

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 Farache¹

lucaszfarache@gmail.com

José Junior Maia dos Santos²

jotajunior.santos@gmail.com

Ediberto dos Santos Rendeiro Junior³

rendeiro66@gmail.com

¹Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ)

²Faculdade São Gabriel da Palha (FASG)

³Universidade 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.

