



Evento	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	EFEITOS DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO DE HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA E NOS SINTOMAS DEPRESSIVOS DE MULHERES IDOSAS
Autor	LEANDRO COCONCELLI
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

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
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

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. Assim, sendo a hidroginástica uma das modalidades de treinamento mais procuradas pelo público idoso objetivou-se 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. Para tanto, 45 mulheres foram randomicamente distribuídas em três grupos, um que realizou treinamento aeróbico em aulas de hidroginástica (HA; n=15), outro que realizou treinamento de força em aulas de hidroginástica (HF; n=15) e outro que realizou aulas de relaxamento em imersão (grupo controle – GC; n=15). As intervenções foram realizadas durante 10 semanas com 2 sessões semanais (45 minutos cada) para os 3 grupos. O grupo HA foi treinado utilizando-se o método intervalado com intensidades que variaram entre 80 e 100% da frequência cardíaca relativa ao segundo limiar ventilatório. Por outro lado, o grupo HF treinou realizando a máxima velocidade de execução dos movimentos progredindo de 4 séries de 20 segundos para 8 séries de 10 segundos. O GC realizou um programa, não periodizado, de exercícios de relaxamento e meditação em meio aquático, com mesma duração e frequência semanal dos grupos HA e HF. 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). 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.

Nenhum dos grupos do presente estudo, apresentou melhoras significativas nos escores de QV. Contudo os dados dos SD mostraram resultados significativos para as participantes dos três grupos experimentais, iniciando com valores de HA: 5,90 pontos, IC95% 4,74 a 7,06; HF: 4,92 pontos, IC95% 3,73 a 6,10; GC: 4,45 pontos, IC95% 3,43 a 5,47 e chegando ao pós-intervenção com HA: 3,33 pontos, IC95% 2,03 a 4,64; HF: 3,67 pontos, IC95% 2,73 a 4,60; GC: 2,40 pontos, IC95% 1,66 a 3,14). A magnitude de melhora encontrada no decorrer das 10 semanas de intervenções foi de 44% nas participantes do grupo HA, 25% nas voluntárias do grupo HF e de 46% no GC.

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.