

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a apresentação dos resultados alcançados neste trabalho, é fundamental estabelecer um raciocínio, uma ligação entre a leitura consultada e os resultados obtidos, analisando os possíveis efeitos e amplitudes do programa de exercício físico sobre as variáveis em questão (IL-2 e IL-6).

A questão central deste trabalho consiste em saber se o exercício físico programado tem influência nos níveis de IL-2 e IL-6 salivares, numa população de idosos. Uma das formas de analisar e verificar essa influência, consiste em comparar o grupo experimental e o grupo de controlo, antes e depois da aplicação do programa de exercício físico.

Através da comparação do grupo experimental no momento inicial com o momento final, procuramos aferir os efeitos directos do exercício físico sobre as variáveis, enquanto que, com o grupo de controlo, a ausência do programa de exercício físico procurava traçar um perfil dos idosos que não foram sujeitos ao mesmo programa de treino.

Neste sentido, os resultados alcançados demonstraram não haver alterações relevantes no grupo experimental do momento inicial para o momento final, tanto no grupo sujeito ao programa de exercício duas vezes por semana como no grupo sujeito a três vezes por semana, isto para a variável IL-2 (tabela IV.1, IV.2, IV.5 e IV.6). O mesmo sucedeu-se com o grupo de controlo (tabela IV.9 e IV.10). Relativamente à variável IL-6, nos dois grupos experimentais (o sujeito ao programa de exercício físico duas vezes por semana e o sujeito a três vezes por semana), o que se verifica é que a percentagem de idosos onde é detectada concentração de IL-6 salivar aumenta do momento inicial para o momento final, e que os valores dessa concentração são idênticos nos dois grupos (tabela IV.3, IV.4, IV.7 e IV.8). O mesmo acontece no grupo de controlo, mas com menor percentagem no aumento do número de idosos em que a IL-6 salivar é detectável, relativamente ao grupo experimental (tabela IV.11 e IV.12).

Alexzander Asea (2003), afirma que o exercício activa rapidamente o gene IL-6 com uma contracção muscular que também se verifica na circulação. Segundo este autor, o IL-6 é um mediador das mudanças imunológicas verificadas durante o exercício. O aumento da percentagem de idosos onde é detectada concentração de

IL-6 do momento inicial para o momento final pode ir de encontro com a afirmação supra mencionada.

Northoff et al. 1994, citado por Teixeira A.(s/d), refere que após o exercício prolongado se verifica um aumento de IL-6 no plasma, em contrapartida o exercício moderado causa pequenas alterações no organismo e no aparecimento de citocinas. O contrário não se verifica, o exercício intenso promove o aumento de citocinas. Assim, o aumento de citocinas e IL-6 é sem dúvida consequência do aumento do exercício intenso. Esta afirmação pode explicar o facto das concentrações de IL-6 salivar do momento inicial para o momento final não sofrerem grandes alterações, pois o programa de exercício foi moderado e com aplicado somente durante 19 semanas.

Comparando os resultados obtidos no momento final do grupo experimental com o grupo de controlo relativamente à IL-2, nota-se que não existem diferenças relevantes. A maior parte dos idosos, tanto num grupo como no outro, tem concentração de IL-2 final de 0pg/ml, e nos que apresentam alguns valores detectáveis, estes são muito idênticos nos dois grupos (tabela IV.13 e IV.14). Podemos concluir assim que o programa de exercício físico não teve influência nos níveis de IL-2 salivar.

Estes resultados podem ir de encontro com os autores Nasrullah & Mazzeo, onde referem que a produção de IL-2 diminui à medida que a idade aumenta. Mesmo que se pratique desporto, o IL-2 diminuiu à medida que a idade aumenta.

No entanto, segundo Shinkai et al. (1995), após comparar um grupo de pessoas de 65 anos praticantes de atletismo e outro grupo de pessoas da mesma idade com vida sedentária, a produção do IL-2 era maior no grupo de pessoas com uma vida mais activa. A produção de citocinas e de IL-2 aumentam em grupos de pessoas que mantêm uma vida desportiva mais activa. Assim sendo, os resultados obtidos neste estudo, não vão de encontro com a afirmação supra mencionada, embora no estudo anterior esse aumento tenha sido detectado ao nível do plasma e não ao nível da saliva.

No que diz respeito aos níveis de concentração de IL-6, comparando o grupo experimental como no grupo de controlo no momento final, tanto num grupo como no outro, nota-se uma grande percentagem de idosos onde foi detectada IL-6 na saliva, apesar dos valores das concentrações detectadas serem muito baixos

nos dois grupos. Não há diferenças relevantes nos valores da concentração de IL-6 salivar entre o grupo experimental e o grupo de controlo no momento final.

Passando para a análise e comparação das concentrações obtidas no momento final, entre o grupo experimental sujeito ao programa de exercício físico duas vezes por semana(Ingote), com o grupo sujeito a três vezes por semana(Cernache), podemos concluir que nem um nem outro programa teve influência nos níveis de IL-2 salivar detectados no momento final(tabela IV.17 e IV.18). Fazendo a mesma comparação mas para os níveis de concentração de IL-6, verifica-se que o grupo experimental sujeito ao programa de exercício físico duas vezes por semana apresenta valores um pouco maiores, mas sem relevância, em relação ao grupo experimental sujeito ao programa de exercício três vezes por semana(tabela IV.19 e IV.20).

Assim concluímos que não ocorreram diferenças relevantes, nos valores obtidos no momento final de avaliação, **entre o grupo experimental de duas vezes por semana(Ingote) e o de três vezes por semana(Cernache) com o grupo de controlo,** para as variáveis IL-2 e IL-6 salivares.

As infecções podem ter um efeito mais debilitador e até fatal, nas pessoas mais idosas, por este motivo é muito importante saber as repercussões dos diferentes tipos de exercício físico (intensidade e duração) sobre a função imunitária dos idosos. Infelizmente pouco se sabe em relação a esta temática, os estudos são poucos e inconclusivos (Mazzeo, 1994).