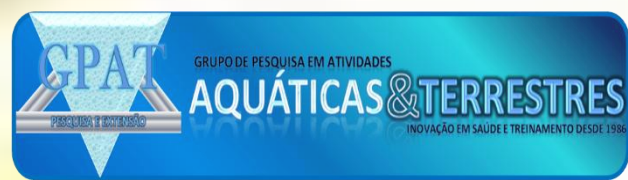


# EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO DE HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA E NOS SINTOMAS DEPRESSIVOS DE MULHERES IDOSAS



Leandro Coconcelli; Luiz Fernando Martins Kruehl



## INTRODUÇÃO

Melhorias comumente observadas em decorrência da prática regular de exercícios, como por exemplo, o progresso na saúde física e uma maior independência, podem resultar em um incremento na qualidade de vida do indivíduo, especialmente quando o treinamento é realizado em grupos. Os exercícios em meio aquático têm ganhado especial atenção na literatura científica, principalmente devido aos seus inúmeros benefícios para diferentes populações, sendo a hidroginástica uma das modalidades de treinamento mais procuradas pelo público idoso. O objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos de dois programas de treinamento de hidroginástica, um de caráter aeróbio e outro de caráter de força sobre a qualidade de vida (QV) e os sintomas depressivos (SD) de mulheres idosas.

## MÉTODOS

**Amostra: 45 Mulheres idosas**

**Treinamento aeróbio (HA)**  
n=15 idade 65 (63-68)

Treinamento intervalado com intensidades que variaram entre 80 e 100% da frequência cardíaca relativa ao segundo limiar ventilatório.

**Treinamento de força (HF)**  
n=15 idade 66 (62-69)

Treinamento em máxima velocidade de execução, progredindo de 4 séries de 20 segundos para 8 séries de 10 segundos.

**Grupo controle (GC)**  
n=15 idade 64 (61-67)

Programa não periodizado de relaxamento em imersão

As intervenções foram realizadas durante 10 semanas com 2 sessões semanais (45 minutos cada) para os 3 grupos.

Para as avaliações da QV foi utilizado o instrumento WHOQOL-BREF, já para os SD foi utilizado como instrumento a Escala Geriátrica de Depressão de 15 itens (GDS-15).

## ANÁLISE E ESTATÍSTICA

Foi utilizado o método de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), com post hoc de Bonferroni. O nível de significância adotado foi  $\alpha=0,05$  e os dados foram processados no pacote estatístico SPSS versão 22.0.

## RESULTADOS

Tabela 1 - Pontuação no instrumento de qualidade de vida (QV) nos domínios físico, psicológico, social, ambiente e geral, e no questionário de sintomas depressivos (SD) das participantes do grupo hidroginástica de caráter aeróbico (HA), hidroginástica de caráter de força (HF) e grupo controle (GC), nos momentos pré- e pós-intervenção, na análise por intenção de tratar.

Grupo	Pré Intervenção		Pós Intervenção		Grupo	Tempo	Grupo*Tempo
	Média (IC 95%)	Média (IC 95%)	Média (IC 95%)	Média (IC 95%)			
QV - Físico	HA (n=15)	62,64 (53,51 - 71,76) <sup>A</sup>	64,58 (56,86 - 72,28) <sup>A</sup>	+3	0,618	0,554	0,518
	HF (n=15)	69,44 (60,56 - 78,33) <sup>A</sup>	65,66 (59,54 - 71,77) <sup>A</sup>	-5			
	GC (n=15)	68,96 (63,34 - 74,57) <sup>A</sup>	67,14 (60,52 - 73,77) <sup>A</sup>	-3			
QV - Psicológico	HA (n=15)	65,90 (65,90 - 74,89) <sup>A</sup>	68,47 (61,09 - 75,85) <sup>A</sup>	+4	0,713	0,846	0,083
	HF (n=15)	72,73 (66,48 - 78,97) <sup>A</sup>	67,69 (61,83 - 73,55) <sup>A</sup>	-7			
	GC (n=15)	68,91 (62,34 - 75,47) <sup>A</sup>	72,50 (68,47 - 76,53) <sup>A</sup>	+5			
QV - Ambiente	HA (n=15)	65,14 (57,34 - 72,94) <sup>A</sup>	60,60 (52,94 - 68,27) <sup>A</sup>	-7	0,604	0,440	0,408
	HF (n=15)	67,90 (59,94 - 75,85) <sup>A</sup>	65,52 (58,36 - 72,69) <sup>A</sup>	-3			
	GC (n=15)	66,59 (60,88 - 72,29) <sup>A</sup>	67,81 (60,67 - 74,96) <sup>A</sup>	+2			
QV - Social	HA (n=15)	67,95 (59,09 - 76,80) <sup>A</sup>	65,97 (55,35 - 76,59) <sup>A</sup>	-3	0,833	0,208	0,881
	HF (n=15)	68,75 (58,54 - 78,96) <sup>A</sup>	65,38 (56,71 - 74,06) <sup>A</sup>	-5			
	GC (n=15)	71,79 (66,31 - 77,28) <sup>A</sup>	66,67 (60,13 - 73,20) <sup>A</sup>	-7			
QV - Geral	HA (n=15)	64,42 (51,68 - 77,16) <sup>A</sup>	67,71 (56,73 - 78,69) <sup>A</sup>	+5	0,605	0,437	0,747
	HF (n=15)	70,83 (50,81 - 82,85) <sup>A</sup>	75,00 (67,46 - 82,54) <sup>A</sup>	+6			
	GC (n=15)	72,11 (65,50 - 78,73) <sup>A</sup>	71,25 (62,73 - 79,77) <sup>A</sup>	-1			
SD	HA (n=15)	5,90 (4,74 - 7,06) <sup>A</sup>	3,33 (2,03 - 4,64) <sup>B</sup>	-44	0,091	p<0,001	0,183
	HF (n=15)	4,92 (3,73 - 6,10) <sup>A</sup>	3,67 (2,73 - 4,60) <sup>B</sup>	-25			
	GC (n=15)	4,45 (3,43 - 5,47) <sup>A</sup>	2,40 (1,66 - 3,14) <sup>B</sup>	-46			

NOTA: Letras maiúsculas diferentes indicam diferença significativa do momento pré- para o pós-intervenção no mesmo grupo;  $\Delta\%$ : variação percentual do pré- para o pós-intervenções; +: aumento; -: redução.

Nenhum dos grupos do presente estudo apresentou melhoras significativas nos escores de QV. Contudo os dados dos SD mostraram reduções significativas para as participantes dos três grupos experimentais indicando melhora nesses parâmetros.

## CONCLUSÃO

Em virtude dos resultados apresentados, conclui-se que tanto os métodos de treinamento de hidroginástica, quanto a intervenção aplicada ao grupo controle, com prescrição análoga à implementada neste estudo, promovem redução nos SD, e exercem pouca influência na qualidade de vida de idosas com bons escores prévio de QV.