

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS  
NEUROMUSCULAR

**EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A QUALIDADE DO SONO,  
FORÇA E QUALIDADE DE VIDA PACIENTES IDOSOS COM DOENÇA DE  
PARKINSON.**

*Rodrigo Reymond De Melo E Silva (rdrgreymond@gmail.com)*

*Luma Dias Rodrigues (lumarodriguesdias@gmail.com)*

*Milena Vasconcelos Medeiros (millevascomed@gmail.com)*

*Pâmela Oliveira-Da-Silva (Prof.pamsilva@gmail.com)*

*Leon Claudio Pinheiro Leal (lealleon22@gmail.com)*

*Erik Artur Cortinhas Alves (erik.alves@uepa.br)*

Introdução: Cerca de 60% a 90% dos pacientes com doença de Parkinson (DP) tem distúrbios do sono, além de perda progressiva da força e diminuição da qualidade de vida. Sabe-se que o Treinamento Resistido (TR) traz diversos benefícios para a saúde e melhora a aptidão física podendo acarretar também na melhoria da qualidade do sono. Objetivo: Avaliar o efeito do TR na qualidade do sono, da força e qualidade de vida em pacientes com DP. Metodologia: A amostra foi composta por 16 pacientes (64±2anos). As sessões de TR

consistiram de duas séries de oito a 12 repetições dos seguintes exercícios: supino (máquina), levantamento terra (barra), remada unilateral (máquina), elevação de panturrilha em pé (máquina) e abdominal infra. A intensidade foi de 7-8 (difícil) na escala OMNI-RES e o intervalo entre as séries e os exercícios foi 2 minutos. Foram avaliados a qualidade do sono (PDSS-BR), qualidade de vida (PDQ-39) e força (dinamometria). O teste t Student para amostras pareadas foi usado para comparar o efeito do TR. Comitê de ética CAAE: 43624015.6.0000.5173. Resultados: Após a realização do TR houve melhora significativa da qualidade do sono (pré=85.2±14.6 e pós=100.2±17.6; p=0,002), qualidade de vida (pré=59.2±24.5 e pós=41.8±23.5; p=0,030) e força (pré=25±5.2 e pós=27.4±4.7; p=0,035). Discussão: Os resultados deste estudo demonstram TR é uma intervenção não-farmacológica eficaz para pacientes com DP. A melhora significativa observada nos escores da PDSS-BR (qualidade do sono), do PDQ-39 (qualidade de vida) e da força de preensão manual corrobora a hipótese inicial e está alinhada com a literatura que associa a prática de exercícios físicos a benefícios neurofisiológicos e funcionais nessa população. Além disso, a melhora na qualidade de vida sugere que os benefícios do TR vão além dos parâmetros físicos, impactando positivamente a percepção do paciente sobre sua saúde global. Conclusão: O estudo demonstrou a eficiência do programa de TR, na melhora da qualidade do sono em pacientes com DP. O TR pode ser usado como ferramenta terapêutica adicional ao tratamento farmacológico/cirúrgico para o tratamento de pacientes com DP.

Palavras-chave: doença de parkinson; treinamento de força; qualidade do sono.