

## **A EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NO DESENVOLVIMENTO DA FORÇA MANUAL DE UM INDIVÍDUO COM DOENÇA DE PARKINSON**

*THE EFFICIENCY OF RESISTANCE TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF THE MANUAL STRENGTH OF AN INDIVIDUAL WITH PARKINSON'S DISEASE*

*LA EFICIENCIA DEL ENTRENAMIENTO RESISTIDO EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA MANUAL DE UN INDIVIDUO CON ENFERMEDAD DE PARKINSON*

**Ana Carolina Dias Semblano<sup>1</sup>**

*carolsemblano@hotmail.com*

**Hendrick Allan Gomes dos Reis<sup>1</sup>**

*hendrick\_sh@hotmail.com*

**Saither Lucas Costa Dias<sup>1</sup>**

*saither80@gmail.com*

**Paulo Tiago de Sousa da Silva<sup>2</sup>**

*paulotiago98@hotmail.com*

**Adrian Victor Lima Tenório<sup>1</sup>**

*advictor@outlook.com*

**Kaian Corrêa Duarte<sup>1</sup>**

*kaiank98@hotmail.com*

**<sup>1</sup>Universidade do Estado do Pará (UEPA)**

**<sup>2</sup>Escola Superior Madre Celeste (ESMAC)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Doença de Parkinson; Força Manual; Qualidade de Vida.*

### **INTRODUÇÃO**

As dificuldades em realizar as atividades do cotidiano podem afetar emocionalmente indivíduos com Doença de Parkinson (DP), influenciando de forma negativa a percepção da sua qualidade de vida (CAMARGOS *et al.*, 2004; CRISTOFOLETTI *et al.*, 2009). Estes indivíduos podem ainda deixar de realizar atividades que lhes forneçam bem-estar, o que resulta em isolamento social (CAMARGOS *et al.*, 2004). Logo, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida, promovendo a melhora de diversas capacidades físicas, dentre elas a força (MACIEL, 2010).



Sendo assim, se uma pessoa sem debilidades necessita de uma boa condição de força, percebe-se a importância desse aspecto para um indivíduo com Doença de Parkinson (DP), visto que essa capacidade é gradativamente reduzida em decorrência da evolução da doença. Nesse cenário, segundo Santarém (2012), a musculação é o exercício mais eficiente e seguro para pessoas idosas e debilitadas.

Este estudo teve como objetivo geral avaliar, através do treinamento resistido, a evolução da força muscular manual de uma pessoa com DP.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa se trata de um estudo de caso, o qual é caracterizado por um estudo de um ou mais objetos de pesquisa (GIL, 2002), a amostra foi constituída por uma paciente com Doença de Parkinson, sendo classificada como ativa, com 51 anos de idade. Para o estudo foi utilizado o dinamômetro manual para verificar a força antes e depois de quatro meses de sessões de treinamento, feitos duas vezes por semana, sendo em dias intercalados.

Os treinos foram compostos por exercícios variados de membros superiores e inferiores, com repetições de 8 a 12 e tempo de descanso de 1 a 2 minutos, no período de agosto a novembro de 2016.

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Notou-se que as sessões de treinamento regulares proporcionaram aumento na quantidade de força de pressão manual (FPM) de maneira significativa. Sendo assim, constatou-se que tanto o membro superior direito quanto o esquerdo apresentaram aumento de 8 FPM. A manutenção da funcionalidade dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população (MACIEL, 2010).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, conclui-se que o treinamento resistido é capaz de induzir melhoras significativas para quem sofre das dificuldades da DP, onde a força se destaca como a principal qualidade a ser desenvolvida. Sendo assim, observa-se que esta prática de exercício físico é eficaz o suficiente para amenizar e/ou prevenir o desenvolvimento do quadro de uma pessoa com essa doença, potencializando diversas qualidades físicas além da força, aumentando a funcionalidade motora do indivíduo e consequentemente aumentando também sua qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS**

- GIL, A. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- SANTAREM, J. M. *Musculação em todas as idades: comece a participar antes que seu médico recomende*. São Paulo: Manole, 2012.
- MACIEL, M. G. *Atividade física e funcionalidade do idoso*. Revista Motriz Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4> > Acessado em: 27/06/2016.
- CAMARGOS, A. C. R. et al. *O impacto da doença de Parkinson na qualidade de vida: uma revisão de literatura*. Rev Bras Fisioterapia, v. 8, n. 3, p. 267-272, 2004.
- CHRISTOFOLETTI, G. et al. *Aspectos físicos e mentais na qualidade de vida de pacientes com doença de Parkinson idiopática*. Fisioter. Pesqui., São Paulo, v. 16, n. 1, p. 65-69, 2009. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-29502009000100012](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502009000100012) > Acessado em: 25/06/2016 .

