REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V.1 - N.1 – 2019 (Páginas 185-196)

OS EXERCÍCIOS LÚDICOS COMO PRINCIPAL ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA PARA TRATAMENTO DA DOENÇA DE PARKINSON

THE LÚDICOS EXERCISES AS MAIN PHYSIOTHERAPEUTICAL APPROACH TO TREATMENT OF PARKINSON'S DISEASE

[1]Brenda Areia Gonçalves de Almeida

Aluna do 9° período do curso de Fisioterapia da Universidade Presidente Antônio Carlos UNIPAC Teófilo Otoni- MG- e-mail: brenda-areia@outlook.com

[2] Mennêz de Sales Guimarães

Aluna do 9° período do curso de Fisioterapia da Universidade Presidente Antônio Carlos UNIPAC Teófilo Otoni- MG- e-mail: brenda-areia@outlook.com

[3]Rejane Goecking Batista Pereira

Possui graduação em Fisioterapia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (2002). Pós Graduada em Fisioterapia Neurológica pela UFMG e em Terapia Intensiva Neonatal pela ESP-MG e Pós graduada em Gestão De Emergências em Saúde Pública pelo Hospital Sírio-Libanês. Pós graduanda em Terapia Intensiva pela Faculdade Unyleya - DF. Atualmente é professora da Universidade Presidente Antônio Carlos. e-mail:rejanegoecking@hotmail.com

[4]Sabrina Gomes de Morais

Possui graduação em Fisioterapia pela Universidade Federal de Minas Gerias Mestrado em Imunopatologia-UNIVALE- Atualmente é professor e Coordenador do curso de Fisioterapia da Universidade Presidente Antônio Carlos. e-mail: sagomesmorais@yahoo.com.br

[5]Rodrigo Antônio Montezano Valintim Lacerda

Possui graduação em Fisioterapia pela Universidade Iguaçu (2002) e Mestrado em Cognição e Linguagem - linha NEUROCIÊNCIAS pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (2007). e-mail: rodrigoalacerda@gmail.com.

Resumo

A Doença de Parkinson é uma patologia neurodegenerativa, progressiva, causando ao paciente perda motora, deterioração da qualidade de vida e em estágios mais avançados à exclusão social. Os exercícios fisioterapêuticos funcionam como meios de tratar ou prevenir comprometimentos, reduzindo fatores de risco relacionados ao estado de saúde e a sensação de bem-estar. Neste contexto, os exercícios lúdicos surgem como uma nova vertente de tratamento. O presente trabalho buscou responder as influências positivas dos exercícios lúdicos no tratamento de pacientes portadores da doença de Parkinson. Para tal objetivo realizou-se um estudo qualitativo a nível descritivo, com tipo de delineamento em pesquisa bibliográfica por meio de revisão de literatura científica. Conclui-se que a aplicação do lúdico, surtiu efeitos positivos, proporcionando melhora na mobilidade, funcionalidade, equilíbrio, percepção, coordenação, atenção, raciocínio, cognitivo, interação social.

Palavras chave: Parkinson. Fisioterapia. Exercícios lúdicos.
Área de Interesse: Ciências da Saúde

1 Introdução

A Doença de Parkinson é uma patologia neurodegenerativa que impõe ao paciente uma condição debilitante e progressiva, causando-lhe perda motora, deterioração da qualidade de vida e em estágios mais avançados à exclusão social. Devido à perda motora é comum o agravamento do estado de saúde por frequentes quedas, causadas pela falta de estabilidade estática e dinâmica do corpo necessitando assim, de tratamento fisioterapêutico.

A fisioterapia trabalha de forma planejada e coordenada por meio de exercícios que proporcionam ao paciente subsídios no tratamento e/ou na prevenção de possíveis comprometimentos no seu estado de saúde. Progredindo assim, numa melhora da função física, redução de fatores de risco, e potencialização do estado de saúde geral e sensação de bem-estar. Estes exercícios são realizados de acordo com a necessidade de cada paciente. Haja vista que, os métodos convencionais por serem repetitivos, desestimulam o interesse dos

pacientes, neste contexto os exercícios lúdicos surgem como uma nova vertente de tratamento.

Os exercícios Lúdicos são muito importantes para a terceira idade, pois, o mesmo está associado ao brincar prazeroso, propiciando uma melhora de qualidade de vida, autoestima e prevenção de doenças. Estes trazem uma abordagem mais descontraída de forma a inserir os pacientes em um meio coletivo, controlando a depressão, proporcionando uma maior mobilidade, sensação de bem-estar e melhora na qualidade de vida.

Este trabalho consiste em apresentar os efeitos positivos dos exercícios lúdicos para pessoas portadores da doença de Parkinson, bem como sua combinação com o tratamento fisioterapêutico convencional.

Há de salientar que os exercícios lúdicos são mais dinâmicos que os exercícios convencionais, despertando o interesse dos pacientes de "entrar naquela brincadeira." Nessa perspectiva o presente trabalho se propõe a responder a seguinte problemática: Quais as influências positivas dos exercícios lúdicos no tratamento de pacientes portadores da doença de Parkinson. Para direcionamento do trabalho adotou-se como objetivo geral descrever a utilização das atividades lúdicas na fisioterapia com idosos portadores da Doença de Parkinson.

Para atender tais objetivos o desenvolvimento deste trabalho foi realizado um estudo qualitativo a nível descritivo, com tipo de delineamento em pesquisa bibliográfica por meio de revisão de literatura científica. Foram utilizados os bancos de dados virtuais como Google Acadêmico, SCIELO, LILACS, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), e biblioteca da Faculdade Presidente Antônio Carlos. A busca pelas obras nas bases de dados virtuais foi realizada por meio das seguintes palavras-chaves: Parkinson, fisioterapia, exercícios lúdicos.

Os critérios de inclusão para busca das obras foram: trabalhos científicos, disponíveis na íntegra com publicações entre 2005 a 2016, disponíveis na língua portuguesa e /ou inglesa.

Para a escolha do material foi realizado a leitura dos resumos de cada trabalho, e após a leitura a escolha das obras contendo as informações necessárias para a revisão literária, estruturando-se primeiramente informações gerais, seguindo para as informações especificas que serviram de arcabouço para a discussão relacionando as informações da atualidade, vivências dentro de sala de aula e no âmbito profissional do fisioterapeuta.

2 Doença de Parkinson

A Doença de Parkinson (DP) foi descrita pela primeira vez em 1817 no artigo "*An Essay on the Shaking Palsy"* (O ensaio da Paralisia Agitante), pelo médico britânico James Parkinson (1755-1824), que denominou a doença de "Paralisia Agitante", sendo que na metade do século XIX este nome foi alterado por meio da proposta do médico neurologista Jean Martin Charcot (1825-1893) à sociedade cientifica de Doença de Parkinson, homenageando assim o seu precursor.[1]

A DP é uma afecção crônica e progressiva do sistema nervoso[2], tem como elemento central a degeneração dos neurônios geradores de dopamina, localizados na região compacta da substancia negra e a área tegmental ventral do cérebro medial, tal degeneração tem como resultado a presença de corpúsculos de Lewy o que causa consequentemente a desordem de movimentos.[3,4] A etiologia é tida como idiopática, ou seja, não tem causa definida, porém estudos acreditam que a DP pode ser resultante de um conjunto de fatores, sejam eles genéticos, toxinas ambientais, estresse oxidativo, anormalidades mitocondriais e/ou alterações do envelhecimento.[5]

"Segundo o Ministério da Saúde a incidência mundial média é de 15 a 20 casos por 100 mil habitantes por ano, com aproximadamente 1% da população acima dos 65 anos apresentando manifestações clinicamente evidentes."[1] Devido as incapacidades severas a DP é considerada como a segunda doença neurodegenerativa mais comum entre idosos.[6]

"O diagnóstico no primeiro momento é clínico, tendo como base a história médica e o exame físico."[7]

As principais e mais conhecidas características desta patologia é a rigidez, acinesia (dificuldade em iniciar movimentos), bradicinesia (lentidão de movimento) tremor e instabilidade postural.[8] Com a progressão da doença, ainda podem aparecer sintomas como desordens cognitivas, perda de memória e atenção, disautonomia, demência, depressão e ansiedade, distúrbio da marcha, face em máscara, alteração da voz, disartria, sialorréia, disfunção olfatória, hipotensão ortostática, hiperidrose, seborréia, disfunção sexual, câimbras, dores, parestesias, disfagia, incontinência urinária, micrografia, distúrbios do sono, bradifrenia e demência.[7] "Na avaliação motora torna possível diagnosticar, orientar e identificar alterações em relação ao desempenho motor para que haja maior influência do movimento."[9]

Quanto ao tratamento, não existem medicamentos capazes de interromper ou evitar a progressão irreversível desta patologia. É possível encontrar atualmente diferentes medicamentos na tentativa de controlar os sintomas, porém, a levodopa é o mais potente e o mais tolerado, restaurando a atividade dopaminérgica para melhorar a mobilidade funcional,

aumentando a qualidade de vida dos pacientes.[4] Concomitantemente a fisioterapia vem para potencializar o tratamento de regressão da doença de Parkinson.

3 A importância da fisioterapia no tratamento da doença de Parkinson

Para evitar futuras complicações é de fundamental importância que o tratamento fisioterápico seja precoce.[10] A fisioterapia na DP, tem como objetivo minimizar os problemas motores ajudando o paciente a manter a independência para realizar as atividades de vida diária e melhorando sua qualidade de vida. Com o exercício, há o aumento da mobilidade, o que pode de fato modificar a progressão da doença e impedir contraturas, além de ajudar a retardar a demência.[11]

Importante salientar que os exercícios fisioterapêuticos não irão impedir a progressão da doença, mas, podem amenizar os sintomas posteriores como: depressão e constipação, melhorar o equilíbrio, manter ao máximo a capacidade funcional do paciente impedindo encurtamentos musculares. Os exercícios têm importância não só para os aspectos motores do paciente com Parkinson, mas também para os aspectos psicológicos e neurocognitivos.

A fisioterapia no tratamento da doença de Parkinson auxilia de forma coadjuvante ao tratamento farmacológico, tendo como finalidade melhorar a qualidade de vida do paciente na realização de suas atividades da vida diária.[10]

4 Os exercícios lúdicos como abordagem fisioterapêutica

A palavra lúdico tem sua origem na palavra *ludus* do latim e significa brincar, no qual, se utiliza jogos e brinquedos, e também está relacionado à conduta daquele que joga, que brinca e que se diverte. O lúdico pode ser inserido na fisioterapia, por meio de exercícios específicos, com o intuito de desenvolver os aspectos cognitivos e pessoais do paciente, colaborando assim para uma melhora na qualidade de vida.[12]

Neste contexto, o presente estudo por meio da literatura atual, selecionou alguns exercícios para ilustrar a ludicidade na fisioterapia, assim como seus efeitos benéficos no tratamento de idosos portadores da Doença de Parkinson. Segundo MATOS[13], os exercícios lúdicos propiciam aos idosos alegria, aprendizagem, estimulação da mente, riso, diversão, relembrar o passado, bem-estar, prazer, fazer exercício, distanciamento do cotidiano, ser criativo, associação com a realidade, beleza, socialização e integração.

Os exercícios escolhidos consistiram em trabalhar a coordenação motora grossa e raciocínio; a coordenação motora fina; deambulação e orientação de tempo; fortalecimento, funcionalidade, mobilidade e equilíbrio sendo que para um desenvolvimento eficaz do tratamento é essencial a comunicação entre o fisioterapeuta e paciente, pois, a comunicação auxilia a entender e compreender as dificuldades de expressão do enfermo.[12]

O toque também pode ser usado como comunicação e não pode ser ignorado, uma vez que, facilita a qualidade da relação terapeuta paciente e transmite sentimento de afeto.[12]

Em relação à coordenação motora grossa e raciocínio, Mendonça[12] utilizou-se em uma paciente o exercício de montar uma torre com peças de encaixar, e em seguida a paciente guardava as peças dentro de um saco; para trabalhar coordenação motora fina a paciente encaixava peças no formato de animais em suas respectivas fôrmas. Neste caso, no início do tratamento houve dificuldade por parte da paciente em realizar os exercícios, porém, no decorrer das sessões a paciente apresentou melhora na atenção, raciocínio, paciência, interação, concentração e coordenação.

Para exercícios de dissociação da cintura escapular, pélvica e consciência Mendonça[12] descreve o uso da bola suíça e espelho associados ao auxílio do terapeuta em movimentos de circundução e lateralização.

Enquanto que, para Christofoletti, Freitas, Cândido, Olmedo, Miziara, Cardoso [14] na realização deste mesmo exercício usou-se da fala e movimentos aleatórios, como se estivesse em um jogo de vôlei ou basquete, estimulando de forma lúdica o equilíbrio, a propriocepção e a cognição – em especial a memória. Em relação ao uso de som, Mendonça[12] pondera que pode utilizá-lo nas sessões, enquanto Christofoletti fez uso em todas as sessões.

Quanto à deambulação, utiliza-se o treino de marcha com postura adequada, no qual o paciente olha para frente andando com os passos altos e passadas longas mudando de direção, fazendo paradas e reinícios.[15] De maneira distinta, na abordagem lúdica, Christofoletti, Freitas, Cândido, Olmedo, Miziara, Cardoso [14] apresenta um programa de exercícios bem peculiares para cada período da semana, sendo que no início da semana enfatizou exercícios de facilitação neuromuscular proprioceptiva; no meio da semana para atividade “bobatianas” com rolos e bola suíça e ao fim da semana o equilíbrio em circuitos complexos associados à distratores cognitivos, sendo utilizado músicas em todas as sessões para promover a ativação sensorial auditiva.

O ganho de força muscular através de um programa de treinamento para os membros inferiores são efetivos no condicionamento e manutenção do equilíbrio, evitando quedas, que agravadas pelo distúrbio do desequilíbrio são frequentes nesses indivíduos.[16] Por conseguinte

Mendonça[12] elabora de forma lúdica um circuito de composto de cadeiras, bexiga e caneleiras com o objetivo de trabalhar fortalecimento de membros inferiores e equilíbrio, no qual a paciente pulava a caneleira depois passava pela cadeira, e sentava nela, estourando a bexiga que havia no assento, o exercício terminava após completar todo circuito, durante três vezes. Proporcionando a paciente uma melhora na deambulação, orientação de tempo e espaço, treino funcional ao trocar da posição sentada para em pé, equilíbrio, sensibilidade e propriocepção.

Para trabalhar fortalecimento de membros superiores, adotou-se da theratube onde foi amarrada ao espaldar, em que a paciente esticou-a realizando uma extensão e flexão de cotovelo.[12]

Os exercícios de mobilidade, alongamento e fortalecimento contribuem para os portadores da Doença de Parkinson manterem a capacidade de caminhar, aumentar a flexibilidade, prevenir a postura encurvada, e manter a mobilidade e funcionalidade, mesmo com a progressão da bradicinesia e da hipocinesia.[16]

Pelos idosos terem relutância na realização dos exercícios convencionais a ludicidade é apresentada como uma forma divertida e menos tediosa[17]. Mendonça[12] relata que o uso dessa técnica estimula o interesse para a execução dos exercícios.

O lúdico vem com esse propósito, de despertar no paciente o gosto em realizar os exercícios com mais entusiasmo, Christofoletti, Freitas, Cândido, Olmedo, Miziara, Cardoso[14] ainda afirma que os idosos os executam com grande prazer, melhorando a autoestima, coordenação, atenção, raciocínio, cognitivo e interação social.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos analisados a doença de Parkinson impõe ao paciente uma condição debilitante e progressiva, causando assim, a perda motora e deterioração da qualidade de vida.

Sendo assim, o presente estudo apresenta uma nova vertente que tem a finalidade de minimizar os problemas motores e ajudar os pacientes a manterem sua independência para realização das suas atividades cotidianas, os exercícios lúdicos. Estes que têm como base brincadeiras e jogos, realizados de forma mais prazerosa.

A partir da ludicidade percebe-se que os pacientes executam os exercícios com mais entusiasmo, dando maior credibilidade ao tratamento, com isso verificou-se bons resultados,

melhorando a mobilidade, funcionalidade, equilíbrio, percepção, coordenação, atenção, raciocínio, cognitivo, interação social.

Conforme Matos[13], os estudos do lúdico têm ganhado espaço, pois, nas últimas décadas, o tema tem aparecido em periódicos, congressos e seminários. Porém, apesar dos efeitos positivos, a literatura atual carece de mais estudos voltados ao lúdico, o que torna sua disseminação restrita, portanto, apresenta-se como uma nova vertente a ser explorada pela sociedade acadêmica.

THE PLAYFUL EXERCISES AS MAIN PHYSIOTHERAPY APPROACH FOR TREATMENT OF PARKINSON'S DISEASE

ABSTRACT

Parkinson's disease is a progressive neurodegenerative pathology, causing the patient to lose motor, deteriorate the quality of life and in stages more advanced to the social exclusion. Physiotherapeutic exercises act as a means of treating or preventing impairment, reducing risk factors related to health status and sense of well-being. In this context, play exercises appear as a new aspect of treatment. The present work sought to respond to the positive influences of playful exercises in the treatment of patients with Parkinson's disease. For this purpose a qualitative study was carried out at a descriptive level, with a type of design in a bibliographical research through a review of the scientific literature. It is concluded that the application of the playful, had positive effects, providing improvement in mobility, functionality, balance, perception, coordination, attention, reasoning, cognitive, social interaction.

Key words: Parkinson's disease. Physiotherapy. Playful exercises.

REFERÊNCIAS

1- Menotti LD, Zanusso Júnior G. Doença de Parkinson: uma revisão. BJSCR [Internet]. 2016 [Acesso em 2016 nov 26] 13(1): 70-77. Disponível em: http://www.mastereditora.com.br/periodico/20151203_202103.pdf

2- Schuh C, Flores IA, Beck DGS. A contribuição da fisioterapia na doença de Parkinson. *In*: XVI Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão. [Internet]. 2011 [Acesso em 2016 nov 27] Cruz Alta. UNICRUZ/CA; 2011. Disponível em: https://www.unicruz.edu.br/seminario/artigos/saude/A%20CONTRIBUI%C3%87%C3%83O%20DA%20FISIOTERAPIA%20NA%20DOEN%C3%87A%20DE%20PARKINSON.pdf

3- Duthie EH, Katz PR. Geriatria prática. 3.ed. Rio de Janeiro: Revinter; 2002.

4- Santos VV, Leite MAA, Silveira R, Antoniolli R, Nascimento OJM, Freitas MRG. Fisioterapia na Doença de Parkinson: uma Breve Revisão Rev Bras Neurol [Internet]. 2010 [Acesso em 2016 dez 02] 46 (2): 17-25. Disponível em: http://files.bvs.br/upload/S/0101-8469/2010/v46n2/a0002.pdf

5- Souza CFM, Almeida HCP, Sousa JB, Costa PH, Silveira YSS, Bezerra. A Doença de Parkinson e o Processo de Envelhecimento Motor: Uma Revisão de Literatura.Rev Neuro cienc [Internet] 2011 [Acesso em dez 03].19(4):718-723. Disponível em: http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2011/RN1904/revisao%2019%2004/570%20revisao.pdf

6- Macuglia GR., Rieder CRM, Trentini LB, Hauck Filho N, Moraes AL, Almeida RMM. Comprometimento Executivo nas Fases Leve à Grave da Doença de Parkinson. Revista. Porto Alegre [Internet] 2015 [Acesso em 2016 dez 04]. 46 (2): 198-207. Disponível em: http://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/ojs/index.php/revistapsico/article/view/15236/13348

7- Reichert J, Bielski ACL, Nielsson J, MRF. A fisioterapia na Doença de Parkinson – revisão de literatura. *In*: XXIV Seminário de Iniciação [Internet] 2016 [Acesso em 2016 dez 10] Rio Grande do Sul. UNIJUÍ/RS; 2016. Disponível em: https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaoconhecimento/article/view/6474/5249

8- Araújo IG, Alcântara LA, Oliveira LS, Resende NG. Doença de Parkinson - Uma revisão da literatura. Ciência Atual. [Internet] 2005 [Acesso em 2016 dez 11]. 6(2): 02-06. Disponível em: http://inseer.ibict.br/cafsj/index.php/cafsj/article/view/123/107

9- Iop RR, Silva FC, Brandão TC. Perfil motor de pacientes com doença de Parkinson. Revista Digital Buenos Aires. [Internet] 2011 [Acesso em 2016 dez 12]. 16(156). Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd156/perfil-de-pacientes-com-doenca-de-parkinson.htm

10- Ruffo RHA. Ação da fisioterapia no tratamento da Doença de Parkinson [monografia] [Internet]. Curitiba: Universidade Estadual do Norte do Paraná; 2011. [acesso em 2016 dez 20]. Disponível em: http://www.ibrate.matheussolucoes.com.br/_biblioteca/ARTIGO%20RENATA%20HELENA%20ALBERTO%20RUFFO%20(1).pdf

11- Vara AC, Medeiros R, Striebel VLW. O Tratamento Fisioterapêutico na Doença de Parkinson. Rev Neurocienc [Internet]. 2012 [acesso em 2016 dez 17]; 20(2):266-272. Disponível em: http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2012/RN2002/revisao%2020%2002/624%20revisao.pdf

12- Mendonça TC. A importância do lúdico durante o tratamento fisioterapeutico em pacientes idosos com déficit cognitivo- estudo de caso: Uma revisão. SaúdeCesuc. [Internet]. 2010 [acesso em 2016 dez 13]. 1(01): 27-37 Disponível em: https://issuu.com/cesuccatalao/docs/0_revista_sa_de_cesuc_n 1?viewMode=doublePag

13- Matos NM. O significado do lúdico para os idosos [monografia] [Internet]. Brasília: Universidade Católica de Brasília; 2006. [acesso em 2016 dez 15]. Disponível em: https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/123456789/1226/1/Neuza%20Moreira.pdf

14- Christofoletti G, Freitas RT, Câdido ER, Olmedo L Miziara BRS, Cardoso CS. *Effectiveness of a physical therapy treatment on static and dynamic balance of subjects with Parkinson's disease.* J Bras Psiquiatr [Internet]. 2010 [acesso em 2016 dez 10] 17(3): 259-63. Disponível em: http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-570395

15- Franco AL, Fabri FA, Siqueira GP, Alves PC, Silva APS. Doença de Parkinson: sintomatologia e tratamento fisioterapêutico. [TCC] [Internet]. Governador Valadares MG: Universidade Vale do Rio Doce; 2009. Disponível em:

http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/Doencadeparkinsonsintomatologiaetratamentofisioterapeutico.pdf

16- Bezerra AMN. Os efeitos dos exercícios de físicos para manutenção da capacidade funcional em idosos com doença de Parkinson. BIUS [Internet]. 2015 [Acesso em 2016 dez 15] 6 (2): 35-48. Disponível em: www.periodicos.ufam.edu.br/BIUS/article/view/2647/2419

17- Silva Junior AG. Aprendizagem por meio da ludicidade. 1.ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2015.