

A VIVÊNCIA DE ACADÊMICAS DE FISIOTERAPIA EM UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS REALIZADO POR IDOSOS COM DOENÇA DE PARKINSON NA UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ

Amanda Caroline Lobato Dias¹; Erik Artur Cortinhas Alves²; Carina Alves Costa³;
Cássia Oliveira Cabral da Paz⁴; Isabelle Farias Gomes⁵

¹Graduando em Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará (UEPA);

²Graduando em Genética e Biologia Molecular, Universidade Federal do Pará (UFPA);

³Graduando em Fisioterapia, UEPA;

⁴Graduando em Fisioterapia, UEPA;

⁵Graduando em Fisioterapia, UEPA

amanda_cld97@yahoo.com.br

Introdução: A doença de Parkinson (DP) é uma afecção do sistema nervoso central, a qual é expressa de forma crônica e progressiva. É resultante da morte dos neurônios produtores de dopamina da substância negra¹. Apresenta destaque, pois se inclui entre as mais frequentes enfermidades neurológicas, afetando 0,3% da população em geral. Estima-se que em 2020 mais de 40 milhões de pessoas serão acometidas pela doença patologia². É caracterizada principalmente por distúrbios motores como tremor em repouso, rigidez, fraqueza muscular, déficits no equilíbrio e na marcha, além de lentidão (bradicinesia) e redução na amplitude dos movimentos com dificuldade em iniciá-los. A bradicinesia e a fraqueza muscular figuram como os aspectos motores mais incapacitantes, responsáveis pelas queixas relacionadas ao maior nível de dependência e dificuldades para realizar as atividades da vida diária (AVDS). O exercício físico parece ter pouco impacto na progressão da doença, entretanto, possui um efeito significativo na melhora da funcionalidade, qualidade de vida e prevenção de doenças secundárias, tais como hipertensão, diabetes, artrose e outras. Diversos estudos demonstraram que o exercício físico em portadores de DP auxilia na manutenção da aptidão física por um maior período de tempo, aumenta a capacidade dos mesmos para deambular com segurança em casa ou na comunidade, promove maior autonomia na realização das AVD³. **Objetivos:** Relatar a vivência de acadêmicas do curso de fisioterapia no acompanhamento de indivíduos com doença de Parkinson na prática de exercícios resistidos. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência sobre a vivência de acadêmicas do 5º semestre do curso de fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), em um projeto de extensão, o qual sucedeu em um laboratório de exercício de resistido (LERES). O LERES oferece estágio voluntário a estudantes e profissionais de fisioterapia e educação física, é um importante meio que possibilita à comunidade, opções para a prática de exercícios físicos, a qual proporciona um bem estar e qualidade de vida para esses indivíduos. A maior parte dos alunos é composta por adolescentes, cadeirantes e idosos com a doença de Parkinson, os atendimentos ocorrem nos turnos da manhã e tarde com frequência de duas vezes por semana. Foram acompanhados pelas acadêmicas idosos com Parkinson que participavam da turma de terça e quinta-feira, no turno da tarde e durante os meses de fevereiro a junho do ano de 2017, fazem parte do grupo cerca de 40 indivíduos, média de idade em 63,4, com predominância do sexo masculino. Sendo assim, foram realizadas no início e conclusão de semestre, avaliações comparativas, com o intuito de avaliar as implicações do exercício resistido sobre o desempenho muscular para força, controle postural e marcha; grau de flexibilidade; qualidade de vida e capacidade anaeróbica e aeróbica, utilizando como exemplo teste e questionários como Timed Up And Go test , banco de Wells , questionário PDQ-39, teste de levantar-se e sentar-se em 30 segundos. Após a obtenção dos dados, são feitas uma média de todos os valores conquistados em cada teste. Em

seguida às avaliações iniciais, foi proposto o programa de exercícios, os quais trabalharam os principais grupos musculares, a maioria foi composta por 5 aparelhos como remada unilateral, supino sentado, agachamento terra, panturrilha em pé e um exercício abdominal. As voluntárias realizavam com os sujeitos, antes da iniciação dos exercícios resistidos, um conjunto de dez exercícios de aquecimento para trabalhar os segmentos dos membros superiores, inferiores e tronco, com a finalidade de preparar estruturas do corpo como a musculatura e as articulações para a sobrecarga.

Resultados: A experiência proporcionou às acadêmicas um grandioso conhecimento, uma vez que trabalhar com esse público é gratificante. Foi possível perceber a assiduidade e o compromisso deles com o programa de exercícios, dificilmente não compareciam e estavam sempre dispostos a realizar o que lhe era proposto. Muitos idosos relataram que o diagnóstico da doença teve um impacto muito grande em suas vidas, e com a progressão da doença, os sinais e sintomas se manifestam com maior frequência, sendo assim começaram a perceber que suas funcionalidades não eram as mesmas e isso implicou na baixa autoestima e muitas vezes até em depressão. No entanto, com o início das atividades físicas começaram a verificar que realizavam suas atividades diárias com maior facilidade e disposição, a exemplo de um idoso, o qual relatou que as tarefas na casa tinham ficado somente sobre a responsabilidade de sua esposa e isso estava lhe causando um sentimento de inutilidade. Mas, após meses de exercícios conseguiu ajudá-la e estava muito feliz por essa melhoria. Outro exemplo importante foi o caso de indivíduo de 44 anos que chegou ao laboratório com várias limitações para se locomover e realizar transferências de posições de bipedestação para sedestação e vice versa, foi possível observar que ao final do semestre sua melhora havia acontecido significativamente. Além do mais, no final do estágio foi realizada uma socialização para evidenciar os resultados obtidos durante o semestre, no qual se evidenciou um aumento nas médias das principais variáveis avaliadas. Para exemplo temos o teste Sentar-se e Levantar-se, este, na avaliação inicial apresentou a média de 12,2 ciclos em 30 segundos, após 5 meses de treinamento, foi realizada a avaliação final, a qual alcançou a média de 15,5 ciclos em 30 segundos. Outro exemplo, pode ser dito o teste de caminhada de seis minutos, sua média antes do programa de exercícios era de 4,82 e após o treinamento 5,7. Sabemos que estes avanços são essenciais para uma pessoa que possui uma doença progressiva.

Conclusão ou Considerações Finais: Nesse contexto, é fato que a prática de exercícios físicos influencia direta e positivamente tanto nos aspectos biológicos desse indivíduo como nos aspectos psicológicos, proporcionando uma melhor qualidade de vida, pois os resultados do programa evidenciam a eficiência e a importância da utilização de formas não farmacológicas para atenuação de sinais e sintomas da doença de Parkinson, a fim de proporcionar a exploração de exercícios na vida dessas pessoas, visto que melhorando a força, a mobilidade e a resistência à fadiga, o organismo como um todo funciona de maneira mais eficiente. Além de influenciar no seu aspecto social, pois o LERES se constitui de um ambiente acolhedor e provedor de novos círculos de amizade.

Descritores: Doença de Parkinson, Exercício Físico, Funcionalidade.

Referências:

1. Souza CFM, Almeida HCP, Souza JB, Costa PH, Silveira YS, Bezerra JC. A doença de Parkinson e o processo de envelhecimento motor: Uma Revisão de Literatura. Ver Neurocienc. 2011; 19(4): 718-723.

2. Monteiro D, Coriolano MGWS, Belo L R, Lins O G. Relação entre Disfagia e tipos clínicos na doença de Parkinson. Rev CEFAC. 2014; 16(2): 620-7.
3. Lima LO, Rodrigues FDP. Recruitment rate, feasibility and safety of power training in individuals with Parkinson's disease: a proof-of-concept study. Rev Bras fisioter. 2013; 17 (1): 49-56.