

OBJETIVOS

- Comparar o efeito dos Videogames Interativos Kinect Adventures em relação a um programa de exercício físico sobre sintomas depressivos de idosos.

MÉTODOS / DESCRIÇÃO

- Estudo piloto randomizado controlado cego, paralelo;
- Dois grupos de intervenção: Interactive Video Game Kinect Adventures (IV n = 8) versus exercício físico usual (EF n = 6);
- Os grupos completaram um programa de sete semanas com um total de 14 sessões de 60 minutos divididas em duas sessões por semana;
- O IV concluiu sessões de treinamento individuais usando os jogos Microsoft Xbox Kinect Adventures e o EF realizou um programa de exercícios em grupo;
- Os sintomas de depressão foram medidos usando a Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15);
- Essas medidas foram avaliadas pré-intervenção, pós-intervenção e no seguimento de 30 dias.

RESULTADOS / COMENTÁRIOS

- Houve um efeito significativo da avaliação sem efeito grupal ou interação entre fatores, na GDS-15 (RM-ANOVA, $P < 0,0001$);
- Ambos os grupos apresentaram melhora na avaliação pós-intervenção GDS-15, que foi mantida após 30 dias de acompanhamento (teste post hoc de Bonferroni, $P < 0,05$).

CONCLUSÃO

- Os videogames interativos Kinect Adventures e o exercício físico proporcionam efeitos positivos nos sintomas depressivos de idosos.

REFERÊNCIAS

- Bridle C, Spanjers K, Patel S, Atherton NM, Lamb SE. Effect of exercise on depression severity in older people: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Psychiatry*. 2012.
- Morina N, Ijntema H, Meyerbröker K, Emmelkamp PMG. Can virtual reality exposure therapy gains be generalized to real-life? A meta-analysis of studies applying behavioral assessments. *Behav Res Ther*. 2015;