

OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A MARCHA EM IDOSOS COM DOENÇA DE PARKINSON

THE EFFECTS OF RESISTANT TRAINING ON THE RUNNING ON ELDERLY PEOPLE WITH PARKINSON'S DISEASE

LOS EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO RESISTIDO SOBRE LA MARCHA EN IDOSOS CON ENFERMEDAD DE PARKINSON

Victor Mateus da Costa Briglia Ramos

victor.briglia@gmail.com

Gabriel Monteiro Noronha

monterionoronha@gmail.com

Hendrick Allan Gomes dos Reis

hendrick_sh@hotmail.com

Saither Lucas Costa Dias

saither80@gmail.com

Ana Carolina Dias Semblano

carolsemblano@hotmail.com

Adrian Victor Lima Tenorio

advictor@outlook.com

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

PALAVRAS-CHAVE: *Idosos; Doença de Parkinson; Treinamento Resistido.*

INTRODUÇÃO

Segundo Braga e Xavier (2003), a doença de Parkinson (DP) é uma afecção do sistema nervoso central, a qual é expressa de forma crônica e progressiva. É resultante da morte dos neurônios produtores de dopamina da substância negra. No mundo inteiro, a doença atinge todos os grupos étnicos e classes socioeconômicas. De acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 1% da população mundial acima de 65 anos é acometida por ela. A estimativa preponderante (total de casos em uma população a partir de um período) é de 100 a 200 casos por 200 mil habitantes (OMS, 2005).



Os sintomas da doença de Parkinson (DP) afetam a capacidade funcional das pessoas com essa doença. Devido a esses sintomas, os pacientes passam a adotar um estilo de vida sedentário que provoca alterações na mobilidade física (agilidade e equilíbrio).

Segundo o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), o problema é apresentado na funcionalidade dos pacientes irá resultar nos sintomas que apresentarem. Alguns destes indícios estão relacionados ao problema funcional, como dificuldade na marcha, equilíbrio, dificuldades de sair da cama, levantar de uma cadeira, entre outras, as quais representam as atividades da vida diária (AVD) (ACSM, 2002).

Há estudos que evidenciam a melhora da funcionalidade com o treinamento resistido (TR) (SANTAREM, 2013). Com isso, a implementação de exercícios físicos no dia a dia desses pacientes, gera uma melhora na capacidade funcional. Portanto, o objetivo geral da pesquisa foi analisar o efeito do Treinamento Resistido sobre a marcha nos pacientes com Doença de Parkinson.

METODOLOGIA

Foram avaliados 34 idosos com DP de ambos os sexos no período de agosto a dezembro de 2018. Foi utilizado o teste de marcha estacionária de 2 minutos antes e depois dos períodos de treino. O protocolo de TR foi realizado com 3 exercícios de membros superiores (supino sentado, tração e remada unilateral) e 3 exercícios de membros inferiores (levantamento terra, leg 45° e panturrilha vertical) e abdominal, a carga de treinamento era ajustada para garantir um esforço submáximo/máximo entre 4-8 repetição máxima (RM). O teste e o protocolo foram realizados no Laboratório de Exercício Resistido e Saúde (LERES). Os dados foram analisados no programa Bioestat 5.0, com análise estatística de Teste T para comparar os resultados antes e depois do treinamento sobre a marcha. A média antes do treinamento foi de 76.26 ± 27.18 e depois do treinamento foi de 83.35 ± 29.41 . Foi encontrado um $p = 0.0397$, ou seja, o treinamento teve resposta positiva sobre a marcha nos pacientes.

RESULTADOS

Foram avaliados 34 pacientes de ambos os sexos e os resultados obtidos foram $p = 0.0397$, ou seja, o treinamento resistido obteve resposta positiva sobre a marcha dos pacientes. Dos 34 pacientes, 27 obtiveram melhora no período pós treinamento, no entanto 7 obtiveram resultados menores na reavaliação, ao ver essa variação, podemos supor que esses resultados sejam devido a evolução da doença, onde o exercício não foi capaz de obter melhoras positivas, mas havendo uma estabilização da doença, pois em caso os pacientes não tivessem realizado o protocolo de treinamento, talvez os dados da marcha poderiam ter sido maiores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O protocolo de treinamento resistido nos idosos com Doença de Parkinson foi um ótimo mecanismo para a melhora da marcha, levando uma melhora na funcionalidade dos pacientes, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida dos mesmos e melhora da força.

REFERÊNCIAS

- BRAGA, A.; XAVIER, A. L.; MACHADO, R. P. *Benefícios do treinamento resistido na reabilitação da marcha e equilíbrio nos portadores da doença de Parkinson*. 2003. < Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/03/ex-resistido-no-parkinson.pdf>> Acesso em: 11/02/2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). 2005.
- SANTAREM, J. M. *Musculação em todas as idades: comece a participar antes que seu médico recomende*. Cap. 8, p. 84-85 Barueri, SP. Manole, 2012.

