

10º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE ALONGAMENTO E RELAXAMENTO SOBRE COMPONENTES DA DEPRESSÃO E DA FLEXIBILIDADE EM PESSOAS VIVENDO COM HIV/AIDS

Adrielli Priscila Machado¹
Áurea Regina Telles Pupulin²

Este estudo teve como objetivo aplicar um programa de alongamento e relaxamento para pessoas vivendo com HIV/AIDS (PVHIV) da cidade de Maringá – PR, no qual foi verificado se houve alguma modificação no que diz respeito a flexibilidade e a depressão dos praticantes. A coleta dos dados para análise ocorreu antes do início do programa e ao término das 16 semanas. Tem-se como resultados significativos o aumento na flexibilidade de 100% dos praticantes do programa, assim como a melhora da depressão, chegando a ausência desse transtorno psiquiátrico, o que mostrando um resultado significativo para maiores estudos e intervenções nesse sentido para PVHIV.

Palavras-chave: Saúde. Alongamento e Relaxamento. HIV/AIDS.

Área Temática: Saúde.

Coordenadora do projeto: Áurea Regina Telles Pupulin, artpupulin@uem.br, Departamento de Ciências Básicas da Saúde, Universidade Estadual de Maringá.

Introdução

A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS/SIDA) foi descoberta em 1981 nos Estados Unidos. A AIDS é uma doença que afeta o sistema imunológico do indivíduo não funcionando corretamente. Essa doença é causada pelo vírus HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana). Desde que ela surgiu se tornou um dos maiores problemas diagnosticados na saúde pública em nível mundial. No Brasil o primeiro caso só foi identificado em 1982 e no Paraná em 1984. Em 2010 o Ministério da Saúde estimou que no Brasil, em torno de 630 mil pessoas vivem com HIV/AIDS sendo que 65,4% são homens e 34,6% são mulheres, apresentando idades entre 15 a 49 anos.

Durante o curso da infecção pelo HIV, os transtornos psiquiátricos são comuns, se destacando como principais a depressão, apatia e o isolamento social. Estudos recentes reforçam a existência de uma relação entre progressão da doença causada pelo HIV e presença de estresse e depressão (ANTELMAN et al., 2007, HAND et al., 2007, CHAN et al., 2006). Dalessandro et al (2007) estudou o efeito da terapia anti-depressiva em pacientes HIV mostrando que após tratamento com antidepressivos a adesão a terapia anti-retroviral foi maior do que nos pacientes sem tratamento com antidepressivos.

¹ Acadêmica de Educação Física - Departamento de Educação Física - UEM

² Professora Doutora – Coordenadora do Projeto de Intervenções de Atividade Física para Pessoas Vivendo com HIV/AIDS- Departamento de Ciências Básicas da Saúde – UEM

Dantas (1985, p. 65) considera que o alongamento é a “forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtida e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo da restrição física possível”. O alongamento também tem como objetivo aumentar a flexibilidade do indivíduo, relaxar a mente e regular o corpo, aliviando as pressões mentais e emocionais (Alter, 1999).

A saúde deteriorada e possibilidades limitadas de tratamento aumentariam também o nível de depressão refletindo de forma negativa na vida dos pacientes. A percepção negativa pode dificultar a adesão ao tratamento gerando um ciclo vicioso nos portadores do HIV. Desta forma, acreditamos que no exercício de alongamento e relaxamento há uma possibilidade de contribuição para uma melhoria desses aspectos em PVHIV, assim como a melhora na flexibilidade dos mesmos. Estas intervenções poderiam diminuir a progressão e mortalidade pelo HIV, buscando proporcionar outros caminhos para obtenção e promoção da saúde desse público alvo.

Após estudos feitos, verificou-se que a literatura sobre o assunto abordado ainda é escasso. Por isso, este trabalho torna-se de fundamental importância, visto que não há um trabalho que verifique as alterações tanto na flexibilidade quanto na depressão de PVHIV.

Materiais e métodos

O estudo foi constituído de pacientes que participaram de um projeto inicial de musculação e que desejaram participar do alongamento e relaxamento antes da musculação, sendo duas sessões por semana com duração de 30 minutos por um período de 16 semanas. Os instrumentos de medidas foram aplicados pela pesquisadora por meio de questionários pré-estabelecidos de acordo com o tema em estudo. A avaliação da depressão foi realizada através da Escala de Avaliação para Depressão de Montgomery e Asberg (MADRS) e a avaliação de flexibilidade foi utilizado o banco padrão do teste sentar e alcançar denominado banco de Wells (1952).

Discussão de Resultados

A população alvo do estudo consistia em um grupo de maioria do sexo feminino, possuindo idade média de 48,4 anos.

Os resultados apresentados mediante a análise dos dados mostram uma redução nos escores da Escala de Avaliação para Depressão de Montgomery e Asberg sugerindo uma melhora significativa no grau de depressão dos pacientes chegando a ausência da mesma após a participação no programa de exercícios de alongamento e relaxamento. Esta melhora observada nos casos relatados pode ser resultado da remissão espontânea do episódio depressivo ou mesmo um efeito placebo responsável em média por 30% de resposta terapêutica em pacientes com depressão.

Com relação a análise de flexibilidade avaliada pelo teste de Sentar e Alcançar (Banco de Wells) observamos uma melhora expressiva, o que vai de acordo com outros estudos referentes a este tipo de intervenção. Um estudo em que há essa melhora é o de Hoerger e Hopkins (1992) realizado com mulheres de 55 a 77 anos de idade, onde constatou melhora da flexibilidade por meio do Teste de Sentar e Alcançar, após um programa de alongamento, caminhada e movimento de dança durante 12 semanas. Entre os pacientes praticantes do programa de alongamento e

relaxamento verificou-se também uma melhora significativa em relação à flexibilidade, uma vez que houve uma média de 12,5 cm de aumento. Esses resultados positivos geram bem estar físico, assim como no desenvolvimento da cultura corporal, melhora da postura, melhora na agilidade e na força, reduz as tensões articulares evitando lesões e distensões musculares entre outros benefícios que tem como objetivo principal uma vida mais saudável.

Conclusões

Segundo Schiavona e Pupulin (2007) até hoje, não existe tratamento completamente eficaz para a AIDS e o controle de cura não está estabelecido, sendo importante e necessário pensar em tratamentos alternativos de intervenção e abordagem para portadores dessa doença. Sendo assim, este estudo teve como principal objetivo suprir parte das necessidades imposta pelos autores, por meio da aplicação de um programa de alongamento e relaxamento, a fim de analisar os efeitos obtidos referentes ao distúrbio depressivo e melhora na flexibilidade dessa população.

Verificou-se que por meio do alongamento e relaxamento houve uma melhora significativa quanto à depressão dos pacientes chegando à ausência da mesma. Esse trabalho reforça ainda a necessidade de equipes multidisciplinares no atendimento a pacientes com AIDS utilizando intervenções focadas na melhoria dos distúrbios psicológicos, físicos, assim como aspectos sociais.

No que se refere ao programa de alongamento e relaxamento elaborado para a pesquisa, acredita-se ser necessário um melhor aproveitamento do mesmo, com o intuito de continuar realizando atividades alternativas, não sendo este um fim, mas um meio para alcançar outros objetivos, com novos programas e populações de HIV/AIDS que possam trazer benefícios à eles.

Referências

ALTER, Michael J. **Ciência da flexibilidade**. 2 ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

ANTELMAN G, et. al. **Depressive syntoms increase risk of HIV disease progression and mortality among women in Tanzânia**. J Acquir Immune Defic Syndr: 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Historia da AIDS**. 2010. Disponível em: <<http://www.aids.gov.br/data/Pages/LUMIS232EC481PTBRIE.htm>>. Acesso em: 26 jul. 2011.

DALESSANDRO, C.M, et. al. **Antidrepressant therapy can improve adherence to antiretroviral regimens among HIV-infected and depressed patients**. J. Clin. Psychopharmacol: 2007, p. 58-61,

DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. Rio de Janeiro: Shope, 1985.

Hoerger WK, Hopkins DR. A comparison of sit and the modified sit and reach in the measurement of flexibility in woman. Res Q Exer Sport 1992; 63:191-5.

SCHIAVONA, A. P.; PUPULIN, A. R. T. **Depressão, Ansiedade, Desesperança e Ideação Suicida em Pacientes HIV.** Departamento de Análises Clínicas, vol. 10, n. 4, p. 18-26. Jul/ago, Maringá, 2008.

WELLS KF, Dillon EK. The sit and reach: a test of back and leg flexibility. Res Q Exerc Sport: 1952.