

Efeito do exercício físico com intensidade controlada e não controlada nas capacidades funcionais em pessoas com a doença de Parkinson

Costa, E.C.; Silva, F.A.; Santinelli, F.B.; Vieira, L.H.P.; Barbieri, F.A.

Universidade Estadual Paulista (UNESP) - Laboratório de Pesquisa em Movimento Humano (MOVI-LAB) - Campus Bauru

A doença de Parkinson (DP) é caracterizada pela falta da dopamina, que afeta componentes da capacidade física, como força, coordenação e capacidade cardiorrespiratória. O exercício tem sido utilizado para amenizar esses efeitos. A carga em que a atividade é realizada é um aspecto importante a ser considerado durante a prescrição. Estudos mostraram que, para este grupo, exercícios de maior intensidade são melhores do que em intensidade menor. Apesar disso, a maior parte dos protocolos de exercício utilizados em pessoas com DP não controlam a carga e apenas solicitam que os indivíduos realizem o seu máximo. Portanto, controlar a carga parece ser essencial para o sucesso da intervenção. O objetivo do estudo foi comparar o exercício físico sem controle de carga com um exercício físico com controle de carga na capacidade física em pessoas com DP. Dezoito pessoas com DP participaram deste estudo ($71,58 \pm 7,07$ anos; UPDRS III: $30,89 \pm 8,94$ pts; H&Y: $2,11 \pm 0,32$). Eles foram distribuídos em dois grupos: grupo controlado (GC) e grupo não controlado (GNC). Foram realizadas 8 semanas de intervenção, com duas sessões semanais (1 hora por sessão). Ambos os grupos realizaram o mesmo protocolo, no qual foram realizados exercícios de caminhada combinados com agilidade, força e equilíbrio. Antes do início do treinamento, o GC realizou um teste da frequência cardíaca crítica para determinar a intensidade ideal do treinamento. O GC foi monitorado por um frequencímetro e os participantes encorajados verbalmente até atingirem o valor determinado pelo teste de frequência crítica. Ao atingirem este valor, eram instruídos a se manterem nesta intensidade. O GNC também fazia o uso do frequencímetro, porém, diferente do GC, eles foram apenas instruídos a realizar a atividade na maior intensidade que conseguissem. Antes e após o protocolo, os dois grupos realizaram as seguintes avaliações funcionais: coordenação de membros inferiores (MMII), força de membros inferiores (sentar e levantar), Timed Up and Go (TUG) e o teste de caminhada de 6 minutos (TC6). Para comparar o efeito dos dois protocolos foi calculado a magnitude de mudança através do delta entre os resultados das avaliações antes e após o treinamento. O delta foi comparado entre os grupos através do teste t de student para amostras independentes ($p < 0,05$). Os resultados mostraram que o grupo controlado foi significativamente melhor no TC6 ($p < 0,05$). Não houve diferença significativa entre os grupos nas outras avaliações. O exercício físico com carga controlada parece melhorar a capacidade cardiorrespiratória das pessoas com DP. O controle da carga parece aumentar a intensidade do exercício realizado e com isso apresenta um efeito mais significativo do que um exercício físico sem carga controlada. Assim, pode-se concluir que o exercício físico com carga controlada melhora a capacidade cardiorrespiratória de pessoas com a DP, parecendo ser uma estratégia recomendada para esta população.