



TREINAMENTO CONTRA RESISTÊNCIA EM PARKINSONIANOS

BARBOSA, Aline Rodrigues¹; MARCHESAN, Moane²

Palavras-chave: Doença de Parkinson. Exercício Físico. Extensão Universitária.

Introdução: Pacientes com doença de Parkinson (DP) apresentam sintomas característicos como tremor muscular, acinesia, bradicinesia, hipocinesia, rigidez muscular e instabilidade postural, que tendem a piorar com o avanço da doença. O exercício físico, quando realizado de forma regular e com os cuidados necessários, pode auxiliar no atraso da progressão desses sintomas, tendo maiores efeitos quando inserido em fases iniciais da doença. Apesar das evidências da literatura com relação aos benefícios do exercício para pessoas com DP, poucos são os locais onde são desenvolvidos esse tipo de atividade. Sendo assim, este estudo teve como objetivo descrever sobre o projeto de extensão da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), que busca 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 e ampliar o conhecimento nessa área. O projeto existe desde 2006, tendo como responsável uma professora titular do Centro de Desportos, como supervisores alunos do Programa de Pós-graduação em Educação Física e como estagiários alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física, ambos da UFSC. O projeto é desenvolvido três vezes na semana por aproximadamente uma hora e conta atualmente com 20 alunos. Os alunos são avaliados quando entram no programa e, a cada seis meses de prática. Os exercícios têm intensidade progressiva, respeitando a individualidade de cada um, sendo que em cada ficha são anotadas as cargas e a sequência do programa, com pelo menos oito tipos diferentes de exercícios: peito, costas, ombro, bíceps, tríceps, coxa, panturrilha e abdome. Para os grandes grupos musculares (peito, costas e coxa) são executadas cinco séries de 6 a 10 repetições, para os pequenos grupos musculares (ombro, bíceps e tríceps) três séries de 6 a 10 repetições e para a panturrilha e abdominal são três séries de 10 a 15 repetições. Antes do início dos exercícios é realizado aquecimento geral. A partir desse projeto, surgiu um novo campo de estágio para os alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física da UFSC, além de serem realizadas pesquisas científicas, através de Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação, iniciação científica PIBIC, dissertações e teses, que evidenciaram que os exercícios resistidos para pessoas com DC melhoram a qualidade de vida, aptidão física e a saúde de seus praticantes.

¹ Professora dos Programas de Pós-Graduação em Educação Física e Nutrição da UFSC

² Aluna de doutorado do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFSC