

EXERCÍCIOS FÍSICOS AQUÁTICOS E DEPRESSÃO: ESTUDO CLÍNICO RANDOMIZADO

Luana Tortelli Pereira

Acadêmica do Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
luhtortelli@gmail.com

Danna B. Moneretto

Acadêmica do Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
dannamoneretto@hotmail.com

Ariane Alves

Acadêmica do Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
ariane_alves95@hotmail.com

Lorhan Menguer

Acadêmica do Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
lorhanmenguer@hotmail.com

Gladson Mateus Tasca

Acadêmica do Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
gladsontasca@unesc.net

Janaina Motta

Acadêmica do Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
jv180796@gmail.com

Paulo Cesar Silveira Looks

Doutor, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
psilveira@unesc.net

Ricardo Aurino de Pinho

Doutor, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
rap@unesc.net

Luciano Acordi da Silva

Doutor, Universidade do Extremo Sul Catarinense,

luciano_acordi@unesc.net

RESUMO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão será a segunda patologia de maior questão de saúde pública em 2020. Infelizmente poucos estudos em nossa região têm investigado o efeito dos exercícios físicos aquáticos em sujeitos depressivos, sobre parâmetros de saúde mental e fisiologia do exercício. Dessa forma, o objetivo do estudo foi investigar o efeito de um programa de exercícios físicos aquáticos supervisionados, sobre parâmetros de saúde mental e variáveis fisiológicas de prescrição de exercícios em indivíduos clinicamente diagnosticados com depressão. A presente pesquisa é um estudo clínico longitudinal, com indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 50 a 80 anos, diagnosticados com depressão. Eles foram randomizados para participar da pesquisa e divididos em: grupo controle (n=10) e grupo intervenção (n=12). O programa de exercícios físicos aquáticos foi realizado por meio do método de intervalado constante, em que foram realizadas duas sessões semanais de hidroginástica, com duração de 50 minutos e intensidade entre 70% e 90% da frequência cardíaca máxima (FC/máx.), 13 a 14 pontos na Escala de Borg, com duração de 12 semanas. Foram analisados parâmetros de frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço, pressão arterial sistólica e diastólica, ansiedade, depressão, mobilidade funcional e equilíbrio dinâmico. Sobre a análise estatística, os dados foram analisados e expressos em média e \pm desvio padrão (DP). ANOVA *one-way* foi aplicada utilizando o *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS 15.0). Na sequência, os dados foram confrontados com um *post hoc de Tukey's (honest significant difference)* HSD, a fim de comparar os valores. O teste de *kolmogorov-smirnov* foi aplicado para confirmar a normalidade. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Nossos resultados demonstraram que, durante as aulas, a frequência cardíaca se manteve em uma intensidade de leve para moderada ($p < 0,005$); a percepção de esforço foi classificada como exercício moderado

($p < 0.05$); a pressão arterial sistólica e diastólica não foi alterada significativamente ($p > 0.05$); os escores de ansiedade ($p < 0.05$), depressão ($p < 0.005$), mobilidade funcional ($p < 0.05$) e equilíbrio ($p < 0.05$) melhoraram significativamente após o programa de treinamento. Com base em nossos resultados, o programa de exercício físico aquático supervisionado melhora parâmetros de saúde mental em indivíduos depressivos.

Palavras-chave: Exercício Aeróbico; Saúde Mental; Depressão; Ansiedade.