

## Exercícios contra resistência para portadores da doença de Parkinson

Aline Rodrigues Barbosa, Alexander Vieira Guimarães, Susana Cararo Confortin, Estela Monego, Hélio Augusto Santos

A doença de Parkinson (DP) é um distúrbio progressivo e crônico do sistema nervoso central cujos principais sintomas - tremor muscular, acinesia, bradicinesia, hipocinesia, rigidez muscular e instabilidade postural - relacionam-se às características motoras. Algumas pessoas podem apresentar os mesmos sintomas por anos e possuir menos incapacidades, assim como outros indivíduos podem mostrar progressão e evolução dos sintomas mais rapidamente. A prática regular de exercícios é considerada parte do tratamento não medicamentoso da doença e deve ser introduzida nos estágios iniciais da doença. Os principais objetivos dos exercícios na DP, visam evitar o agravamento dos sintomas da doença, manter e prolongar a independência e a autonomia destes indivíduos. O programa de extensão intitulado “Treinamento contra resistência em parkinsonianos” vem sendo desenvolvido desde 2007, no Centro de Desportos, na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), em parceria com a Associação Parkinson/Santa Catarina, Brasil. Este programa tem como objetivo contribuir para prevenção e reabilitação da capacidade musculoesquelética de indivíduos com DP, buscando melhorar a capacidade funcional, o estilo de vida, o enfrentamento da doença e a inclusão social, assim como ampliar o conhecimento nessa área. O número de participantes é variável, mas tem sido, ao longo dos anos, de 8 a 14 participantes, de ambos os sexos. Os indivíduos são avaliados em fevereiro, em dezembro e ao longo das sessões de exercício (em relação à carga [kg] dos aparelhos). As sessões dos exercícios são de intensidade progressiva, com exercícios dinâmicos de trabalho concêntrico e excêntrico, para a porção superior do corpo, tronco e porção inferior do corpo. Os exercícios e as cargas utilizadas são registrados em formulário próprio, sendo utilizados pelo menos oito tipos diferentes de exercícios: Peito - Costas - Ombro - Bíceps - Tríceps - Coxa - Panturrilha - Abdome. Para os exercícios de peito, costas e coxa, são executadas 5 séries de 8 a 12 repetições. Os exercícios de ombro, bíceps e tríceps são executados em 3 séries de 8 a 12 repetições e, 3 séries de 10 a 15 repetições são usadas para os exercícios de panturrilha e abdome. Serão realizados 3 minutos de exercícios de aquecimento geral, antes da execução das séries. Para cada exercício é realizado um descanso de cerca de 2 minutos entre as séries. Em relação à respiração, o indivíduo deve expirar durante a contração concêntrica e inspirar na contração excêntrica. São evitadas a apnéia e a contração muscular máxima, avaliada pela contração muscular isotônica com velocidade lenta, tendendo a isométrica, devido ao efeito da fadiga. Todas as atividades são adequadas aos interesses e principalmente às condições físicas. Todas as sessões são desenvolvidas com pelo menos 3 instrutores (pelo menos um aluno de mestrado em Educação Física e dois alunos de graduação em Bacharelado em Educação Física), supervisionados pela coordenadora do projeto, professora do Departamento de Educação da UFSC. Este projeto foi inserido em projeto de pesquisa com abordagem quantitativa e qualitativa, que evidenciaram satisfação em participar das atividades, melhora na auto-estima, além de melhoras em parâmetros motores. Estes fatores incentivam a sua continuação.