

## TREINAMENTO INTERVALADO DE CAMINHADA NÓRDICA MELHORA A DISTÂNCIA PERCORRIDA DURANTE TESTE DE CAMINHADA DE SEIS MINUTOS EM IDOSOS COM DOENÇA DE PARKINSON

Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga; Gabriela Petry Selmo; Diego Kwecko Lima

O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos de um treinamento intervalado de CN sobre distância total no Teste de Caminhada de 6 minutos (TC6) em idosos com DP. MÉTODOS: Os dados da pesquisa são provenientes de um banco de dados do Projeto de Extensão de CN da ESEFiD/UFRGS. Foram incluídos somente os alunos que apresentaram no mínimo 50% de participação das 16 aulas, que ocorreram duas vezes na semana. A amostra foi composta por seis idosos diagnosticados com DP (GDP), (idade  $61\pm 7$  anos) e por cinco idosos saudáveis (GS), (idade  $67\pm 4$  anos). Foram utilizados dados antropométricos e valores do TC6 coletados pré (T1) e pós-treinamento (T2). As intensidades do treinamento foram baseadas em percentuais da distância obtida no TC6 no T1. Os dados foram analisados através do teste t de *Student* Dependente e Independente, nível de significância de 0,05, SPSS (20.0). RESULTADOS: As médias de massa corporal e estatura,  $73\pm 13$ kg e  $167\pm 8$ cm para GDP, e  $75\pm 9$  e  $167\pm 6$  para GS não apresentaram diferenças significativas. A distância obtida pelo GDP no T2 ( $484,75\pm 79,13$ m) foi significativamente maior do que a distância do T1 ( $430,80\pm 76,25$  m) ( $P=0,04$ ). O GS não apresentou diferença significativa entre T1 ( $544,64\pm 91,19$ m) e T2 ( $588,58\pm 85,02$ m) ( $P > 0,05$ ). Ao comparar os grupos, a distância do T1 do GS foi significativamente maior que a do GDP ( $P=0,05$ ), porém no T2 não houve diferença significativa entre os grupos. Embora não significativo, o GDP apresentou maior aumento na distância entre T1 e T2 em comparação a GS, mesmo com menor frequência nos treinos ( $74\pm 18\%$  vs  $95\pm 5\%$ ) ( $p < 0,05$ ). DISCUSSÃO e CONCLUSÃO: A distância do TC6 foi utilizada como parâmetro de avaliação do treinamento, indicando ganhos significativos em ambos os grupos. O GDP foi mais responsivo ao treinamento intervalado de CN, mesmo tendo um percentual de presença menor que o GS. A CN promoveu melhoras significativas ao grupo DP, pois a técnica com os bastões demonstra vantagens na mobilidade funcional, fundamental à qualidade de vida.

Descritores: Doença de Parkinson; Caminhada Nórdica; Treinamento Intervalado; Teste de Caminhada de Seis Minutos