



Impacto do Yoga do Riso na Emocionalidade, na Qualidade do Sono e Nível Cognitivo da Pessoa Idosa Institucionalizada

BRUNO MIGUEL SOUSA FERREIRA

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica

Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Orientadora: Professora Doutora Helena Espírito-Santo, Professora Auxiliar, ISMT

Coimbra, setembro de 2018

Agradecimentos

Ao finalizar este percurso tão importante para a minha vida queria expressar o meu agradecimento a todos aqueles que tiveram presentes e me apoiaram nesta caminhada, e que direta ou indiretamente tornaram possível a realização deste trabalho, especialmente:

À minha orientadora, Professora Doutora Helena Espírito-Santo, pela disponibilidade e pelos conhecimentos transmitidos, apoiando o meu trabalho incondicionalmente ao longo deste ano letivo.

À Mestre Carla Alexandra Madeira Sérgio, pelo conhecimento ao nível teórico e prático na Psicologia e na estatística, pela amizade e disponibilidade para me auxiliar nesta etapa.

À Professora Doutora Fernanda Daniel e à Professora Doutora Laura Lemos pelo incentivo e disponibilidade.

À Direção da Santa Casa da Misericórdia da Mealhada, do Lar da Cruz, do Centro Balmar - Fundação de Beneficência e Cultura, e da Santa Casa da Misericórdia de Mortágua que viabilizaram a recolha de dados para que fosse possível a realização desta dissertação.

A todos os participantes da Santa Casa da Misericórdia da Mealhada, do Lar da Cruz, do Centro Balmar - Fundação de Beneficência e Cultura, e da Santa Casa da Misericórdia de Mortágua, pelo contributo, pela colaboração, dedicação e agrado revelado durante as avaliações.

A toda a equipa multidisciplinar da ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Mortágua, porque sem eles este momento não teria sido possível.

À Professora Doutora Mariana Marques pelo seu apoio incondicional ao longo deste percurso.

Aos meus pais, à minha irmã e familiares que me apoiam incondicionalmente e que amo muito.

Aos meus amigos que tanto estimo, obrigado pelo vosso apoio.

Aos meus colegas e amigos de curso, por estarem presentes e disponíveis para me apoiarem.

Resumo

Contexto: Devido ao impacto que a institucionalização tem nas pessoas idosas, torna-se pertinente a adoção de programas com o propósito de prevenir a demência, a depressão, a ansiedade e a perturbação do sono, que são problemas comuns no contexto institucional.

Objetivo: Este estudo procurou analisar o efeito de um Programa de Yoga do Riso na depressão; na ansiedade; no afeto positivo (AP) e negativo (AN); no funcionamento cognitivo e executivo e na qualidade do sono de idosos institucionalizados.

Método: A amostra foi constituída por 48 idosos, com idades compreendidas entre os 67 e os 95 anos, divididos em três grupos. Dezasseis idosos foram submetidos ao programa de yoga do Riso (*Grupo Experimental*), 16 idosos foram intervencionados com dinâmicas grupais de relaxamento (*Grupo de Comparação 1*) e 16 idosos ficaram em lista de espera para serem reabilitados (*Grupo de Comparação 2*). O estudo teve um desenho quase-experimental randomizado e de seguimento longitudinal, tendo os dados da avaliação psicológica sido recolhidos em dois momentos. As dez sessões tiveram a duração média de 40 minutos, com uma periodicidade bissemanal. Foram avaliados pré e pós-intervenção através da *Montreal Cognitive Assessment*, do Questionário sobre o Sono na Terceira Idade, da *Geriatric Anxiety Inventory*, da *Positive and Negative Affect Schedule*, da *Frontal Assessement Battery* e da *Geriatric Depression Scale*.

Resultados: Por meio de ANCOVAS procedeu-se à comparação entre a pré e a pós-intervenção, revelando-se diferenças significativas ao nível da sintomatologia ansiosa, afeto negativo e do funcionamento cognitivo.

Conclusão: Este estudo demonstrou que a forma mais eficaz de preservar a qualidade do sono, o nível cognitivo e de evitar o afeto negativo, a depressão e a sintomatologia depressiva na pessoa idosa institucionalizada é incluir os idosos em atividades de grupo, promovendo a socialização e mantendo-os ativos. No entanto, este trabalho também demonstrou que o yoga do riso é uma terapia eficaz na melhoria do funcionamento cognitivo, na diminuição da sintomatologia ansiosa e do afeto negativo.

Palavras-chave: Yoga do riso; depressão; afeto positivo e negativo; ansiedade; funcionamento cognitivo; institucionalização.

Abstract

Context: Due to the impact that institutionalization has on older people, it becomes pertinent to adopt programs to prevent dementia, depression, anxiety and sleep disturbance, which are common problems in institutionalized contexts.

Purpose: This study aimed to investigate the influence of laughter yoga on depressive symptoms, anxiety symptoms, positive and negative affect, cognitive and executive functioning, and sleep quality of institutionalized older people.

Method: The sample consisted of 48 older individuals, aged between 67 and 95 years, divided into three groups. Sixteen older people were submitted to the laughter yoga program (*Experimental Group*), 16 elderly were submitted to relaxation group dynamics (*Comparison Group 1*), and 16 elderly were placed on a waiting list to be rehabilitated (*Comparison Group 2*). The study had a randomized, quasi-experimental design and longitudinal follow-up, with psychological evaluation data collected in two moments. The ten sessions had an average duration of 40 minutes, with a bi-weekly frequency. They were assessed before and after intervention through the Montreal Cognitive Assessment, the Geriatric Anxiety Inventory, the Positive and Negative Affect Schedule, the Frontal Assessment Battery and the Geriatric Depression Scale.

Results: We used ANCOVAs to compare pre and post-intervention, and we have found significant differences in the level of anxious symptomatology, negative affect, and cognitive functioning.

Conclusion: This study demonstrated that the most effective way of preserving sleep quality, cognitive level and avoiding negative affect, depression and depressive symptoms in the institutionalized older adult is to include the elderly in group activities, promoting socialization and maintaining the assets. However, this work has also demonstrated that laughter yoga is an effective therapy for the improvement of cognitive functioning and in the reduction of anxious symptomatology and negative affect.

Keywords: Laughter yoga; depression; positive and negative affect; anxiety; Cognitive functioning; Institutionalization.