

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM
NECESSIDADES ESPECIAIS

**HIIRT X TREINAMENTO DE FORÇA TRADICIONAL EM PESSOAS COM A
DOENÇA DE PARKINSON E SUA INFLUÊNCIA EM SINTOMAS DE
DEPRESSÃO LEVE MEDIDOS PELO BDI**

Alan Oliveira Dos Santos (alan.iefd2023@gmail.com)

Felipe José Batista Pedrosa (felipepedrosa845@gmail.com)

Bruno Coutinho (coutinho.bruno@posgraduacao.uerj.br)

Marcos Benitez (marcosbenitez31@gmail.com)

Igor Carvalho Gomes Monteiro (igormonteiro99@hotmail.com)

Gabriel Ramalho Morais (gabriel.moraisedf@gmail.com)

Eduardo Nunes Da Silva (eduardonuness2004@gmail.com)

Paulo Farinatti (ptvf1964@gmail.com)

Introdução: A Doença de Parkinson (DP) é neurodegenerativa, progressiva e promove a diminuição das células dopaminérgicas no sistema nervoso central devido o bloqueio dos canais estritais provocados pelo acúmulo dos corpos de Lewi. Os sintomas incluem tremor, bradicinesia, rigidez muscular, e sintomas não motores. Estima-se que cerca de 12 milhões de pessoas sejam acometidas pela DP ao redor do mundo. Objetivo: Avaliar a eficácia e a influência do treinamento resistido nos sintomas de depressão leve. Métodos: Foi realizado estudo randomizado, controlado, envolvendo 35 participantes com idade $61,06 \pm 7,61$ anos e tempo médio de diagnóstico de $6,16 \pm 4,39$ anos,

e 63,49% com depressão leve. Os sujeitos foram distribuídos em três grupos: treinamento intervalado resistido de alta intensidade (HIIRT), treinamento de força tradicional (TFT) e grupo controle (GC). Todos participaram de 24 sessões de treinamento. Os participantes realizaram testes de força máxima, utilizando o protocolo de 12 repetições máximas em cinco exercícios: leg press horizontal, supino máquina, levantamento terra sumô, remada máquina e agachamento com desenvolvimento. Para mensurar os sintomas de depressão foi utilizado o Inventário de Beck de Depressão (BDI). O preenchimento do questionário foi supervisionado por um avaliador, sendo realizado antes da primeira e após a 24^a sessão de treinamento. Resultados: A análise estatística foi conduzida por meio de ANOVA de medições repetidas não paramétricas (Bonferroni), tendo o valor de p respectivamente para os grupos controle, HIIRT e TFT = 0,024, 0,012 e 0,697, não sendo estatisticamente significativa. Conclusão: Os resultados indicam que, de acordo com os modelos de treinamento aplicados, não houve interferência significativa nos sintomas de depressão, nem para melhor, nem para pior, dos participantes, conforme avaliação realizada pelo BDI.

Palavras-chave: doença de parkinson; hiirt; treinamento resistido; bdi.