

# Estudo sugere que idosos com maior autoestima podem viver mais



Pesquisa que avaliou o **bem-estar físico e mental de idosos** sugere que pessoas mais velhas que são **mais felizes** conseguem **desacelerar os sintomas do envelhecimento** em comparação com aqueles mais “desgostosos” com a vida.

Os resultados, publicados, nesta segunda-feira (20), no periódico científico da Associação Médica Canadense, mostram dados da análise feita com 3.199 homens e mulheres que vivem na Inglaterra, com idade mínima de 60 anos.

Os participantes foram acompanhados por pesquisadores da University College London por oito anos e foram divididos em três diferentes grupos de faixa etária: 60 a 69 anos, 70 a 79 anos e mais de 80 anos.

O estudo avaliou a **satisfação de vida** com a ajuda de quatro perguntas: “eu gosto das coisas que eu faço?”, “eu gosto de estar na companhia de outras pessoas?”, “quando faço uma retrospectiva da minha vida tenho sensação de felicidade?” e “me sinto cheio de energia nos dias de hoje?”.

As entrevistas ajudaram a determinar possíveis **prejuízos físicos** registrados pelos idosos em atividades diárias, como o ato de levantar da cama, vestir-se ou tomar banho sozinhos. Além disso, foi aferida a velocidade do andar dos participantes.

## **MAIS ALEGRIA, MAIS TEMPO DE VIDA**

Segundo o estudo, idosos com mais qualidade de vida eram aqueles com **maior nível socioeconômico**, mais estudados ou que eram casados. Idosos com baixa satisfação com a vida tiveram **doenças cardíacas, diabetes, artrite ou depressão**.

De acordo com Andrew Steptoe, um dos autores da investigação científica, pessoas mais velhas com mais autoestima estão propensas a desenvolver menos deficiências em atividades básicas diárias (como tomar banho sozinho), além de não registrar declínios na velocidade de caminhada.

“Nossos resultados fornecem evidências de que o gozo pela vida é relevante para ter informações sobre o futuro da mobilidade e deficiência de pessoas idosas. Os esforços para melhorar o bem-estar de idosos pode beneficiar a sociedade e os sistemas de saúde”, explicam os autores.

**Fonte: G1**