

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA EM IDOSOS: UM ESTUDO SOBRE HÁBITOS SAUDÁVEIS, ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Miriam Cruvinel¹

Katya Luciane de Oliveira

Acácia Aparecida Angeli dos Santos

Envelhecer é um acontecimento natural que compõe o desenvolvimento normal e integral de qualquer pessoa não sendo, portanto, uma predestinação ao fim. O envelhecimento é o produto de um processo dinâmico de uma vida, na qual o indivíduo se modifica incessantemente. Os estudos sobre a velhice têm crescido expressivamente na psicologia, sendo que nas últimas duas décadas houve um aumento nas pesquisas na área da gerontologia e, mais recentemente, na psicologia do envelhecimento. Com base nessas considerações analisar a relação entre ansiedade, depressão, prática de atividades físicas e lazer foi o objetivo deste estudo. Participaram 70 idosos de uma cidade do estado de Minas Gerais. A média de idade foi de 69 anos e dois meses, com um desvio padrão de 6 anos e cinco meses. O gênero masculino representou 21,4% da amostra e o feminino 78,6. Foram utilizados um questionário de caracterização das atividades físicas e hábitos de lazer praticados pelos idosos e os inventários de ansiedade e depressão de Beck. A aplicação ocorreu de forma individual aos participantes que consentiram na participação assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. Os resultados indicaram que 32,9% dos idosos têm o hábito de fazer ginástica, 45,7% faz caminhadas freqüentemente e 12,9% nadam, 32,9% responderam que praticam dança toda semana e 72,9% afirmaram que se sentem felizes com suas vidas. No que tange a ansiedade e a depressão nessa população, os dados indicaram que os idosos que apresentaram nível de ansiedade também o tiveram em depressão. Desse modo, a correlação de Pearson indicou relação estatisticamente significativa entre os sintomas de ansiedade e depressão na população estudada. Observa-se que boa parte dos respondentes pratica atividades físicas ou dança e também se sente feliz, contudo índices de ansiedade e depressão foram constatados em uma parte da população. Diversas são as variáveis envolvidas para a qualidade de vida na terceira idade este estudo se limitou a explorar algumas delas. Os dados evidenciados sugerem que novos estudos sejam realizados.

¹ Apresentadora. Unicamp. Campinas / SP. miriam@unicamp.br.