

Comparação do efeito agudo do exercício intervalado e contínuo nas funções cognitivas de indivíduos com doença de Parkinson

Moretto, G.F.; Fiorelli, C.M.; Silva, F.A.; Imaizumi, L.F.I., Ciolac, E.G , Barbieri, F.A

Os indivíduos que possuem a Doença de Parkinson (DP), além de sofrerem com déficits motores, também apresentam efeitos não-motores, especialmente relacionados a função executiva, memória de trabalho e visuoespacial. O objetivo do presente estudo é comparar o efeito de uma sessão aguda de exercício intervalo e contínuo em pessoas com DP. Participaram do estudo 11 indivíduos com DP (5 homens e 6 mulheres) entre 1 e 3 da escala de Hoen & Yahr e sem declínio cognitivo (pontuação no Mini-Exame do Estado Mental maior que 24). Os participantes foram avaliados no estado ON da medicação em três diferentes dias com intervalo mínimo de 72 horas e máximo de uma semana. Foram realizadas três condições: i) exercício contínuo em uma bicicleta ergométrica por 30 minutos com intensidade de 11 a 13 na escala de Borg; ii) exercício intervalado em uma bicicleta ergométrica por 25 minutos com modificação de intensidade, sendo que os primeiros 4 minutos os participantes mantinham uma intensidade entre 9 a 11 na escala de Borg, e nos 21 minutos seguintes alternavam entre 2 minutos a 11 a 13 na escala de Borg e 1 minuto entre 13 a 15 na escala de Borg; iii) sem exercício, com 30 minutos em repouso). A ordem das sessões foi randomizada para cada participante. Os aspectos cognitivos foram avaliados antes e após o período de exercício, ou repouso, através dos seguintes testes: Associação de pares verbais para pares de palavras fáceis e difíceis, Rastreamento Visuomotor (Trail making Test), Busca de Símbolos, Escala de Inteligência Wechsler para adultos e Digit Span. Os parâmetros cognitivos foram comparados por ANOVAS, com fator para grupo (DP antes do exercício e após) e tipo de treino (repouso, treino contínuo e intervalado). As análises estatísticas foram mantidas em $p > 0,05$. Os resultados apontam que no teste Associação de pares verbais houve interação de treinamento em grupo ($F_{2,20} = 8,333$, $p = 0,002$) para palavras fáceis ($p > 0,02$) e difíceis ($p > 0,02$). Na tarefa de procurar símbolo, houve interação de treinamento de grupo ($F_{2,20} = 8,512$, $p = 0,003$), com melhor tempo (valores pequenos) após treinamento intervalado ($p > 0,02$) e treinamento contínuo ($p > 0,001$) em relação ao pré-treinamento. O Trail making Test A mostrou interação de treinamento de grupo ($F_{2,20} = 8,310$, $p = 0,05$), com melhor tempo (valor baixo) para o período pós-treinamento comparado ao período pré-treinamento para treinamento intervalado ($p > 0,02$). Trail fazendo teste "B" houve uma interação de treinamento de grupo ($F_{2,20} = 2,270$, $p = 0,05$), com melhor tempo (valor baixo) para o período pós-treinamento comparado ao período pré-treinamento para contínuo ($p > 0,02$). O exercício aeróbio agudo, em ambos os treinamentos mas principalmente no modo intervalado foi capaz de promover melhor desempenho cognitivo em termos de atenção, memória auditiva imediata e rastreamento visuomotor e processamento em pacientes com DP.

E-mail: gaa_moretto@hotmail.com