

“INFLUÊNCIA DOS TREINAMENTOS DE FORÇA E DE POTÊNCIA NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO E NA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS”
“INFLUENCE OF STRENGTH AND POWER TRAINING IN DEPRESSION SYMPTOMS AND IN PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE IN ELDERLY”

Ceres Prado de Oliveira Carvalho

Colaboradora: Lilian França Wallerstein

Orientador: Carlos Ugrinowitsch

Laboratório de Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força – EEFUSP - São Paulo

Objetivos:

Verificar os efeitos de quatro meses de treinamento de força ou de potência nos sintomas de depressão e na percepção da qualidade de vida (QV) em idosos.

Materiais e métodos:

Vinte e seis idosos sedentários saudáveis e independentes (63,9±4anos) foram distribuídos aleatoriamente em três grupos, força (GF), potência (GP) e controle (GC). Os grupos experimentais treinaram durante 16 semanas, 2x/semana. O GF treinou em intensidades que variaram de 70 a 90% de 1RM, enquanto que o GP, entre 35 e 60% de 1RM. Foram realizados exercícios para membros superiores e inferiores. Os sintomas de depressão foram avaliados através da Escala Geriátrica de Depressão (EGD)¹ composta por dez questões e a percepção de qualidade de vida por meio do questionário SF-36, que teve as questões sobre vitalidade (Vit) analisadas separadamente². Inicialmente os dados foram analisados visual e quantitativamente quanto à normalidade e existência de *outliers*. Os dados da EGD não apresentaram distribuição normal e foram analisados através do teste de Friedman. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Os dados do SF-36 apresentaram distribuição normal, e foi utilizado um modelo misto com dois fatores fixos (tempo e grupo) e um fator aleatório (voluntários). Em caso de valores de F significantes, *post-hocs* com ajustamento de Tukey foram utilizados para efeitos de comparações múltiplas. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

Resultados:

Os três grupos apresentaram melhoras nas variáveis do questionário SF-36, porém essas não foram suficientes para promover interação. Não foi observado nenhum efeito nos sintomas de depressão ($p = 0,9947$). Esses dados podem ser melhor visualizados na TABELA 1.

Tabela 1: Resultados por grupo, média (±DP).

	GC		GF		GP	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
EGD	1,7 (±1,8)	1,3 (±1,1)	1,3 (±1,2)	0,7 (±0,8)	1,8 (±1,9)	0,5 (±0,7)
QV*	119,6 (±4,8)	130,5 (±2,2)	125,1 (±19,3)	134,6 (±8,7)	125,3 (±12,1)	128,9 (±8,9)
Vit*	17 (±3,0)	19,3 (±2,3)	18,8 (±3,1)	20,7 (±3,3)	18,4 (±3,3)	19,8 (±3,1)

*: efeito principal de tempo valores pós maiores que os valores pré, $p < 0,0017$.

Conclusões:

A não observação de efeitos nos sintomas de depressão pode estar diretamente relacionada ao fato de que para participar do estudo, um dos critérios era a ausência desses sintomas. Por isso a variação do nosso escore era pequena (entre uma e três questões negativas), portanto a possibilidade de observar alterações era diminuta. Em relação à percepção da melhora na QV, os três grupos manifestaram efeitos positivos, no entanto, talvez o tamanho da nossa amostra ou o período de treinamento não tenham sido suficientes para produzir uma interação significativa entre os grupos. Os resultados positivos do GC podem estar relacionados com a expectativa de início dos treinos, que, para eles, aconteceu após os testes finais. Além disso, os três grupos aprenderam a executar os testes, o que pode influenciar a sensação de auto-eficácia, que se relaciona com a QV³. Portanto, pode-se concluir que o envolvimento em programas de exercício físico regular parece ser eficaz na melhora da percepção da QV de idosos.

Referências Bibliográficas:

- [1] Almeida, O.P.; Almeida, S.A. Arquivos Neuro-Psiquiatria. 57, 2B, 421-426 (1999).
- [2] Ciconelli R.M. Tese – Escola Paulista de Medicina da UNIFESP (1997).
- [3] Dionigi, Rylee. Journal of Sport & Exercise Psychology. 29, 723-746 (2007).