

# EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO SOBRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, CAPACIDADE FUNCIONAL E COMPROMETIMENTO MOTOR NA DOENÇA DE PARKINSON



ANDREI GUILHERME LOPES<sup>1</sup>

Orientador: SEBASTIÃO GOBBI<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Educação Física – UNESP/Rio Claro

<sup>2</sup> Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento – LAFE

## Resumo

**Palavras-Chave**  
atividade física;  
exercício; doença  
de Parkinson;  
capacidade  
funcional,  
comprometimento  
motor.

O objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos de um programa de atividades físicas generalizadas e sistematizadas (força, ginástica geral e flexibilidade), especificamente delineado para parkinsonianos, sobre o nível de atividade física, comprometimento motor e capacidade funcional (flexibilidade, coordenação, força, agilidade, equilíbrio dinâmico, resistência aeróbia e habilidade de andar), em pessoas com Doença de Parkinson (DP). Os 22 idosos com DP, idade média de 66 anos e moradores do município de Rio Claro e região, compunham o Grupo Treinamento (GT; n=11) e Grupo Controle (GC; n=11). Foram avaliados quanto ao estágio da doença pela escala de Hohen e Yahr; grau de comprometimento motor pela sub-escala III (sessão motora) da *Unified Parkinson's Disease Scale* (UPDRS); nível de atividade física pelo Questionário Baecke Modificado para Idosos (QBMI) e; capacidade funcional pela bateria de testes motores da *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* (AAHPERD) nos momentos pré e pós-treinamento (17 semanas). Os resultados foram analisados pelo teste de *Shapiro-Wilk* e, sendo a distribuição considerada normal, foram utilizadas a estatística descritiva e *anova two way* para medidas repetidas, para  $p < 0,05$ . Foram encontradas interações significativas ( $p,0,05$ ) nas variáveis nível de atividade física, comprometimento motor e componentes de capacidade funcional, exceto coordenação motora manual, e resistência aeróbia/ habilidade de andar. Conclui-se que: a) o protocolo de treinamento utilizado é eficiente para aumentar nível de atividade física, melhorar a capacidade funcional e diminuir o comprometimento motor. Tais benefícios contrapõem-se aos efeitos deletérios do envelhecimento e da DP e, contrariamente a não participação agrava tais efeitos. Para amplificar os benefícios sugere-se: a) aumentar a frequência das sessões com atividades de flexibilidade; b) incorporar mais atividades que demandem coordenação motora manual e; c) incorporar atividades de andar, seja num programa supervisionado ou como parte das ou relacionadas com as Atividades da Vida Diária (AVDs) dos parkinsonianos.