

## **O EXERCÍCIO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA EM PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON**

*THE EXERCISE RESISTED IN THE QUALITY OF LIFE IN PEOPLE WITH PARKINSON'S DISEASE*

*EL EJERCICIO RESISTIDO EN LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS CON ENFERMEDAD DE PARKINSON*

**Everton Lucas Zeferino Farache<sup>1</sup>**

*lucaszfarache@gmail.com*

**José Junior Maia dos Santos<sup>2</sup>**

*jotajunior.santos@gmail.com*

**Ediberto dos Santos Rendeiro Junior<sup>3</sup>**

*rendeiro66@gmail.com*

**<sup>1</sup>Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ)**

**<sup>2</sup>Faculdade São Gabriel da Palha (FASG)**

**<sup>3</sup>Universidade do Estado do Pará (UEPA)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Exercício Resistido; Qualidade de Vida; Doença de Parkinson.*

### **INTRODUÇÃO**

Dentre as doenças crônico-não transmissíveis comuns da população idosas, destaca-se a doença de Parkinson (DP), que pode ser conceituada como uma afecção neurodegenerativa (STOKES, 2000). A DP é a segunda doença neurodegenerativa mais comum da população idosa, a primeira é a doença de Alzheimer (ROEDER L. et al, 2015).

Para o tratamento da DP o medicamento mais usado é a levodopa, que, no sistema nervoso, é convertida em dopamina pela enzima dopa-descarboxilase (ANDRÉ, 2004). Com o tempo o tratamento com os fármacos diminui a eficiência e muitos efeitos colaterais podem aparecer. Além do tratamento farmacológico existem outras metodologias como o Exercício Resistido que se mostra benéfico para as pessoas acometidas pelo Parkinson, pois ameniza e/ou retardar o aparecimento dos sintomas e garante alguma independência, funcionalidade e conseqüentemente a qualidade de vida dos parkinsonianos.

Para Santarém (2012) durante o envelhecimento sedentário ocorre diminuição progressiva da aptidão física, o que pode prejudicar a realização dos esforços da vida diária, com comprometimento da independência e da qualidade de vida.

Por tanto, o objetivo deste estudo foi fazer uma revisão bibliográfica sobre o Exercício Resistido na qualidade de vida em pessoas com DP. Para tanto realizou-se um estudo exploratório e descritivo a partir de uma revisão sistemática da literatura. O estudo foi realizado com busca em banco de dado eletrônico, sendo a plataforma utilizada: PUBMED.



## MELHORIA DA FUNCIONALIDADE EM PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON

A coordenação motora, com a evolução da doença, fica comprometida, o que faz com que o indivíduo diminua suas atividades diárias, desencadeando uma atrofia muscular. Com o exercício, o aumento da funcionalidade pode modificar a progressão da doença e impedir contraturas, além de ajudar a retardar a doença (SANT *et al.*, 2008).

Além, do fortalecimento muscular, os benefícios da musculação são os aumentos da coordenação, da resistência e da flexibilidade (SANTAREM, 2012). O exercício também pode prevenir quedas em idosos com DP porque atua nos fatores de riscos potencialmente remediáveis para que ocorra quedas (diminuição do equilíbrio, diminuição da força muscular da perna e congelamento da marcha) (ALLEN *et al.*, 2010).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os estudos lidos utilizando as palavras-chave: idoso, Parkinson, exercício resistido e qualidade de vida, observou-se certa escassez sobre o tema quando correlacionados. De acordo com os resultados deste estudo podemos concluir que o Exercício Resistido pode melhorar a qualidade de vida em indivíduos com doença de Parkinson, assim como as atividades de vida diária. Contudo, é necessário fazer uma revisão bibliográfica também em outros bancos de dados.

## REFERÊNCIAS

- ALLEN, N. E.; SHERRINGTON, C.; LORD, S.R.; LATT, M. D.; CLOSE, J.C.T.; ROURKE, S.D. O'; MURRAY, S. M.; FUNG, V.S.C. The effects of an exercise program on fall risk factors in people with parkinson's disease: a randomized controlled trial. *Movement Disorders*, v. 25, n. 9, 2010.
- ANDRÉ, E. S. Moléstia de Parkinson – Parkinson'sDisease. *Revista Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 7, n. 1, p. 11-25, 2004.
- ROEDER L, COSTELLO JT, SMITH SS, STEWART IB, KERR GK. Effects of resistance training on measures of muscular strength in people with Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *Plosone*. 2015 Jul 6;10(7): e 0132135.
- SANTAREM, Jose M. *Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende*. Barueri, SP: Manole, 2012.
- SANT, CR.; OLIVEIRA, S.G.; ROSA, E.L.; SANDRI, J.; DURANTE, M.; POSSER, S.R. Abordagem fisioterapêutica na doença de Parkinson. *Rev Bras Ciência do Envelhecimento Humano*, v. 5, n. 1, p. 80-89, jan. /jun. 2008.
- STOKES, M. *Neurologia para fisioterapeutas*. São Paulo: Ed. Premier, 2000.

