

ARTIGO ORIGINAL

A atividade física como tratamento terapêutico da depressão em soropositivos: um estudo de intervenção

Physical activity as a therapeutic treatment of depression in seropositive: an intervention study

Stefânia Moraes Pinto¹, João Paulo Clemente da Silva²¹Universidade Federal de Paraíba (UFPB), João Pessoa, PB, Brasil.²Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande, PB, Brasil.Recebido em: julho 2015 / Aceito em: setembro 2015
ster2584@hotmail.com

RESUMO

Objetivo: avaliar a influência de um programa de atividade física sobre o bem-estar psicológico de portadores de HIV/AIDS. **Método:** a amostra foi composta por 15 participantes pó corporal e efeito na imunidade de portadores do vírus HIV, da ONG (RNP+CG), sendo 13 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, com a faixa etária entre 35 a 60 anos, considerados aptos pelo (a) médico (a) da instituição, para a prática de exercícios. Para a realização de um questionário semiestruturado que abordara sobre diagnóstico da infecção e o bem-estar físico e psicológico. A partir desses dados foram executados os programas físicos individualizados que tiveram a duração de 12 semanas, sendo realizados três vezes por semana, com duração de uma hora com atividades moderadas, tanto de resistência como de força muscular. Os programas eram compostos por 20 a 30 minutos de treinamento aeróbico combinado a 6-7 exercícios de força para membros superiores e inferiores, com 12 a 15 repetições. **Resultados:** verificou-se uma melhoria psicossocial, decorrendo na diminuição da ansiedade, e do estado depressivo, favorecendo a autoestima, o bem-estar corporal e um aumento significativo na imunidade. As evidências demonstraram uma melhoria de 80,5% nos aspectos psicossocial e de 30% na imunidade. **Considerações finais:** percebe-se que a concepção que os pacientes investigados apresentaram sobre os exercícios físicos não é vinculada aos benefícios estéticos, mas sim à manutenção da saúde e da integridade física e, principalmente, relacionada aos benefícios de convívio social e melhora da autoestima. Nesse sentido, os soropositivos adeptos da atividade física, se beneficiam de uma maior aptidão física, psicológica e imune.

Palavras-chave: Bem-estar; Psicossocial; Sistema Imune.

ABSTRACT

Objective: evaluate the influence of a physical activity program on the psychological well-being of seropositive individuals. **Method:** the sample consisted of 15 seropositive individuals, 13 females and 2 males aged between 35 to 60 years, deemed suitable by the institution physician to exercise practice. Subjects underwent to a semi-structured questionnaire accorded on infection diagnosis and physical and psychological well-being. Based on these data individualized physical programs lasting 12 weeks were performed three times a week, lasting an hour with moderate activities, both resistance and muscle strength. Programs consisted of 20 to 30 minutes of aerobic training combined to 6-7 strength exercises for upper and lower limbs (12 to 15 repetitions). **Results:** through the obtained data was observed a psychosocial improvement, resulting in decreased anxiety, and depressive state, favoring self-esteem, body wellness and a significant increase in immunity. Results indicated an improvement of 80.5% over the psychosocial aspects and 30% in immunity. **Closing remarks:** we realize that the conception that investigated patients had about exercise is not linked to aesthetic benefits, but the maintenance of health and physical integrity. This is mainly related to social interaction benefits and self-esteem improvement. In this sense, seropositive practitioners of physical activity benefit from greater physical, psychological and immune competence.

Keywords: Welfare; Psychosocial; Immune System.

INTRODUÇÃO

A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS) é uma doença infecciosa, que ataca o sistema imunológico, debilitando o organismo e permitindo que algumas infecções oportunistas instalem-se, (HIV-1 e HIV-2).¹ Sua incidência dá-se desde a década de 30, acometendo mundialmente cerca de 34 milhões de indivíduos, sendo segunda morbidade, a causa da maior epidemia do século XX.² O HIV é um retrovírus, classificado na subfamília dos *Lentiviridae*. Esses vírus compartilham algumas propriedades comuns: período de incubação prolongado antes do surgimento dos sintomas da doença, infecção das células do sangue e do sistema nervoso e supressão do sistema imune.³

Junto com a devastadora queda da imunidade e com todos os problemas físicos, surgem sérios distúrbios no estado emocional dos portadores do vírus HIV.¹ Dentre os transtornos psiquiátricos mais comumente observados em indivíduos infectados pelo HIV, estão a depressão que é a mais prevalente, merecendo investigação sistemática dos sinais e sintomas.⁴

Após o surgimento dos primeiros casos da Síndrome de Imunodeficiência Adquirida (AIDS), no início da década de 80, acreditou-se por muitos anos, em meio aos profissionais da área de saúde, que tratavam dos pacientes soros positivos, que o repouso e a preservação das reservas energéticas, evitando-se a prática de atividades físicas, fossem o procedimento mais recomendável para portadores de HIV/AIDS.³ Hoje, o entendimento no meio científico é de que a prática de atividade física regular estimula o sistema imunológico, sendo de fundamental importância para os portadores de HIV/AIDS. Evidências científicas⁴ indicam que o treinamento aeróbico e de força, numa mesma sessão de exercício, podem melhorar a qualidade de vida de pacientes portadores do vírus HIV/AIDS, afetando positivamente os parâmetros cardiorrespiratórios, neuromusculares, psicológicos e promovendo a evolução da aptidão física como resistência cardiorrespiratória, aumento de massa muscular, redução da fadiga, e melhora na capacidade funcional e emocional. O aspecto mais importante a se considerar na prescrição de exercícios físicos, para portadores do vírus HIV é a preservação de seu sistema imunológico, a fim de seguir a recomendação correta obtendo as melhoras na ansiedade, depressão e favorece a capacidade de sociabilização.⁵

Assim, o presente trabalho teve por objetivo avaliar a influência de um programa de atividade física sobre o bem-estar psicológico de portadores de HIV/AIDS. Bem como analisar a intervenção terapêutica da atividade física sobre a imagem corporal e os níveis de imunidade de indivíduos infectados pelo HIV⁺ e levantar sugestões para melhorar seu acolhimento e atendimento em serviços especializados.

MÉTODO

Tratou-se de um estudo descritivo quantiqualitativo, buscando a prescrição supervisionada de exercícios físicos como estratégia complementar ao tratamento terapêutico da depressão em soro positivo. O local da realização da pesquisa foi uma academia situada no município de Campina Grande-PB.

A amostra foi composta por 15 participantes portadores do vírus HIV, da ONG (RNP+CG), sendo 13 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, com a faixa etária entre 35 a 60 anos, considerados aptos pelo (a) médico (a) da instituição, para a prática de exercícios físicos. Antes de iniciar o treinamento de força, os indivíduos apresentaram atestado médico, afirmando aptidão para prática de atividades físicas e o controle do tratamento antirretroviral, com os exames laboratoriais constando carga viral de células CD4⁺ acima de 200 células/mm.³ Após o parecer CA-AE 0634.0.133.000-11 do Comitê de Ética da UEPB, a coleta dos dados foi realizada a partir dos devidos esclarecimentos acerca dos objetivos e importância do trabalho. Para a realização do estudo de investigação, aplicou-se um questionário semiestruturado que abordara sobre diagnóstico da infecção e o bem-estar físico e psicológico. A partir desses dados, foram executados os programas físicos individualizados que tiveram a duração de 12 semanas de 4 de abril a 4 de junho de 2011, sendo realizados três vezes por semana (segunda, terça e quarta) com duração de uma hora com atividades moderadas, tanto resistência como de força muscular. O treinamento seguiu as recomendações do Ministério da saúde.⁴ Os programas eram compostos por 20 a 30 minutos de treinamento aeróbico, combinado a 6-7 exercícios de força para membros superiores e inferiores trabalhados em séries múltiplas (3 séries), com 12 a 15 repetições. A intensidade dos exercícios físicos oscilavam entre 55% a 90% da frequência cardíaca máxima (FCmax).

A cada início e término dos exercícios eram solicitados aos participantes que avaliassem seu nível de satisfação de vida, através de relatos e opiniões, que foram registradas e analisadas. No início e no término do programa, foram analisados os exames de monitoramento de T CD4⁺, do T CD8⁺ e da carga viral, a partir da comparação dos exames laboratoriais. Os dados obtidos foram categorizados de relatos e em porcentagens com auxílio do *software* SAEG 9.0

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 mostra resultados em relação às características psicossociais e terapêuticas, sobre o diagnóstico e o tratamento do HIV.

Tabela 1 - Características Psicossociais, Terapêuticas e Diagnósticas dos Participantes.

92% conhecem a doença	100% seguem o tratamento	40% portam o vírus a mais de 5 anos.
40% portam o vírus a mais de 5 anos	33,3 % são casados	20% encontram-se viúvos e possuem mais de 50 anos
40% sentem-se depressivos e angustiados	54,9% são do sexo feminino	22,3% sentem-se desanimados
54,7% afirmam constante desespero e mau humor	77% sentem-se desapegados por seus familiares	2% raramente encontram-se negativistas

Tabela 2 - Particularidades da Participação em Atividades Físicas.

80,5% obtiveram melhorias da qualidade de vida	89% demonstraram menos sintomas da lipodistrofia e melhor na autoestima.
6,6% foram indiferentes aos benefícios dos exercícios	82,88% são adeptos a atividade física
90% prática caminhada ao menos 3 vezes por semana	93,4% acreditam na relação saúde e exercícios físicos

Tabela 3 - Melhoria da Imunidade dos Participantes.

Taxas de linfócitos CD4+ %	
Pré-teste	Pós-teste
337,0 céls./mm ³ com p<0,01	438,0 céls./mm ³ com p<0,01

Sobre a participação em atividades físicas a tabela 2 demonstra os resultados.

Assim, ao avaliar a influência do programa de atividade aplicado aos portadores de HIV/AIDS obteve-se que, após a intervenção e aplicação das atividades de força e resistência, 80,5% dos participantes relataram obterem melhorias nos fatores ambientais da qualidade de vida, além de se sentirem mais confiantes e com o aumento de seus domínios físicos, sociais e psicológicos. Além disso, 89% sentiram-se ótimos, mais magros, com menos sintomas da lipodistrofia, o que fez com que melhorassem a autoestima. A lipodistrofia é a má distribuição da gordura corpo, causada pelo uso de alguns antivirais, ocasionando lipoatrofia, que é a perda de gordura das regiões periféricas como rosto e membros e da lipohipertrófia, que é o acúmulo de gordura na região central, como abdômen, costas e pescoço.⁶

Com relação à melhoria da imunidade (Tabela 3), as comparações das taxas de linfócitos CD4+ antes e depois dos programas de atividade física tiveram um aumento de 30% em sua taxa de imunidade (Ex: de 337,0 para 438,0 céls./mm³ com p<0,01).^{7,8} Estes dados reforçam a importância da atividade física, como uma intervenção terapêutica fundamental na melhoria das funções fisiológicas e psicossociais dos pacientes com AIDS, possibilitando uma melhoria da qualidade de vida e o conseqüentemente um aumento da sobrevivência.

Em relação aos relatos e opiniões dos participantes HIV+, sobre os níveis de satisfação de vida, antes durante o programa de atividade física, destacam-se: o impacto psicológico relativo ao processo da descoberta pode ser ilustrado pela fala de um dos participantes: *"Tem dias que não ligo para a vida, tenho vontade de morrer, a tristeza é tanta que gostaria de desaparecer. Mesmo sabendo que isso poderia ocorrer com qualquer pessoa.* (sexo feminino, 41 anos).

As alterações da autoimagem e nos relacionamentos foram referidas, como exemplifica o seguinte relato: *"Em determinado momento, quando você se sente sozinho, sem amigos e parentes, ou quando você está vendo a sua parceira ali, é um baque muito grande. Até a gente se reequilibrar, é uma coisa complicada.* (sexo masculino, 55 anos).

A maioria ressaltou que o impacto psicológico foi determinante em sua mudança de hábitos, com referência a episódios depressivos e efeitos sobre a autoestima. *"Eu sempre me senti bonita, mas com os efeitos das medicações e os sintomas depressivos, acabou minha autoestima, a gente se sente tão insignificante, que não tem vontade para absolutamente nada"* (sexo feminino, 33 anos).

A análise dos resultados evidenciou que, apesar de terem sido contaminados pelo vírus HIV+, a maioria dos participantes possui conhecimento sobre a prevenção, transmissão e tratamento da síndrome, seguindo inclusive as recomendações das contagens de linfócitos e a terapia antiviral.

Quanto ao domínio psicossocial,^{7,11} percebe-se que, ao descobrirem-se contaminados pelo HIV+, é comum apresentarem sentimentos de angústia e depressão; sentimentos que são reforçados por De Melo,⁸ ao afirmar que os indivíduos soropositivos estão mais propensos aos transtornos psiquiátricos com 11 a 30% de prevalência maior que indivíduos saudáveis. Quanto ao afastamento dos familiares e amigos Eidam⁹ evidencia que o desprezo dos parentes e amigos dos portadores de AIDS influencia o surgimento de estresse emocional, comprometendo o sistema imunológico, visto que o desgaste emocional acelera as disfunções imunológicas.

Em relação aos benefícios da atividade física, o estudo, observou que, para os portadores de HIV, a prática de exercícios físicos não está ligada apenas aos benefícios estéticos e de performance, mas sim à manutenção da saúde, ao aumento dos linfócitos e ao maior convívio social e autoestima. Leite e Gori^{9,10} acrescentam que desde que sejam em intensidade moderada e em indivíduos com condição biopsíquica, o exercício é benéfico e pode, inclusive, aumentar o número de células CD4+ nos pacientes com HIV.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao avaliar a influência de um programa de atividade física indicado para portadores de HIV/AIDS, contataram-se melhorias psicossociais imunológica dos mesmos. Demonstrando-se que os exercícios físicos influenciam o sistema imune e neuroendócrino, resultando em benefícios para as pessoas que possuem imunodeficiência crônica, além de proporcionar benefícios psicológico e fisiológico. Nesse sentido, os portadores de AIDS/HIV adeptos da atividade física, especialmente os que a praticam de forma prazerosa e em grupos, se favorecem de uma maior aptidão física, tornando-se mais motivados e com um relevante melhoramento psicossocial, bem como nos aspectos imunológicos. Como decorrência, a pesquisa pretendeu contribuir com os estudos sobre a intervenção da atividade física à depressão em soropositivos e principalmente, incentivar a prática de exercícios e seus usufrutos de suas benesses tanto imunitária, quanto física e psíquica.

REFERÊNCIAS

1. Greco DB, Lignani JL, Carneiro M. Avaliação da aderência aos antirretrovirais em pacientes com infecção pelo HIV/Aids. Rev Saúde Pública 2001; 35(6): 495-501. DOI: <http://dx.doi.org>

- org/10.1590/S0034-89102001000600001.
- Galvão MTG, Gouveia AS, Carvalho CML, Costa E, Freitas JG, Lima ICV. Temáticas Produzidas por Portadores de HIV/AIDS em Grupo de Autoajuda. *Rev Enferm. UERJ* 2011; 19(2): 299-304.
 - Buss PM, Carvalho AI. Desenvolvimento da Promoção da Saúde No Brasil nos Últimos Vinte Anos (1988 – 2008). *Ciênc saúde coletiva* 2009; 14(6): 2305-2316. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232009000600039>.
 - BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Guia De Vigilância Epidemiológica / Ministério Da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. – 6. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
 - Souza HF, Marques DC. Benefícios do Treinamento Aeróbico e/ou Resistido em Indivíduos HIV+: Uma Revisão Sistemática. *Rev Bras Med Esporte* 2009; 15(6): 467-472. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922009000700013>.
 - Brito CJ. Efeitos Do Treinamento Resistido, Sobre a Composição Corporal, Efeito Lipídico, Força e Hipertrofia Muscular em HIV-Soropositivos Com e Sem Lipodistrofia. 2010. 97f. Tese para obtenção de doutorado em educação física. Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2010.
 - Cardoso AL, Marcon SS, Waidmani MAP. O Impacto da Descoberta da Sorologia Positiva do Portador de HIV/AIDS e Sua Família. *Rev Enfermagem UERJ* 2008; 16(3): 326-332.
 - Melo EB, Bruni AT, Ferreira MMC. Inibidores da HIV-Integrase: Potencial Abordagem Farmacológica Para Tratamento da AIDS. *Quím Nova* 2006; 29(3): 555-562. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-40422006000300026>.
 - Eidam CL, Lopes AS, Oliveira OV. Prescrição de Exercícios Físicos para Portadores do Vírus HIV. *Revista Brasileira Ciência e Movimento* 2005; 13(3): 81-88.
 - Guedes DP, Guedes JERP. Educação Física Escolar: Uma Proposta de Promoção da Saúde. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, Londrina* 1993; 8(14): 16-23.
 - Ministério da Saúde. Programa Nacional de DST/AIDS. Serviço de Assistência Especializada (SAE) aos portadores de HIV/AIDS. Brasília (DF); Editora MS; 2012.