

SINTOMAS DEPRESSIVOS EM IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA

DALLA DÉA, Vicente Paulo Batista; **DALLA DÉA**, Vanessa Helena Santana; **SILVA**, Maria Sebastiana; **PAIVA**, Alessandra Castro de; **ROSA**, Vanessa Priscila Barros; **GASSI**, Ewerton; **SILVA**, Gilberto R. A. – e-mail: vicentedalladea@ig.com.br

¹ Especialista em Pedagogia do Movimento/Universidade Estadual de Campinas, ² Docente/Universidade Federal de Goiás, ³ Doutoranda/Universidade Federal de São Carlos, ⁴ Graduanda em Educação Física/Universidade Federal de Goiás, ⁵ Universidade Salgado de Oliveira/ Goiânia/GO.

Palavras-chave: Mulheres, gerontologia, prática aquática, depressão.

INTRODUÇÃO

A mortalidade nos países desenvolvidos declinou ampliando a expectativa de vida de 41 anos (em 1950) para quase 62 anos (1990). Em 2005, no mundo, atingiu-se cerca de 580 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, sendo 355 milhões nos países em desenvolvimento. Em 2020, mais de 1 bilhão de pessoas com 60 anos ou mais estarão vivendo no mundo, e mais de 700 milhões nos países em desenvolvimento (JACOB, 2005). No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de geografia e estatística (IBGE), em 2002 havia cerca de 16 milhões de pessoas com mais de 60 anos, representando 9,3% da população. A estimativa deste mesmo órgão para 2025 é de 15%, o que corresponderá a 30 milhões de pessoas, sendo que a expectativa de vida é de 71,9 anos (IBGE, 2006). Estes dados mostram que a população está envelhecendo e que o idoso será maioria em pouco tempo. Assim, conhecer e estudar as alterações físicas e psicológicas decorrentes da senescência torna-se fundamental.

As alterações físicas juntamente com as vivências sociais negativas em que o idoso é submetido freqüentemente tornam os transtornos psicológicos comuns na terceira idade. Okuma (1999) descreve os estados psicológicos que acompanham o envelhecimento e relata que são muitos os fatores ambientais que podem causar distúrbios afetivos depressivos, como: doenças, perdas de entes queridos, isolamento, restrição de oportunidades e desengajamento das principais atividades

socioeconômicas. A diminuição das capacidades físicas, os problemas com a aposentadoria, a perda da identidade social e profissional, o medo da morte, o preconceito e outros fatores negativos que acontecem na idade avançada, são fatores que influenciam no estado psicológico do indivíduo causando a depressão.

A depressão é um estado de extrema tristeza que na maioria das vezes é acompanhado por letargia e raciocínio lento, no entanto pode ser caracterizado por uma agitação irrequieta (SPIRDUSO, 2005). Estima-se que 17% dos adultos em alguma fase da vida apresentarão alguma doença depressiva, que aproximadamente 15% dos idosos sofrem com estados depressivos e este número pode chegar a 35% tratando-se de idosos com baixo poder aquisitivo (BALLONE, 2002). Alexopoulos (2005) relata que a depressão nos idosos aumenta a mortalidade, afeta principalmente pessoas com doenças crônicas e tem alto fator hereditário. O autor diz que fatores psico-econômicos, como empobrecimento, deficiência, isolamento, luto, falta de cuidados, contribuem para as alterações fisiológicas e torna o idoso mais suscetível a depressão.

Como descrito, a depressão pode proporcionar diversos problemas para os idosos, aumentando a probabilidade de morbidade e de mortalidade precoce (KAWAMURA et al., 2007). A atividade física é comprovadamente um fator de prevenção e diminuição da depressão (SILVERSTEIN et al., 2001; LAMPINEM et al., 2000; BROWN et al., 1995; FARMER et al., 1988), no entanto existem poucos estudos envolvendo a modalidade hidroginástica. Assim o objetivo deste trabalho foi de avaliar a influencia de um programa de hidroginástica de quatro meses nos sintomas depressivos de idosos.

MÉTODO

Participaram do estudo 29 mulheres e três homens, com idades entre 60 e 77 anos ($64,1 \pm 5,3$ anos).

A intervenção foi realizada na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás com aulas de hidroginástica durante quatro meses. Cada sessão teve a duração de 60 minutos e foi realizada três vezes por semana. A sessão consistiu de um pré-aquecimento por meio de exercícios de leve intensidade de aproximadamente cinco minutos; mais uma parte composta de ativação cardiocirculatória aeróbia por meio de caminhadas ou exercícios combinados ou ainda de uma corrida leve com duração de 15 minutos; exercícios adaptados de

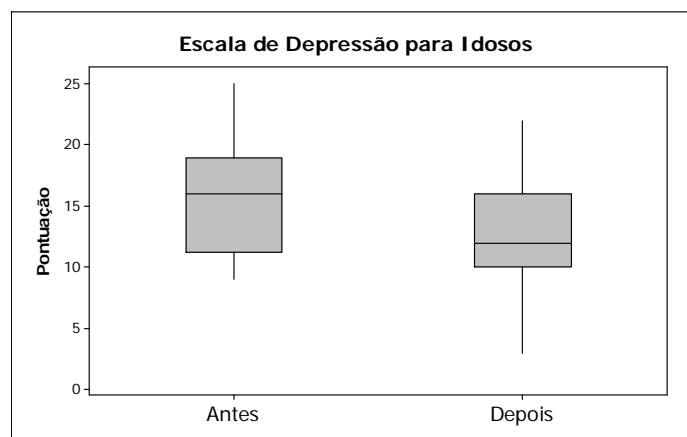
força, potência e resistência com duração de 20 minutos; atividades de coordenação, agilidade e flexibilidade (10 min), exercícios respiratórios e de relaxamento (dez min). Foram utilizados materiais flutuantes como espaguete, halteres e caneleiras. A música foi utilizada na aula como fator de motivação.

Para avaliar os sintomas da depressão, foi utilizada a Escala de Depressão para Idosos de Fiatarone e Nelson (1996 apud MATSUDO, 2000) que é validada para a população brasileira. Este teste consta de 30 questões relacionadas com a satisfação de vida e estados de ânimo do indivíduo. A correção do teste leva em conta o número total de pontos negativos, ou seja, todas aquelas respostas que estejam associadas a sentimentos de depressão. Quanto maior o número de pontos negativos, maior será o estado depressivo. Este questionário permite avaliar situações que demonstram sintomas da depressão (OKUMA, 1999), inclusive em pessoas sem o quadro da depressão já instalado.

A análise estatística dos dados foi feita no programa MINITAB versão 14. O teste Kolmogorov-Smirnov foi aplicado a todo o conjunto de dados e revelou a distribuição normal ($p > 0,150$). A comparação pré e pós-intervenção foram feitas utilizando-se o teste t pareado, com nível de significância de 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média da pontuação dos sujeitos antes da intervenção foi de $15,7 \pm 4,3$ e depois passou a ser $12,8 \pm 4,3$. A diferença entre o escore médio da primeira avaliação para a segunda mostrou-se estatisticamente significativa ($p < 0,001$), com diminuição dos sintomas depressivos.



Tais resultados são bastante significativos, pois os estados depressivos causam diversos problemas de saúde no idoso. Kawamura et al (2007) analisaram

os dados do International Research Diagnostic Criteria para comparar as taxas de sobrevivência e as causas de morte em idosos depressivos e não depressivos. Os autores utilizaram os dados de 920 idosos japoneses, sendo 158 com depressão e 762 do grupo controle durante o período de 1985 a 2000. Em 2000, 61% dos indivíduos com depressão e 48% do grupo controle tinham morrido. Nas mulheres o fator depressivo foi mais significativo para a mortalidade do que nos homens.

Coyne et al. (1998) relata que a depressão em pacientes psiquiátricos pode produzir uma profunda reorganização do auto-conceito, relações e enfrentamento. Assim intervenções que modifiquem positivamente os sintomas depressivos de idosos, como a atividade física, é capaz de minimizar e até mesmo prevenir tais problemas. Brown et al. (1995) avaliaram o efeito do exercício físico em 69 mulheres com idade média de $54,8 \pm 8,3$ anos e 66 homens com idade média de $50,6 \pm 8,0$ anos. Os participantes foram divididos aleatoriamente em quatro grupos: grupo controle, grupo de caminhada de baixa intensidade, grupo de caminhada de baixa intensidade mais exercícios de relaxamento e grupo de Tai chi chuan. Todos os grupos foram avaliados previamente e após 16 semanas. As mulheres que participaram do grupo de Tai chi chuan obtiveram reduções significativas na tensão, no entanto, não tiveram a detecção clínica da depressão por parte dos profissionais da saúde. Os homens com idade entre 65 e 74 anos e aqueles com mais de 85 anos apresentavam maior risco de estados depressivos.

Fukukawa et al. (2004) avaliaram os sintomas depressivos de 1.151 adultos e idosos no Japão e concluíram que os idosos pesquisados (idade entre 65 e 79 anos) que faziam atividade física regular apresentavam diminuição nos seus sintomas depressivos, no entanto a mesma relação não foi encontrada em adultos de meia-idade (entre 40 e 64 anos). Barbour e Blumenthal (2005) e Sjösten e Kivelä (2006) realizaram pesquisas bibliográficas e afirmam que a grande maioria dos estudos afirma que exercício físico tem influência positiva na depressão e/ou nos sintomas depressivos. No entanto, nenhum dos estudos relatados utilizou a prática corporal aquática como intervenção para chegar a estas conclusões.

CONCLUSÃO

Concluí-se que o programa de hidroginástica de quatro meses interferiu nos sintomas depressivos dos idosos participantes proporcionando a diminuição significativa destes.

REFERÊNCIAS

- ALEXOPOULOS, G.S. Depression in the elderly. **The Lancet**, v. 365, p.1961-1970, 2005.
- BALLONE, G.J., ORTOLANI, I.V., & PEREIRA NETO, E. **Da emoção á lesão**. São Paulo: Manole, 2002.
- BARBOUR, K.A.; BLUMENTHAL, J.A. Exercise training and depression in older adults. **Psychosomatic Medicine**, v. 26, Issue 1, Suppl 1, p. 119-123, 2005.
- BROWN, D.R.; WANG, Y.; WARD, A.; EBBELING, C.B.; FORTLAGE, L.; PULEO, E.; BENSON, H.; RIPPE, J.M.; Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. **Med Sci Sports Exerc.**, v. 27, n. 5, p.765-75. 1995.
- COYNE, J.C.; GALLO, S.M.; KLINKMAN, M.S.; CALARCO, M.M. Effects of recent and past major depression and distress on self-concept and coping. **J Abnorm Psychol.**,v. 107, n. 1, p. 86-96, 1998.
- FARMER, M. E.; LOCKE, B. Z.; CICKI, E. K. M.; DANNENBERG, A. L.; LARSON, D. B.; RADLOFF, L. S. Physical activity and depressive symptoms: the nhanes i epidemiologic follow-up study. **American Journal of Epidemiology**, v. 128, n.6, p. 340-1351, 1988.
- IBGE, **Instituto de geografia e estatística**, 2006.
- JACOB, G. **Envelhecimento populacional, um desafio à saúde pública**. In <http://www.apaz.org.br/artigo2.htm>, 2005.
- KAWAMURA, T.; SHIOIRI, T.; TAKAHASHI, K.; OZDEMIR, V.; SOMEYA, T.; Survival rate and causes of mortality in the elderly with depression: a 15-year prospective study of a Japanese community sample, the Matsunoyama-Niigata suicide prevention project. **J Investig Med.**, v. 55, n.3, p.106-14, 2007.
- LAMPINEN, P.; HEIKKINEN, R. L.; RUOPPILA, I. Changes in Intensity of Physical Exercise as Predictors of Depressive Symptoms among Older Adults: An Eight-Year Follow-Up. **Preventive Medicine**, v. 30, n. 5, p. 371-380, 2000.
- MATSUDO, S.M.M. **Avaliação do idoso: física e funcional**, Londrina: Midiograf, 2000.
- OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas, SP: Papirus, 1999.
- SILVERSTEIN, D.K.; CONNOR, E.B.; CORBEAU, C. Cross-sectional and Prospective Study of Exercise and Depressed Mood in the Elderly. **American Journal of Epidemiology**; v.153, n. 6, p.153:596-603, 2001.
- SJÖSTEN, N.; KIVELÄ, S.L. The effects of physical exercise on depressive symptoms among the aged: a systematic review. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 21, n. 5, p. 410 – 418, 2006.
- SPIRDUSO, W.W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. Editora Manole, 1ª Edição; 2005.