

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE DEPRESSÃO EM PACIENTES PORTADORES DE HIV PRÉ E PÓS-PARTICIPAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO RESISTIDO

Leandro Fernandes Maffei¹, Julia Casagrande Bitencourt², Luciane Bisognin Ceretta^{1,3}, Jacks Soratto^{1,4}, Joni Marcio de Farias^{1,5}, Cristiane Damiani Tomasi^{1,4}, Karin Martins Gomes⁶, Graziela Amboni⁶.

¹ Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família, Universidade do Extremo Sul Catarinense.

² Universidade Candido Mendes

³ Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva – Mestrado Profissional – PPGSCol. Líder do Grupo de Pesquisa Gestão do Cuidado, Integralidade e Educação na Saúde (GECIES).

⁴ Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva – Mestrado Profissional – PPGSCol. Membro do Grupo de Pesquisa Gestão do Cuidado, Integralidade e Educação na Saúde (GECIES).

⁵ Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva – Mestrado Profissional – PPGSCol. Líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Promoção da Saúde (GEPPS).

⁶ Universidade do Extremo Sul Catarinense

Introdução: A AIDS ainda representa um grande desafio para a saúde pública no mundo, sendo a 5ª maior causa de morte entre os adultos (UNAIDS, 2013). Para prolongar a sobrevivência desses pacientes infectados, tem-se adotado atualmente a Terapia Antirretroviral de Alta Atividade (HAART). O uso prolongado desta terapia tem ocasionado a lipodistrofia, podendo gerar efeitos negativos sobre o bem-estar psicológico dos indivíduos, resultando em níveis consideráveis de depressão (BOYLE, 2001). Diante desse contexto, o objetivo principal da pesquisa, constituiu-se em avaliar o nível de depressão em pacientes portadores de HIV pré e pós-participação de um programa de exercício resistido. **Metodologia:** O estudo caracterizou-se como quase-experimental, não havendo distribuição aleatória dos sujeitos participantes da pesquisa, seu desenvolvimento ocorreu através do Grupo de Estudo e Pesquisa em Promoção da Saúde-GEPPS. O Programa de Exercício Resistido ocorreu na academia de musculação do Complexo Esportivo da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, por um período de 3 meses, com frequência semanal de 3 vezes na semana, tendo duração de 1 hora por sessão, totalizando ao fim 36 sessões. A população do estudo foi composta por 9 sujeitos, sendo 5 pessoas do sexo feminino e 4 do sexo masculino, o número da amostra foi definido a partir da incidência de casos de HIV no Brasil, que atualmente é de 0,38%. Para prosseguimento da pesquisa critérios de inclusão e exclusão foram estabelecidos. Participaram da intervenção os indivíduos com diagnóstico de HIV por período mínimo de 1 ano, utilizando a terapia antirretroviral, possuindo idade mínima de 18 anos, não apresentando quadros de doenças oportunistas ou acometimentos ósseos, musculares ou articulares, havendo disponibilidade de tempo nos dias e horários que haviam sido propostos pelo estudo, não ter tido praticado exercício resistido por pelo menos 3 meses antes de iniciar o programa, todos deveriam estar cadastrados no Programa de Atenção Municipal às DST/HIV/AIDS (PAMDHA) e ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Não participaram da intervenção os indivíduos que não eram portadores do HIV, portadores de HIV que possuíam diagnóstico com menos de 1 ano, portadores de HIV que não utilizavam a terapia antirretroviral, menores de 18 anos, soropositivos que apresentavam alguma doença oportunista ou problemas

Resumo expandido

Pesquisa

ósseos, musculares ou articulares, que não possuíam disponibilidade de tempo no período vespertino e que não estavam cadastrados no Programa de Atenção Municipal às DST/HIV/AIDS (PAMDHA), ainda foram excluídos do estudo todos os indivíduos que não participaram do programa com regularidade (mínimo 75% de frequência). No intuito de avaliar o nível de depressão dos portadores de HIV, utilizou-se como parte do estudo a Escala de Hamilton – Depressão, este instrumento é composto por 21 itens, podendo ser pontuados de 0 a 2 ou 0 a 4, apontados de acordo com a potencialização em que os sintomas se manifestam. A ocorrência da depressão ocorrerá quando a soma total dos escores der igual ou maior que 8 (GUILLEMIN; BOMBARDIER; BEATON; 1993). No processo de análise estatística os dados adquiridos foram colocados em planilhas do software Microsoft Excel versão 2012. Posteriormente a esta etapa todas as informações foram exportadas para o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0, para a análise estatística. **Resultados/Discussão:** Através dos dados da amostra, verificou-se que antes da intervenção, a pontuação média na escala de Hamilton foi 17,33, dos 9 entrevistados, 8 apresentaram índice considerável para depressão. Posteriormente a intervenção, a pontuação média foi de 5,88, sendo que 3 continuaram apresentando índice considerável para depressão. Neste sentido, percebe-se a importância do desenvolvimento do exercício resistido, onde este surge como uma prática que auxilie na conservação da massa muscular e hipertrofia, além de aumentar significativamente a força, a densidade óssea e a coordenação motora (GUEDES JR, 1997), podendo ainda ser uma opção terapêutica adjunta ao tratamento do HIV, melhorando conseqüentemente a capacidade funcional do indivíduo (POSNER et al., 1995). Proporcionando controle dos níveis de ansiedade e estresse, redução de estados depressivos, aumento da autoestima e autoconceito e a melhoria do estado de humor (KESANIEMI et al., 2001). **Conclusão:** O estudo realizado apresentou limitações no tempo de execução e na frequência dos participantes. Deste modo, acredita-se que a continuidade do programa de exercício resistido com pacientes portadores de HIV, torna-se imprescindível, possibilitando assim maior qualidade de vida, empoderamento e autonomia, onde cada sujeito possa ter o livre arbítrio, tendo capacidade de escolha e de tomar decisões, contribuindo na homeostasia dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Palavras-chave: HIV. Depressão. Qualidade de vida.

Referências

Boyle B. Lipodistrophy and its complication may cause psychological disturbances in HIV-infected patients on HAART. 2001. Disponível em: <<http://www.hivandhepatitis.com/recent/toxixities/051801.html>> acessado em: 17/03/2016.

Guedes JDP. Personal training na musculação. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 1997.

Guillemin F; Bombardier C; Beaton D. Cross-cultural adaptation of health-related quality of life measures: literature review and proposed guidelines. J Clin Epidemiol. 46(12):1417-32.1993.

Resumo expandido

Pesquisa

Kesaniemi YK et al. Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Med Sci Sports Exerc.* 33(6):351-8. 2001.

Posner JD. et al. Physical determinants of independence in mature women. *Arch Phys Med Rehabil.* 76:373-80. 1995.

Unaid Global Report: Unaid Report on the Global AIDS Epidemic 2013; Geneva: 2013,148 p.