



EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO MULTIPROFISSIONAL SOBRE INDICADORES DE DEPRESSÃO, QUALIDADE DO SONO E OBESIDADE NA POPULAÇÃO IDOSA

Miguel de Moura Penteado¹, Joed Jacinto Ryal²

¹Acadêmico do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR.. miguelpenteado2005@gmail.com

²Orientador, Mestre, Docente no Curso de Psicologia, UNICESUMAR. Discente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde – PPGPS, UNICESUMAR. jjacintoryal@hotmail.com

RESUMO

A população idosa no Brasil apresentou crescimento significativo nas últimas décadas, o que torna fundamental a compreensão aprofundada dos fatores que influenciam a sua qualidade de vida. Nesse contexto, o objetivo da presente pesquisa é analisar a eficácia de intervenções multiprofissionais na melhoria de sintomas depressivos, qualidade do sono e porcentagem de gordura corporal na população idosa, além de investigar a relação estatística entre esses fatores. A coleta de dados terá como amostra uma população de idosos participantes de um projeto de intervenção multiprofissional de 16 semanas que contempla psicologia, nutrição e educação física, e ocorrerá em dois momentos: na pré-intervenção e na pós-intervenção, de forma presencial. Os dados referentes à depressão e qualidade do sono serão coletados através da aplicação de questionários específicos (Escala de Depressão Geriátrica e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh), enquanto a porcentagem de gordura corporal será obtida com o auxílio da bioimpedância elétrica. Dessa forma, espera-se compreender quais os efeitos da intervenção multidisciplinar sobre sintomas depressivos, percentual de gordura corporal e qualidade do sono, e se há relação estatisticamente significativa entre esses fatores. A análise dos efeitos da intervenção multiprofissional sobre as variáveis permitirá verificar a eficácia dessa estratégia, oferecendo suporte técnico e científico para o desenvolvimento de futuras tecnologias voltadas à promoção da saúde física e mental da população idosa.

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbios do sono; Gordura corporal; Sintomas depressivos.

1 INTRODUÇÃO

A demografia global está passando por transformações significativas. Segundo dados da Organização das Nações Unidas (2015), quase todos os países apresentam um aumento tanto na quantidade quanto na proporção de pessoas idosas em suas populações. No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Demografia e Estatística (2022), o segmento etário composto por pessoas com 65 anos ou mais cresceu 57,4% entre 2010 e 2022, enquanto a população de crianças de até 14 anos apresentou uma redução de 12,6% no mesmo período. Esse cenário de envelhecimento populacional exige uma compreensão aprofundada dos fatores que podem influenciar o bem-estar da população idosa.

Nesse contexto, a intervenção multiprofissional destaca-se como uma tecnologia que permite o estudo e, simultaneamente, a promoção da qualidade de vida dos idosos (Kim et al., 2022). Pesquisas vêm demonstrando que intervenções multiprofissionais contribuem, por exemplo, na melhoria de quadros depressivos (Hölzel, 2017) e na promoção da saúde em indivíduos obesos (Christinelli, 2022).

Nesse contexto, a análise de indicadores de saúde física e mental configura-se como uma estratégia relevante para investigar variáveis associadas à qualidade de vida da população idosa, conforme evidenciado em estudos como os de Moraes et al. (2016) e Tahinomoto et al. (2012). Indicadores como depressão, ansiedade, qualidade do sono, percentual de gordura corporal, índice de massa corporal e pressão arterial podem ser relevantes no contexto da análise da qualidade de vida de idosos. Dentre esses, destacam-se especialmente: a depressão geriátrica, que apresenta prevalência significativa no Brasil — em especial na região Sul, onde atinge cerca de 20% dos idosos (Gullich et al., 2016); a



insônia, que acomete aproximadamente 41,2% da população idosa brasileira (Canever et al., 2023); e a obesidade, cuja prevalência alcançou 48,7% em uma amostra de idosos da região Sul (Silveira et al., 2009).

O presente estudo busca responder às seguintes questões: (1) existe relação estatisticamente significativa entre depressão, qualidade do sono e percentual de gordura corporal em pessoas idosas? (2) Quais são os efeitos de intervenções multiprofissionais sobre essas variáveis na população idosa brasileira?

A fim de responder tais perguntas, pretende-se realizar uma pesquisa experimental com dados que serão coletados no projeto de intervenção multidisciplinar em idosos que ocorre no Laboratório Interdisciplinar de Intervenção em Promoção da Saúde (LIIPS), na UniCesumar, que contempla psicologia, nutrição e educação física. Além da aplicação de medidas práticas na população, como discussões, atividades e aulas, o projeto interventivo permite a coleta de dados relevantes para a compreensão do desenvolvimento saudável dos idosos. O estudo contará com o auxílio de instrumentos psicométricos validados e bioimpedância elétrica. Com a extração dos dados, será possível investigar a relação estatística entre as variáveis e a efetividade do programa de intervenção multiprofissional nas mesmas.

Espera-se compreender quais os efeitos da intervenção multidisciplinar sobre sintomas depressivos, obesidade e qualidade do sono. Além disso, espera-se compreender como esses fatores se influenciam mutuamente. Genario et al. (2023) indicaram que, em idosos com percentil adiposo elevado, a qualidade do sono prediz, entre outros, a depressão. Porém, não foram encontrados estudos que analisassem o efeito de intervenções multidisciplinares sobre tais variáveis em conjunto.

Nesse contexto, o presente projeto justifica-se por contribuir para a ampliação do conhecimento científico sobre fatores de elevada relevância para a saúde dos idosos, como distúrbios do sono, sintomas depressivos e percentual de gordura corporal. Dada a grande prevalência desses fatores, conforme demonstrado acima, a pesquisa irá contribuir para um entendimento aprofundado de fatores importantes no cenário contemporânea da população idosa. Além disso, a análise dos efeitos da intervenção multiprofissional sobre essas variáveis permitirá verificar a eficácia dessa estratégia, oferecendo suporte técnico e científico para o desenvolvimento de futuras tecnologias voltadas à promoção da saúde física e mental da população idosa.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa consiste em um estudo experimental longitudinal, sendo dividido em cinco etapas: (1) recrutamento dos participantes; (2) pré-avaliação; (3) intervenções multiprofissionais; (4) pós-avaliações e (5) análise dos dados. A pesquisa visa pesquisar os efeitos de intervenções multiprofissionais em um projeto de intervenção em idosos com duração de 16 semanas que ocorre no LIIPS, na UniCesumar, em Maringá (aprovado pelo parecer do Comitê de Ética e Pesquisa N° 6.525.299/2023).

O recrutamento dos participantes será realizado através de formulários (Google Forms) divulgados em redes sociais, e-mails, folders e anúncios televisivos que serão preenchidos pelos candidatos com dados importantes, a fim de averiguar se poderão participar ou não do projeto. Os critérios determinados para a admissão de participantes serão: homens e mulheres acima de 60 anos que tenham condições de realizar as intervenções físicas, nutricionais e psicológicas, que estejam aptos para responder os questionários e avaliações, que participem de todas as intervenções, habitantes de Maringá e região, disponíveis no dia e horário da intervenção e que aceitem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como critérios de exclusão, foram adotados: pessoas que não aceitem o TCLE, que não participem de, no mínimo, 75% das



intervenções e que não estejam aptos a participar das atividades por limitação física ou mental.

Após a seleção dos participantes, na pré-avaliação, será administrado uma anamnese para averiguar se os candidatos realmente encaixam-se nos critérios desejados, contemplando: idade, sexo, renda familiar mensal, prática de exercícios físicos semanal e tempo de tela. Então, será realizada a coleta dos dados específicos. Os dados referentes à qualidade do sono serão coletados através da aplicação do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI, validado no Brasil por Bertolazi et al., 2011). A Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15, validada no Brasil por Almeida et al., 1999) será utilizada para mensurar os níveis de depressão nos idosos. A bioimpedância elétrica fornecerá a porcentagem de gordura corporal dos indivíduos da amostra (Looney et al., 2024).

Tratando-se especificamente da qualidade do sono, o PSQI consiste em um questionário composto de 19 (dezenove) itens autoavaliativos, que abordam 7 (sete) subcategorias: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, efetividade habitual do sono, distúrbios de sono, uso de medicamento para dormir, e disfuncionalidade durante o dia; e 5 (cinco) itens respondidos por companheiros de quarto, estes, porém, servem somente para fins clínicos e não integram a pontuação no questionário (Buysse et al., 1989). A correção das respostas conduz para a atribuição de uma pontuação de 0 (zero) à 3 (três) para cada uma das 7 (sete) subcategorias, configurando uma pontuação total que varia de 0 (zero) à 21 (vinte e um), de tal forma que, quanto maior o escore, menor a qualidade do sono. Vale ressaltar que escores acima de 5 (cinco) indicam interrupções consideráveis em no mínimo dois componentes ou interrupções moderadas em no mínimo três componentes da qualidade do sono (Bertolazi et al., 2011).

Em relação à depressão geriátrica, a GDS-15 é um instrumento construído para identificar sintomas depressivos na população idosa através de um questionário autoavaliativo com respostas de sim/não. Originalmente, a escala era composta de 30 (trinta) itens, porém, para reduzir o tempo de aplicação, uma versão de 15 (quinze) itens foi elaborada e validada (Sheikh et al., 1986). Essa versão mais curta será utilizada na presente pesquisa. Das 15 (quinze) questões, 10 (itens) indicam sintomas depressivos quando respondidas positivamente e 5 (cinco) quando respondidas negativamente.

As intervenções interdisciplinares serão compostas por atividades teórico-práticas de psicólogos, nutricionistas e educadores físicos. Os participantes frequentarão a universidade às segundas, quartas e sextas-feiras ao longo de 16 semanas a fim de realizar as atividades. Às segundas, serão realizadas intervenções de psicologia, às quartas, intervenções de nutrição e às sextas, intervenções de educação física.

As intervenções nutricionais utilizarão como base o Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014), que dispõe sobre uma alimentação equilibrada e variada, que dá preferência aos alimentos in natura e evita os ultraprocessados.

As intervenções psicológicas, por sua vez, serão realizadas com base na técnica da psicoeducação, uma vez por semana. A psicoeducação consiste em transmitir, para a população, conhecimento relevante referente aos distúrbios psíquicos, abrangendo seu diagnóstico, etiologia, funcionamento, tratamento e prognóstico, assim como em sanar dúvidas e corrigir crenças distorcidas sobre essas questões (Tochetto et al., 2023). Entre os benefícios dessa metodologia, elencam-se: maior conhecimento sobre os distúrbios, aumento da participação em tratamentos, redução de relapsos e da estigmatização (Tochetto et al., 2023). A psicoeducação também pode promover qualidade de sono em adultos com mais de 40 anos (Ownby, 2024).

Portanto, com o intuito de promover a psicoeducação, serão realizadas intervenções tratando de diversos temas relacionados à saúde mental, qualidade do sono e saúde física. Na primeira semana, a intervenção consistirá em uma roda de conversa, a fim de promover a apresentação e integração dos participantes, esclarecer os objetivos da equipe do projeto,



fortalecer vínculos e estabelecer uma comunicação eficiente (Zimmerman, 2008). Na segunda, terceira e quarta semanas, a prática terá como tema a psicoeducação, que será explicada através de exemplos e linguagem objetiva (Leandro-França et al., 2014; Brasil, 2003). Na quinta, sexta e sétima semanas, a reunião terá como objetivo realizar psicoeducação voltada para a depressão, embasando-se em conhecimentos validados, como os fornecidos por Dalgarrondo (2019), American Psychiatric Association (2014) e Tavares et al. (2021). Na oitava, nona e décima semanas, o grupo se reunirá a fim de aprender sobre a ansiedade, estimulando a psicoeducação sobre o tema (Bellorio, 2024). Nas semanas 11, 12 e 13, o encontro consistirá em promover informação e reflexão sobre mitos e verdades relacionados ao sono, de forma lúdica e educativa (Robbins et al., 2019). Nas semanas 14 e 15, será realizada psicoeducação a respeito de doenças neurodegenerativas (Ahlskog, 2020). Por fim, na semana 16, será realizado um encerramento, retomando o conteúdo e recebendo o feedback dos idosos sobre os encontros.

Na pós-avaliação, que ocorrerá ao final das 16 semanas, será feita a reaplicação dos instrumentos PSQI, GDS-15 e da bioimpedância elétrica. Com os dados da pré-avaliação e da pós-avaliação, será possível compreender os efeitos da intervenção multidisciplinar sobre as variáveis de interesse através da análise estatística dos dados

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se compreender quais os efeitos da intervenção multidisciplinar sobre sintomas depressivos, a obesidade e a qualidade do sono de uma população idosa. Além disso, espera-se compreender como esses fatores se influenciam mutuamente. Com essa compreensão, espera-se contribuir para a construção de conhecimento científico que possa embasar futuros projetos interventivos que visem promover o bem-estar da população idosa que está em crescente expansão.

4 CONSIDERAÇÕES

Com os resultados da presente pesquisa, espera-se produzir uma contribuição significativa para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde da população idosa, que se encontra em expansão no Brasil e no mundo.

REFERÊNCIAS

AHLSKOG, J. E. Common Myths and Misconceptions That Sidetrack Parkinson Disease Treatment, to the Detriment of Patients. **Mayo Clinic Proceedings**, v. 95, n. 10, p. 2225-2234, 2020.

ALMEIDA, O. P.; ALMEIDA, S. A. Confiabilidade da Versão Brasileira da Escala de Depressão em Geriatria (GDS) Versão Reduzida. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 57, n. 2B, p. 421-426, 1999.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BELLORIO, C. et al. Transtornos de Ansiedade: Uma Análise Abrangente das Causas, Manifestações Clínicas e Estratégias Diagnósticas. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 12, p. e11051-e11051, 2024.



BERTOLAZI, A. N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Medicine**, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: MS, 2014.

BRASIL. Lei nº 1074/2003. Estatuto do Idoso. Brasília: DF, 2003.

BUYSSE, D. J. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.

CANEVER, J. B. et al. A Nationwide Study on Sleep Complaints and Associated Factors in Older Adults: ELSI-Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 39, p. e00061923, 2023.

CHRISTINELLI, H. C. B. et al. Multiprofessional Intervention and Telenursing in the Treatment of Obese People in the COVID-19 Pandemic: A Pragmatic Clinical Trial. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, 2022.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2019.

GENARIO, R. et al. Sleep Quality is a Predictor of Muscle Mass, Strength, Quality of Life, Anxiety and Depression in Older Adults with Obesity. **Scientific Reports**, v. 13, n. 1, p. 11256, 12 jul. 2023.

GULLICH, I.; DURO, S. M. S.; CESAR, J. A. Depressão entre Idosos: Um estudo de Base Populacional no Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 19, p. 691-701, 2016.

HÖLZEL, L. P.; HÄRTER, M.; HÜLL, M. Multiprofessional Outpatient Psychosocial Treatment for Elderly Patients with Mental Disorders. **Der Nervenarzt**, v. 88, n. 11, p. 1227-1233, 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Brasileiro de 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

KIM, M. et al. The Effectiveness of Multicomponent Intervention on Daily Functioning among the Community-Dwelling Elderly: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 12, p. 7483, 2022.

LEANDRO-FRANÇA, C.; GIARDINI MURTA, S. Prevenção e Promoção da Saúde Mental no Envelhecimento: Conceitos e Intervenções. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, n. 2, p. 318-329, jun. 2014.

LOONEY, D. P. et al. Reliability, Biological Variability, and Accuracy of Multi-Frequency Bioelectrical Impedance Analysis for Measuring Body Composition Components. **Frontiers in Nutrition**, v. 11, 2024.

MORAES, H. et al. Cortisol, DHEA, and Depression in the Elderly: the Influence of Physical Capacity. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 74, n. 6, p. 456-461, 1 jun. 2016.



OWNBY, R. L. et al. A Mobile App Providing Individually-Tailored Psychoeducation about Sleep for Older Adults with Chronic Health Conditions and Low Health Literacy. **Journal of Psychiatry Research Reviews & Reports**, v. 6 (2), p. 1-8, 2024.

ROBBINS, R. et al. Sleep Myths: an Expert-Led Study to Identify False Beliefs About Sleep that Impinge upon Population Sleep Health Practices. **Sleep Health**, v. 5, n. 4, p. 409–417, 2019.

SHEIKH, J. I; YESAVAGE, J. A. Geriatric Depression Scale (GDS): Recent Evidence and Development of a Shorter Version. **Clinical Gerontologist**, v. 5, n. 1-2, p. 165-173, 1986.

SILVEIRA, E. A.; KAC, G.; BARBOSA, L. S. Prevalência e Fatores Associados à Obesidade em Idosos Residentes em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil: Classificação da Obesidade Segundo Dois Pontos de Corte do Índice de Massa Corporal. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, n. 7, p. 1569-1577, 2009.

TANIMOTO, Y. et al. Association Between Muscle Mass and Disability in Performing Instrumental Activities of Daily Living (IADL) in Community-Dwelling Elderly in Japan. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 54, n. 2, p. e230-e233, 2012.

TAVARES, A. C. DE S.; LIMA, R. F. F.; TOKUMARU, R. S. Teorias Evolucionistas da Depressão: Panorama e Perspectivas. **Psicologia USP**, v. 32, 2021.

TOCHETTO, C.; CRISTINA, A. How Can Psychoeducation Help in the Treatment of Mental Disorders? **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 40, 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. DEPARTMENT OF ECONOMIC AND SOCIAL AFFAIRS. World population ageing, 2015 highlights. New York: United Nations, 2015.

ZIMERMAN, D. **Fundamentos Básicos das Grupoterapias**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.