

Estudos do Movimento Humano e Saúde

POTENCIAL DOS EXERGAMES NA REDUÇÃO DE SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM IDOSOS

Elizabete de Oliveira Barbosa; Vinícius Dias Rodrigues Renato Sobral Monteiro-Junior

E-mail: beteob@gmail.com

Financiamento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-CAPES

A depressão é caracterizada por alterações no humor, afetando muitos idosos. A literatura tem mostrando a importância do exercício físico como tratamento não farmacológico para melhorar a saúde mental dessa população, mas poucos estudos têm investigado o efeito dos exergames sobre os sintomas depressivos. Objetivo: Analisar o efeito do treinamento com exergames comparado ao treinamento de força na redução dos sintomas de depressão em idosos não institucionalizados. Método: Participaram do nosso estudo 14 idosos, sendo 8 do grupo *exergame* (GEX) e 6 do grupo força (GF), com idade ≥ 60 anos. Os idosos foram submetidos à avaliação dos sintomas depressivos com a Escala Geriátrica de Depressão (GDS). Os treinamentos ocorreram duração de 30-45 min cada e 24 sessões, 2x por semana, com intensidade (moderada) controlada por meio da percepção subjetiva de esforço (moderada). O treinamento com exergame foi realizado com *Nintendo Wii* e a plataforma *Wii Balance Board* (*Nintendo*®, *Kyoto*, *Japão*), utilizando os jogos *RowingSquat*, *Lunge*, *TableTilt*, *Sword Play Duel*, *Sword Play Showdown*, *Penguin Slide*, *Perfect 10* e *Tilt City*. No treinamento de força utilizou-se o remo agachamento, agachamento ântero-posterior, agachamento na cama elástica, puxada frontal na polia alta e adução de ombros com extensão de cotovelos na polia alta. O teste de *Shapiro-Wilk* foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. O Teste t Independente e o teste U de Mann-Whitney para analisar a diferença entre os dados pós e pré-intervenções $p \leq 0,05$. Em complemento, foi utilizado o tamanho do efeito (Cohen's d). A interpretação dos valores de tamanho do efeito foi realizada de acordo com Hopkins: Trivial 0-0,19, Pequeno 0,2-0,59, moderado 0,6-1,1, Grande 1,2-1,9, muito grande 2-3,9, quase perfeito 4 e perfeito 4. Resultado: Os grupos eram homogêneos (Tabela 1) e apresentaram redução nos sintomas de depressão, porém sem diferença significativa ($p > 0,05$). Entretanto, um tamanho do efeito muito grande de redução nos sintomas depressivos (-3,4) foi identificado no GEX em relação GF (Tabela 2). Conclusão: O treinamento com exergames tem maior potencial de reduzir os sintomas de depressão em idosos não institucionalizados do que o treinamento de força.

Palavras-chave: Exercício Físico. Idosos. Saúde Mental.

TABELA 1
Caracterização da amostra.

Variáveis	GEX= 8	GFE= 6
Idade(anos)	68,25 ± 7,06	67,33 ± 6,86
Peso (Kg)	67,75 ± 14,29	70,00 ± 17,42
Estatura (cm)	160,00 ± 9,91	161,33 ± 9,00
Sexo(M/F)	6F/2M	4F/2M
GDS (score)	10,50 ± 7,03	7,00 ± 5,17

Nota: Exergames (GEX); Força e Equilíbrio (GFE); masculino (M); feminino (F); Escala Geriátrica de Depressão (GDS).

TABELA 2
Valores descritivos (media ± desvio padrão e tamanho do efeito) dos sintomas de depressão.

Variáveis	GEX=8		GF=6		Tamanho do efeito
	Pré	Pós	Pré	Pós	GEX x GFE
GDS	10,50± 7,03	6,00±2,56	7,00±5,17	4,00± 2,82	-3,40 Muito grande

Nota: Exergames (GEX); Força e equilíbrio (GFE); Escala Geriátrica de Depressão (GDS).