a maximizar os afetos positivos e a minimizar os negativos mediante a seleção de pessoas e situações, consequentemente, idosos tendem a apresentar um maior bem-estar do que adultos. Mesmo com o declínio do funcionamento de domínios cognitivos e outras estruturas sistêmicas do organismo, há uma melhora nesse aspecto na velhice (Carstensen, & Mikels, 2005; Otta, & Fiquer, 2004; Gurera, & Isaacowitz, 2018). Essa hipótese é discutida como um paradoxo da emoção no envelhecimento por Mather (2012), o que sugerem que as vivências emocionais de idosos são muito mais complexas e que não seguem a trajetória comumente de declínio como outras capacidades da pessoa. Além da percepção afetiva, a prática de atividade física é apontada em estudos como os de Siqueira *et al.* (2019) e Brito, Tavares, Polo e Kanitz (2019), como uma influência na variação do nível de bem-estar em idosos. Ainda é abordado que a prática de atividade física é associada à promoção de um maior bem-estar, sendo um fator protetivo e adiando processos degenerativos ou modificações negativas advindo do envelhecimento, bem como sugerem uma influência positiva na percepção e avaliação do idoso frente à sua vida. Mediante as informações apresentadas, surge a necessidade de obter mais descrições no que tange a percepção de afetos aliada ou não a variável idade e o nível de atividade física a fim de ampliar os conhecimentos dessa temática no envelhecimento. Além de analisar os resultados em consonância com o arcabouço teórico, chama-se atenção para também indicar quais são as consequências da presença de mais afetos positivos ou negativos para o indivíduo aliada ao nível de atividade física e como esses fatores influenciam o bem-estar. Por isso, este estudo buscou realizar avaliações individuais das emoções e sentimentos e à prática de atividade física associadas ao nível de bem-estar. Sabe-se, atualmente, da importância de se discutir aspectos relacionados ao envelhecimento a fim de promover um envelhecimento saudável, bem como garantir ao indivíduo aspectos correlatos ao bem-estar, uma vez que as identificações desses fatores podem permitir aos sujeitos se desenvolverem tanto para si, como para a comunidade.

## 2. Objetivos

Analisar se a prática de atividade física e a auto-percepção de afetos influenciam no nível de bem-estar em adultos e idosos, apontando as características

da percepção de afetos e bem-estar diante do nível da prática de atividade física da pessoa.

## 3. Método

Trata-se de um estudo transversal de caráter correlacional com análise de dados quantitativos e os instrumentos foram aplicados nos participantes de forma online, via formulário da plataforma *Google Forms*.

### 3.1. Participantes

Participaram da pesquisa 77 indivíduos, de ambos os sexos, com idades entre 58 e 85 anos (média = 67, DP = 5,37). Em sua maioria, as pessoas eram do sexo masculino (57%) e com escolaridade até ensino médio completo (46,8%). Quanto ao estado de saúde, a maioria (50%) apresenta boa saúde. Em relação a qualidade do sono, a maioria dos participantes apresentaram sono de poucas horas e má qualidade (62%). Já o que diz respeito as relações com os familiares, a maior parte dos participantes (35%) considerava boa ou muito boa (29,9%).

### 3.2. Instrumentos

#### 3.2.1. Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos

A Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos é constituída por vinte sentenças e visa identificar, por meio do autorrelato, a frequência de distintas emoções e sentimentos. O instrumento é composto por dez itens que se referem aos afetos positivos, ou seja, emoções e sentimentos positivos experienciados nos momentos em que o indivíduo se encontra em estado de alerta ou de entusiasmo e dez itens que se referem aos afetos negativos que, ao contrário dos positivos, representam o baixo engajamento em tarefas cotidianas e que podem provocar sofrimento no indivíduo. Neste estudo foi considerado a vivência emocional do último mês e a escala segue o modelo Likert de cinco pontos com extremidades representadas por “Nem um pouco” e “Extremamente” (Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Zanon, Bastianello, Pacico, & Hutz, 2013).

#### 3.2.2. Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP)

A Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP) versão reduzida, é estruturada em dezoito afirmações e objetiva investigar o funcionamento mental do indivíduo a partir do reconhecimento de recursos psico-

lógicos efetivos e de dimensões relacionados ao Bem-Estar Subjetivo. O instrumento avalia seis domínios distintos relacionados ao construto do bem-estar, a citar: autoaceitação, relacionamento positivo com outras pessoas e presença de sentimentos de empatia, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal (Ryff, & Keyes, 1995; Novo, Duarte-Silva, & Peralta, 1997).

### 3.2.3. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, é utilizado na caracterização do nível de atividade física a partir da estimativa do tempo semanal em que o indivíduo pratica atividade física. O instrumento é composto por oito e é considerado a atividade física em diferentes contextos, a citar: trabalho, transporte, atividades de lazer, esportes e tarefas domésticas, além do tempo em que o indivíduo permanece sentado. Para fins de classificação, é considerado o tempo e quantos dias da semana houve a prática de alguma atividade física e é dividida em: muito ativo; ativo; irregularmente ativo A; irregularmente ativo B e sedentário (Siqueira *et al.*, 2019).

### 3.3. Procedimentos de coleta de dados

Mediante a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob número do parecer 4.747.590, todos os participantes foram contatados via aplicativo *WhatsApp* para que fosse explicado o objetivo do estudo e, assim, verificar o interesse pela participação no estudo. Para os casos elegíveis, foi enviado o link do formulário via aplicativo *Google Forms*. Aqueles que preencheram todos os critérios de inclusão seguiram para as próximas avaliações. Vale ressaltar que todos os indivíduos somente participaram das

avaliações após apreciação e consentimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e a seguir, todos os idosos responderam os demais instrumentos de avaliação.

### 3.4. Análise estatística

Os dados obtidos por meio da plataforma *Google Forms* foram relacionados em uma planilha do Microsoft Excel 365<sup>®</sup>. Posteriormente, foram realizadas estatísticas descritivas e inferenciais dos resultados obtidos por meio dos instrumentos de avaliação Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos, Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP) e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A primeira teve como objetivo verificar a frequência das respostas na Escala de Afetos e a pontuação total da EBEP, bem como do IPAQ. As análises inferenciais tenderam a identificar possíveis relações entre os instrumentos citados anteriormente. Todas as análises foram conduzidas por meio do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*.

## 4. Resultados e discussão

Os resultados apresentam indicativos que as variáveis, prática de atividade física e autopercepção de afetos, podem influenciar o nível de bem-estar. Nas estatísticas descritivas da EBEP por níveis de classificação do IPAQ identifica-se elevada dispersão das medidas, mas tendências à normalidade. Seguiu-se a análise MANOVA tendo como variável dependente a EBEP e independente a classificação do IPAQ, incluindo-se os afetos positivos e negativos como covariantes. O Eta ajustado foi 0,71, indicando boa associação entre as medidas. De fato, esta análise revela que o controle dos afetos positivos e negativos reduz o efeito do nível de atividade física sobre o bem-estar.

**Tabela 1** - Análise MANOVA como variável dependente a EBEP.

	SQ Tipo III	df	QM	F	Sig.	Eta-QP
<b>Modelo corrigido</b>	6953,352 <sup>a</sup>	6	1158,892	23,167	,000	,751
<b>Interceptação</b>	2313,594	1	2313,594	46,250	,000	,501
<b>Afetos Negativos</b>	1091,227	1	1091,227	21,814	,000	,322
<b>Afetos Positivos</b>	2305,886	1	2305,886	46,096	,000	,501
<b>Classificação IPAQ</b>	250,491	4	62,623	1,252	,303	,098
<b>Erros</b>	2301,101	46	50,024			
<b>Total</b>	386590,000	53				
<b>Total corrigido</b>	9254,453	52				

a. R Squared = ,751 (Ajustado R Squared = ,719)

Legenda: SQ Tipo III = Soma dos quadrados Tipo III; QM = Quadrado Médio; Eta-QP = Eta-Quadrado Parcial.

O controle de afetos positivos e negativos, quando satisfatório, tende a auxiliar no aumento do nível de bem-estar em idosos. Este associado à um comportamento ativo, ou seja, com a adoção da prática regular de atividade física, pode ocasionar melhorias em ambas as variáveis citadas. Consequentemente, com isso a pessoa idosa tende a apresentar também uma melhor qualidade de vida e faz com que seja possível a manutenção de determinados sistemas ou habilidades, como as funções cognitivas (Andrade, Duarte, Cruz, Albuquerque, & Chaves, 2019). Devido aos indicativos de uma boa associação entre medidas no presente estudo, é possível indagar acerca dos fatores de proteção interligados à sintomatologia de patologias, como por exemplo a depressão. Há estudos que indicam uma correlação significativa entre os domínios relativos ao bem-estar e a quadro depressivo. Conforme discutido por Oliveira *et al.* (2020) e a partir da avaliação de 64 idosos saudáveis, os autores observaram indicativos de correlação significativa entre os sintomas referentes ao quadro depressivo e quatro domínios do construto bem-estar, a citar: autonomia, controle ambiental, relações interpessoais positivas e crescimento pessoal. Observou-se ainda que o grupo pertencente à classificação sedentário apresenta os piores resultados de bem-estar, enquanto os melhores estão entre os ativos e os irregularmente ativos que apresentam intensidade mais elevada nos treinos quando realizam. Esses resultados podem influenciar a qualidade de vida do idoso, seja a promovendo de forma positiva ou negativa mediante aos seus hábitos cotidianos e o quanto essa pessoa idosa apresenta um estilo de vida saudável. Resultado semelhante foi encontrado por Ramalho *et al.* (2021). A partir da avaliação de idosos entre 65 e 73 anos, os autores identificaram dimensões do comportamento sedentário, a citar: a ação em si, o rompimento do sedentarismo, frequência e tempo sentado, exercem influência no bem-estar de idosos. De fato, o sedentarismo pode ocasionar limitações no cotidiano da pessoa idosa, tornando-as mais dependentes de outras pessoas para a realização de diferentes atividades, bem como consequências emocionais negativas. Além disso, o indivíduo sedentário encontra-se mais propenso ao desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial, devido a uma maior vulnerabilidade no funcionamento do organismo de forma geral que também prejudica o bem-estar e a qualidade de vida.

O ambiente em que o indivíduo se encontra inserido, de acordo com estudos, também pode influenciar o bem-estar e qualidade de vida. Um estudo que analisou estes aspectos diante à prática de atividade física em idosos moradores no meio rural e urbano, demonstrou que os idosos residentes no meio rural apresentaram uma melhor percepção da qualidade de vida e são mais ativos fisicamente do que os idosos residentes do meio urbano. Resultado este que demonstra a interligação da atividade física tanto com a qualidade de vida, como os afetos e bem-estar (Ribeiro, Ferretti, & de Sá, 2017). Os dados do presente estudo ainda revelam que atividades físicas muito intensas, tanto a ausência dela, tendem a estarem associadas a pior sensação de bem-estar e emoções negativas. É interessante observar que há a necessidade de teste de modelos causais para se saber a direção exata destas relações, pois as pessoas podem sentir emoções ou sentimentos negativos e por isso não se exercitarem. Apesar disso, pessoas que se exercitam em níveis adequados e desafiadores apresentam melhor bem-estar e bons sentimentos, o que parece ser um achado importante para melhor qualidade de vida dos idosos. No que tange as vivências agradáveis, chama-se atenção aos estudos de Martinelli e Rueda (2020). Os seus achados demonstram que os afetos positivos influenciaram a o nível de qualidade de vida, bem-estar e a percepção positiva dos idosos diante da variável participação social, exceto os tópicos relacionados a morte e ao morrer. Nesse sentido, nota-se que os afetos positivos tendem a associar-se com a saúde e longevidade dos idosos, com possibilidade de haver uma maior consciência da finitude da vida. Em contrapartida, os afetos negativos influenciaram negativamente o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo. Ao correlacionar afetos positivos e negativos com o bem-estar por grupo separado em razão da quantidade de atividade física. É interessante analisar que no grupo muito ativo, o afeto negativo foi correlacionado negativamente com o bem-estar, mas o positivo não. O mesmo ocorreu no grupo irregularmente ativo tipo A, que apresenta uma intensidade menor nos treinos. Já no grupo de atividade física ativo, o bem-estar esteve associado negativamente a afetos negativos e positivamente com afetos positivos com coeficientes mais fortes. No grupo irregularmente ativo tipo B (de maior intensidade apesar de irregular) o afeto negativo não se associou ao bem-estar, mas o positivo sim.

**Tabela 2** - Correlações - Níveis de Classificação IPAQ Muito Ativo e IPAQ Ativo.

		Afetos Negativos			Afetos Positivos			EBEP
		IPAQ 1			IPAQ 2			
Spearman's rho	<b>Afeto Negativo</b>	Coefficiente de correlação	1,000	,169	-,578*	1,000	-,463*	-,525*
		Sig. (2-tailed)	.	,517	,015	.	,046	,021
		N	17	17	17	19	19	19
	<b>Afeto Positivo</b>	Coefficiente de correlação	,169	1,000	,255	-,463*	1,000	,765**
		Sig. (2-tailed)	,517	.	,323	,046	.	,000
		N	17	17	17	19	19	19
	<b>EBEP</b>	Coefficiente de correlação	-,578*	,255	1,000	-,525*	,765**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,015	,323	.	,021	,000	.
		N	17	17	17	19	19	19

\*. Correlação é significativa em nível 0.05 (2-tailed).

\*\*. Correlação é significativa em nível 0.01 (2-tailed).

Legenda: IPAQ 1 = Classificação Muito Ativo; IPAQ 2 = Classificação Ativo.

**Tabela 3** - Correlações - Níveis de Classificação IPAQ Irregularmente Ativo A e IPAQ Irregularmente Ativo B.

		Afetos Negativos			Afetos Positivos			EBEP
		IPAQ 3			IPAQ 4			
Spearman's rho	<b>Afeto Negativo</b>	Coefficiente de correlação	1,000	-,080	-,761*	1,000	-,429	-,393
		Sig. (2-tailed)	.	,851	,028	.	,337	,383
		N	8	8	8	7	7	7
	<b>Afeto Positivo</b>	Coefficiente de correlação	-,080	1,000	,130	-,429	1,000	,893**
		Sig. (2-tailed)	,851	.	,760	,337	.	,007
		N	8	8	8	7	7	7
	<b>EBEP</b>	Coefficiente de correlação	-,761*	,130	1,000	-,393	,893**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,028	,760	.	,383	,007	.
		N	8	8	8	7	7	7

\*. Correlação é significativa em nível 0.05 (2-tailed).

\*\*. Correlação é significativa em nível 0.01 (2-tailed).

Legenda: IPAQ 3 = Classificação Irregularmente Ativo A; IPAQ 4 = Classificação Irregularmente Ativo B.

**Tabela 4** - Correlações - Nível de Classificação IPAQ Sedentário.

		Afetos Negativos			Afetos Positivos			EBEP
		IPAQ 3			IPAQ 3			
Spearman's rho	<b>Afetos Negativos</b>	Coefficiente de correlação	1,000	-1,000	-1,000			
		Sig. (2-tailed)	.	.	.			
		N	2	2	2			
	<b>Afetos Positivos</b>	Coefficiente de correlação	-1,000**	1,000	1,000			
		Sig. (2-tailed)	.	.	.			
		N	2	2	2			
	<b>EBEP</b>	Coefficiente de correlação	-1,000**	1,000**	1,000			
		Sig. (2-tailed)	.	.	.			
		N	2	2	2			

\*\*. Correlação é significativa em nível 0.01 (2-tailed).

Legenda: IPAQ 5 = Classificação Sedentário.

Resultados estes que estão em consonância com os achados de Silva, Pereira, Lopes, Coelho e dos Santos (2018), no qual teve objetivo de investigar a influência da prática da atividade física no cotidiano de idosos e na percepção de seu bem-estar. Sendo que este estudo ainda acrescenta que foi possível relacionar os resultados com os princípios da otimização seletiva com compensação (SOC), pois o exercício físico tornou-se um meio de compensação e otimização que foi responsável por um melhor desempenho dos idosos nas atividades propostas. Os dados do presente estudo ainda reiteraram que a intensidade da atividade física é um fator importante no bem-estar já que quando muito intenso não se provoca bem-estar. Novos estudos com efeito de mediação dos afetos nesta relação entre atividade física e bem-estar em idosos devem ser feitos. Esses dados chamam a atenção pois, de fato, o grupo muito ativo, apesar de apresentar menos afetos negativos, não necessariamente apresentam afetos positivos ligados ao bem-estar, sugerindo que os melhores padrões de atividade física que se associam a melhores afetos e ao bem-estar são os irregularmente ativos, mas com boa intensidade e o ativo. Aparentemente, o excesso de atividade física também não apresenta o melhor padrão, apesar de estar associado a bom bem-estar, pois tende a provocar sentimentos negativos e, o exercício físico, deixa de ser uma atividade agradável. As atividades prazerosas são favoráveis ao indivíduo no que tange o nível de bem-estar, sobretudo ao considerar o bem-estar subjetivo, do que quando a tarefa é realizada sob o viés de necessidade. O estudo de Casemiro e Ferreira (2020) denotam essa relação. A partir da investigação da prática de atividades prazerosas, bem-estar subjetivo, sintomas depressivos e solidão em 59 idosos, notaram que a participação em dinâmicas consideradas positivas pelos idosos favorece a promoção da saúde mental devido ao alto engajamento e com a experiência de afetos positivos. Logo, é possível observar que os programas interventivos de atividade física devem estar em consonância com

as expectativas e interesses dos idosos. Além disso, a prática de atividade física em grupo favorece positivamente o nível de bem-estar, pois como discutido por Oliveira e Silva (2019), locais propícios à convivência relaciona-se com a melhora da autoestima e das relações interpessoais, aumento de vivências agradáveis e aumento de afetos positivos, como também a promoção da autonomia dos idosos.

## 5. Considerações Finais

A prática de atividade física e os afetos positivos tendem a proporcionar melhores níveis de bem-estar em idosos, havendo atenuação dos afetos negativos. Ainda se torna necessário mais estudos acerca da temática e a criação de programa de intervenção eficazes à população idosa e direcionados à prática de atividade física. Embora estes programas tendem a apresentar diversos benefícios, considerar as demandas e expectativas dos idosos é fundamental para o seu êxito para ocasionar engajamento na atividade. Além disso, podem ser considerados oportunos locais de convivência que sejam satisfatórios e que favoreçam a socialização, pois podem proporcionar aumento na autonomia, e com isso promoção da saúde mental e física nos diferentes contextos do indivíduo. Em pesquisas futuras, sugere-se que abordem a temática também considerando os relatos dos idosos durante a prática de atividade física associada com as variáveis apresentadas neste estudo, como também diferentes ambientes. Dessa forma, tornando possível focalizar ainda mais nas necessidades dos idosos, contribuindo tanto para novos conhecimentos e possíveis relações entre resultados obtidos, o que pode indicar possibilidades de intervenções mais efetivas e eficazes tanto na percepção de bem-estar, quanto da própria autonomia e independência da pessoa. Destaca-se que investigações nesta tônica tenderão a propiciar elucidação das reais demandas de pessoas idosas.

## Referências

- Andrade, A., Duarte, J., Cruz, C., Albuquerque, C., & Chaves, C. (2019). Inteligência emocional em idosos portugueses. *Revista IN-FAD de Psicología - International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 331-338. doi: 10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1566.
- Brito, B. T. G., Tavares, G. H., Polo, M. C. E., & Kanitz, A. C. (2019). Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 27(2), 97-109.
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 117-121. doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.00348.x.

- Casemiro, N. V., & Ferreira, H. G. (2020). Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. **Revista da SPAGESP**, 21(2), 83-96.
- Deponti, R. N., & Acosta, M. A. F. (2010). Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. **Revista Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, 15(1), 33-52. doi: 10.22456/2316-2171.9520.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. **Advances in Cell Aging and Gerontology**, 15, 187-219. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4\_4.
- Gurera, J. W., & Isaacowitz, D. M. (2018). Emotion regulation and emotion perception in aging: a perspective on age-related differences and similarities. **Progress in Brain Research**, 247, 329-351. doi: 10.1016/bs.pbr.2019.02.007.
- Martinelli, M., & Rueda, F. J. (2020). A influência do bem-estar subjetivo na qualidade de vida em idosos. **Revista Psicologia para América Latina**, (34), 183-193.
- Mather, M. (2012). The emotion paradox in the aging brain. **Ann. N Y Acad. Sci.**, 1251(1), 33-49.
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Atividade Física & Saúde**, 6(2), 5-18.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In: M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (Orgs.), **Avaliação psicológica: Formas e contextos**, vol. V.
- Oliveira, D. S., Lima, M. P., Ratto, C. G., Rossi, T., Baptista, R. R., & Irigaray, T. Q. (2020). Avaliação de Bem-Estar Psicológico e Sintomas Depressivos em Idosos Saudáveis. **Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia**, 20(1), 187-204. doi: 10.12957/epp.2020.50796.
- Oliveira, W. S., & da Silva, T. B. L. (2019). Centro-dia para Idosos: afeto positivo como potência de ação e de fortalecimento de vínculos. *Revista Kairós: Gerontologia*, 22(4), 141-159. doi: 10.23925/2176-901X.2019v22i4p141-159.
- Organização Mundial da Saúde. OMS (2015). **Resumo: Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. WHO/FWC/ALC.
- Otta, E., & Fiquer, J. T. (2004). Bem-estar subjetivo e regulação de emoções. **Psicologia em Revista**, 10(15), 144-149.
- Ramalho, A., Petrica, J., Serrano, J., Paulo, R., Duarte-Mendes, P., & Rosado, A. (2021). Consequências do comportamento sedentário no bem-estar psicossocial: estudo qualitativo com idosos residentes em Portugal. **Revista Retos**, 42, 198-210.
- Ribeiro, C. G., Ferretti, F., & Sá, C. A. D. (2017). Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 20, 330-339. doi: 10.1590/1981-22562017020.160110.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual Review of Psychology**, 54, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: new directions in quest of successful ageing. **Internacional Journal of Behavioral Development**, 12(1), 35-55. doi: 10.1177/016502548901200102.
- Ryff, C., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, 69(4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Silva, P. D., Pereira, J., Lopes, M. L., Coelho, T. L. M., & dos Santos, L. M. M. (2018). Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, 13(2), 1-13.
- Siqueira, A., Ribeiro, T. M. M., Antunes, M. D., Júnior, J. R. A. N., Fabro, P. M. C., Flesch, L. D., & Oliveira, D. V. (2019). Comparação da atividade física e satisfação com a vida em idoso institucionalizados e dos centros-dia. **Revista Saúde e Pesquisa**, 12(1), 107-116.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 24(2), 201-209.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. **Journal of Personality and Social Psychology**, 6, 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063.
- Zanon, C., & Hutz C. S. (2014). Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS). In: Hutz, C. S. **Avaliação em psicologia positiva**. Porto Alegre: Artmed.

Recebido: 17.10.22 / Corrigido: 10.11.22 / Aprovado: 15.01.23