

# EFEITOS DE SEIS SEMANAS DE TREINAMENTO DE CAMINHADA NÓRDICA E CAMINHADA LIVRE SOBRE O EQUILÍBRIO ESTÁTICO E FUNCIONAL DE PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON



Leandro Tolfo Franzoni<sup>1</sup>  
Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga<sup>2</sup>



## INTRODUÇÃO

Doença de Parkinson (DP) ⇒ Sintomas **motores** ⇒ Rigidez, bradicinesia e tremor de repouso  
⇒ Distúrbios associados ao controle postural ⇒ ↓ Equilíbrio

### Exercício físico aeróbico

Efeito neuroprotetor  
↑ Plasticidade neural



Caminhada Nórdica (CN)

X



Caminhada Livre (CL)

No entanto, não se sabe o efeito de dois tipos de treinamento aeróbico, **CN e CL sobre o equilíbrio estático e funcional de pessoas com DP.**

## OBJETIVO

Avaliar e comparar o efeito de seis semanas de treinamento de **CN e CL** sobre o **equilíbrio estático e funcional** de pessoas com doença de Parkinson.

## MATERIAIS E MÉTODOS

- Ensaio clínico randomizado;
- CEP HCPA: nº 555.123.;
- Amostra: 33 pacientes, **CN: (n=16)** e **CL: (n= 17)**, com DP (estadiamento entre 1 a 4 na escala Hoehn e Yahr);
- Leitura e assinatura do TCLE.

### PROTOCOLOS DE TREINAMENTOS

2X semanal, dias alternados

6 semanas

12 sessões

Aquecimento, caminhada e alongamento.

### Avaliações Funcionais

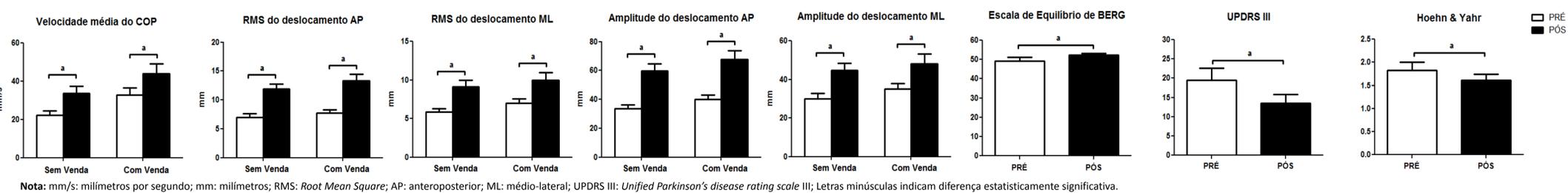
- Estágio da doença: Hoehn & Yahr
- Sintomas Motores: UPDRS III
- **Equilíbrio Funcional:** Escala de Equilíbrio de BERG

### Equilíbrio Estático (com e sem venda)

- Centro de pressão (COP): Plataforma de Força

Equações Estimativas Generalizadas (GEE)  $p \leq 0,05$

## RESULTADOS



## DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Melhoras no grupo CN e CL após 6 semanas de treinamento ⇒ ↑ EEB ↓ UPDRS III e Hoeh & Yahr

Treinamento promoveu melhoras positivas sobre aspectos funcionais, devido ao ↑ Plasticidade neural promovida pelo exercício aeróbico;

↑ Velocidade média do COP para ambos os grupos ⇒ Pode estar associado ao ↑ Mecanismo proprioceptivo

Devido ao ↑ Respostas reativas às oscilações posturais observadas pelos ↑ RMS e Deslocamento AP e ML