



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JANAINA GOMES SANTANA

EFEITOS DE UM TREINAMENTO RESISTIDO DE BAIXO VOLUME SOBRE A
FORÇA MUSCULAR E DESEMPENHO FUNCIONAL EM PESSOAS COM DOENÇA
DE PARKINSON: ESTUDO PILOTO

CASTANHAL-PA

2026

JANAINA GOMES SANTANA

EFEITOS DE UM TREINAMENTO RESISTIDO DE BAIXO VOLUME SOBRE A
FORÇA MUSCULAR E DESEMPENHO FUNCIONAL EM PESSOAS COM DOENÇA
DE PARKINSON: ESTUDO PILOTO

Trabalho de Curso apresentado à Faculdade de
Licenciatura em Educação Física, do Campus
Universitário de Castanhal, da Universidade Federal
do Pará, como requisito parcial para a obtenção do
título de Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Elren Passos-Monteiro

Co-orientadora: Prof^a. Thayara Maize da Silva
Thabayara

CASTANHAL-PA

2026

JANAINA GOMES SANTANA

EFEITOS DE UM TREINAMENTO RESISTIDO DE BAIXO VOLUME SOBRE A
FORÇA MUSCULAR E DESEMPENHO FUNCIONAL EM PESSOAS COM DOENÇA
DE PARKINSON: ESTUDO PILOTO

Trabalho de Curso apresentado à Faculdade de
Licenciatura em Educação Física, do Campus
Universitário de Castanhal, da Universidade Federal
do Pará, como requisito parcial para a obtenção do
título de Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Elren Passos-Monteiro

Co-orientadora: Prof^a. Thayara Maize da Silva
Thabayara

Data de aprovação:

Conceito:

Banca Examinadora:

Prof^a. Dr^a. Elren Passos-Monteiro
Universidade Federal do Pará
Orientadora

Prof^a. Thayara Maize Da Silva Tabayara
Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano –
PPGCMH
Coorientadora

Prof^o. Dr^o. Eduardo Macedo Penna
Universidade Federal do Pará
Membro Interno

Prof^o. Ms. Rayra Khalinka Neves Dias
Faculdade Estácio - Campus Castanhal – PA
Membro Externo

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter sido minha força nos momentos mais difíceis e por nunca ter me abandonado quando tudo parecia pesado demais. Foi pela fé que consegui seguir, aprender e me reconstruir ao longo dessa caminhada.

Este trabalho representa mais do que a conclusão de um curso. Ele simboliza uma trajetória marcada por desafios, amadurecimento e superação pessoal, em que precisei aprender a respeitar meus limites, confiar no processo e não desistir, mesmo diante do cansaço físico e emocional.

Aos meus pais, Marinalva e Francisco, por serem meu alicerce em todos os momentos. Obrigada por acreditarem em mim, por cada palavra de incentivo, cuidado e apoio, mesmo quando eu mesma duvidei.

Ao meu namorado Alessandro, por estar ao meu lado com paciência, apoio, compreensão e incentivo diário, principalmente nos momentos mais difíceis. Sua presença foi essencial para que eu conseguisse seguir em frente.

À minha família, pelo carinho, pelas orações e por tornarem essa caminhada mais leve.

Às minhas orientadoras, pela paciência, sensibilidade e orientação ao longo deste processo.

Ao Programa Parkinson Pai d'Égua - PPPDE, por ter sido um espaço de aprendizado, troca e crescimento profissional e humano, contribuindo de forma significativa para minha formação.

Por fim, dedico este trabalho a Deus, a mim mesma, por não ter desistido, e à minha mãe, que esteve comigo nos dias mais difíceis, chorando comigo e me fortalecendo quando eu já não tinha forças.

RESUMO

Protocolos de treinamento resistido (TR) de dose mínima, caracterizado por seu baixo volume e menor tempo de execução, podem ser eficazes para o aumento da força, coordenação e capacidade funcional de pessoas com doença de Parkinson (PcP), especialmente para aqueles com limitações físicas ou dificuldades de adesão a programas convencionais de exercícios. O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos de um protocolo de TR de baixo volume sobre a força muscular e desempenho funcional de PcP, com a hipótese de que esse tipo de treinamento pode melhorar ambas as variáveis. Trata-se de um estudo piloto quase-experimental com 8 PcP ($63,3 \pm 12,1$ anos), sedentários há pelo menos 3 meses. O protocolo de TR teve 8 semanas, com 2 séries de 8 12 repetições em leg press 180° , supino reto e remada baixa. As avaliações ocorreram nos períodos pré e pós intervenção, sendo a força muscular avaliada pelo teste de 10 repetições máximas (10RM) no leg press 180° . O desempenho funcional foi analisado pelo Test Time Up and Go (TUG) e Short Physical Performance Battery (SPPB), com análise separada do escore do teste de sentar e levantar. As avaliações ocorreram em dias distintos. Utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade e o teste t para amostras pareadas para comparar os valores de pré e pós-intervenção das variáveis 10RM, TUG e SPPB, com nível de significância de $P < 0,05$. Houve aumento significativo na força muscular avaliada pelo 10RM (Pré = $63,75 \pm 26,15$ kg; Pós = $102,5 \pm 31,51$ kg; $d = -1,604$; $P = 0,003$). No SPPB, a média dos escores do teste de sentar e levantar apresentou melhora significativa (Pré = $1,88 \pm 1,13$ pontos; Pós = $2,38 \pm 0,74$ pontos; $d = -0,935$; $P = 0,033$). Contudo, os escores referentes ao equilíbrio e à velocidade da marcha não mostraram diferenças significativas, assim como o TUG, que não apresentou variações entre os momentos pré e pós-intervenção. O protocolo de TR de dose mínima de baixo volume resultou em um aumento significativo da força muscular em PcP, mas os efeitos sobre o desempenho funcional foram limitados. Esses achados preliminares indicam potenciais benefícios do TR para PcP no presente estudo. No entanto, considerando as limitações, como o caráter piloto da pesquisa e número amostral reduzido, esses achados devem ser interpretados com cautela. Desse modo, novos estudos com um maior número amostral e um grupo controle são necessários para confirmar tais impactos sobre a força e o desempenho funcional de PcP.

PALAVRAS-CHAVE: treinamento de força; capacidade funcional; pessoas com Parkinson.

ABSTRACT

Minimum-dose resistance training (RT) protocols, characterized by low training volume and shorter execution time, may be effective in increasing strength, coordination, and functional capacity in people with Parkinson's disease (PwPD), especially those with physical limitations or difficulties adhering to conventional exercise programs. The aim of this study was to analyze the effects of a low-volume RT protocol on muscle strength and functional performance in PwPD, with the hypothesis that this type of training could improve both variables. This was a quasi-experimental pilot study involving eight PwPD (63.3 ± 12.1 years), who had been sedentary for at least three months. The RT protocol lasted eight weeks and consisted of two sets of 8–12 repetitions of the 180° leg press, bench press, and seated row exercises. Assessments were conducted before and after the intervention. Muscle strength was evaluated using the 10-repetition maximum (10RM) test on the 180° leg press. Functional performance was assessed using the Timed Up and Go (TUG) test and the Short Physical Performance Battery (SPPB), with separate analysis of the chair stand test score. Assessments were performed on different days. The Shapiro–Wilk test was used to verify data normality, and the paired-samples t-test was applied to compare pre- and post-intervention values for the 10RM, TUG, and SPPB variables, with a significance level set at $P < 0.05$. There was a significant increase in muscle strength, as assessed by the 10RM test (Pre = 63.75 ± 26.15 kg; Post = 102.5 ± 31.51 kg; $d = -1.604$; $P = 0.003$). In the SPPB, the mean score of the chair stand test showed a significant improvement (Pre = 1.88 ± 1.13 points; Post = 2.38 ± 0.74 points; $d = -0.935$; $P = 0.033$). However, scores related to balance and gait speed did not show significant differences, nor did the TUG test, which showed no changes between the pre- and post-intervention periods. The low-volume minimum-dose RT protocol resulted in a significant increase in muscle strength in PwPD, but its effects on functional performance were limited. These preliminary findings indicate potential benefits of RT for PwPD in the present study. However, considering the limitations, such as the pilot nature of the research and the small sample size, these findings should be interpreted with caution. Therefore, further studies with larger samples and a control group are needed to confirm the effects of RT on muscle strength and functional performance in PwPD.

Keywords: Resistance training; functional capacity; people with Parkinson's disease.

SUMÁRIO

1. RESUMO SIMPLES.....	9
2. REFERÊNCIAS.....	10
3. ANEXO 01 – ANAIS DO EVENTO.....	11
4. ANEXO 02 – PÔSTER.....	12
5. ANEXO 03 – CERTIFICADO.....	23

A partir da próxima página a parte textual deste Trabalho de Curso segue nas normas do X CONGRESSO BRASILEIRO DE METABOLISMO, NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO – CONBRAMENE, no qual este trabalho foi aprovado. Utilizo da INSTRUÇÃO NORMATIVA N. 05 DE 21 DE DEZEMBRO DE 2023.

EFEITOS DE UM TREINAMENTO RESISTIDO DE BAIXO VOLUME SOBRE A FORÇA MUSCULAR E DESEMPENHO FUNCIONAL EM PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON: ESTUDO PILOTO

Autores: Thayara M. S. Tabayara¹, Rayra K. N. Dias, Janaina Gomes Santana², Tércila L. P. Gomes², Bheatriz S. Silva², Alisson A. M. Moraes², Victor S. Coswig¹, Elren Passos-Monteiro^{1,2},

e-mail: tabayara.thayara@gmail.com, rayradias@ufpa.br, janaina.sntna@gmail.com, tarcila16.ufpa@gmail.com, santos2.bia@gmail.com, alissonmendonca2030@gmail.com, vcoswig@gmail.com, elren.monteiro@ufpa.br.

Instituições: ¹Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará, Belém/PA, Brasil; ²Faculdade de Educação Física, Campus Castanhal, Universidade Federal do Pará, Castanhal/PA, B4rasil, ³Universidade Federal do Ceará, Fortaleza/CE, Brasil.

Apoio: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

INTRODUÇÃO: Protocolos de treinamento resistido (TR) de dose mínima, caracterizado por seu baixo volume e menor tempo de execução, podem ser eficazes para o aumento da força, coordenação e capacidade funcional de pessoas com doença de Parkinson (PcP), especialmente para aqueles com limitações físicas ou dificuldades de adesão a programas convencionais de exercícios. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos de um protocolo de TR de baixo volume sobre a força muscular e desempenho funcional de PcP, com a hipótese de que esse tipo de treinamento pode melhorar ambas as variáveis. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo piloto quase-experimental com 8 PcP ($63,3 \pm 12,1$ anos), sedentários há pelo menos 3 meses. O protocolo de TR teve 8 semanas, com 2 séries de 8-12 repetições em leg press 180°, supino reto e remada baixa. As avaliações ocorreram nos períodos pré e pós-intervenção, sendo a força muscular avaliada pelo teste de 10 repetições máximas (10RM) no leg press 180°. O desempenho funcional foi analisado pelo Test Time Up and Go (TUG) e Short Physical Performance Battery (SPPB), com análise separada do escore do teste de sentar e levantar. As avaliações ocorreram em dias distintos. Utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade e o teste t para amostras pareadas para comparar os valores de pré e pós-intervenção das variáveis 10RM, TUG e SPPB, com nível de significância de $p < 0,05$. Houve aumento significativo na força muscular avaliada pelo 10RM (Pré = $63,75 \pm 26,15$ kg; Pós = $102,5 \pm 31,51$ kg; $d = -1,604$; $p = 0,003$). No SPPB, a média dos escores do teste de sentar e levantar apresentou melhora significativa (Pré = $1,88 \pm 1,13$ pontos; Pós = $2,38 \pm 0,74$ pontos; $d = -0,935$; $p = 0,033$).

Contudo, os escores referentes ao equilíbrio e à velocidade da marcha não mostraram diferenças significativas, assim como o TUG, que não apresentou variações entre os momentos pré e pós-intervenção. **CONCLUSÃO:** O protocolo de TR de dose mínima de baixo volume resultou em um aumento significativo da força muscular em PcP, mas os efeitos sobre o desempenho funcional foram limitados. Esses achados preliminares indicam potenciais benefícios do TR para PcP no presente estudo. No entanto, considerando as limitações, como o caráter piloto da pesquisa e número amostral reduzido, esses achados devem ser interpretados com cautela. Desse modo, novos estudos com um maior número amostral e um grupo controle são necessários para confirmar tais impactos sobre a força e o desempenho funcional de PcP.

REFERÊNCIAS

Barbalho, M., Monteiro, E., Costa, R., & Raiol, R. (2019). Effects of Low-Volume Resistance Training on Muscle Strength and Functionality of People with Parkinson's Disease.. *International journal of exercise science*, 12 3, 567-580. <https://doi.org/10.70252/ijti8994>.

Abreu, T. C. L. de, & Carneiro, J. A. (2024). Força muscular, funcionalidade e qualidade de vida em pacientes com doença de Parkinson após treinamento resistido de baixo volume: um ensaio clínico randomizado. *HU Revista*, 50. <https://doi.org/10.34019/1982-8047.2024.v50.42359>

LENT, Roberto. Cem bilhões de neurônios. Conceitos fundamentais de neurociência, v. 2, p. 631-639, 2010.

DIAS, Rayra Khalinka Neves; PENNA, Eduardo Macedo; NORONHA, Ádria Samara Negrão; NETO, Octávio Barbosa; MONTEIRO, Elren Passos; COSWIG, Victor Silveira. Minimal dose resistance training enhances strength without affecting cardiac autonomic modulation in menopausal women: a randomized clinical trial. *Scientific Reports*, v. 14, n. 1, p. 19355, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-69073-4>.

ANEXO 01 – Anais do evento



ANEXO 02 – Apresentação Oral

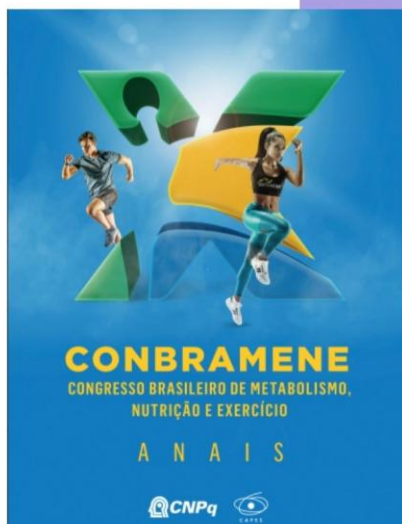
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS CASTANHÃ



EFEITOS DE UM TREINAMENTO RESISTIDO DE BAIXO VOLUME SOBRE A FORÇA MUSCULAR E DESEMPENHO FUNCIONAL EM PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON: ESTUDO PILOTO

Discente: Janaina Gomes Santana
Orientador: Prof. Dr^a. Elren Passos-Monteiro
Co-orientador: Prof. Thayara M. S. Tabayara





Trabalho selecionado para Comunicação Oral



214

EFEITOS DE UM TREINAMENTO RESISTIDO DE BAIXO VOLUME SOBRE A FORÇA MUSCULAR E DESEMPENHO FUNCIONAL EM PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON: ESTUDO PILOTO

Thayara Matos da Silva Tabayara¹, Rayra Khalinka Neves Dias², Janaina Gomes Santana³, Tércila Leandra Pinheiro Gomes⁴, Beatriz Santos da Silva⁵, Alison Antonio Mendonça Moraes⁶, Victor Silveira Coimig⁷ e Elren Passos-Monteiro^{1,2}

¹Instituto de Ciências da Saúde/Universidade Federal do Pará; ²Faculdade de Educação Física, Campus Castanhal, Universidade Federal do Pará, Castanhal/PA; ³Universidade Federal do Ceará;

e-mail: tabayara.thayara@gmail.com

Resumo:

Protocolos de treinamento resistido (TR) de dose mínima, caracterizado por seu baixo volume e menor tempo de execução, podem ser eficazes para o aumento da força, coordenação e capacidade funcional de pessoas com doença de Parkinson (PdP), especialmente para aqueles com limitações físicas ou dificuldades de aderência a programas convencionais de exercícios. O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos de um protocolo de TR de baixo volume sobre a força muscular e desempenho funcional de PdP, com a hipótese de que esse tipo de treinamento pode melhorar ambas as variáveis. Trata-se de um estudo piloto quase-experimental com 8 PdP (63,3 ± 12,1 anos), sedentários há pelo menos 3 meses. O protocolo de TR teve 8 semanas, com 2 séries de 8-12 repetições em leg press 180°, supino reto e remada baixa. As avaliações ocorreram nos períodos pré e pós-intervenção, sendo a força muscular avaliada pelo teste de 10 repetições máximas (10RM) no leg press 180°. O desempenho funcional foi avaliado pelo Test Time Up and Go (TUG) e Short Physical Performance Battery (SPPB), com análise separada do escore do teste de sentar e levantar. As avaliações ocorreram em dias distintos. Utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade e o teste t para amostras pareadas para comparar os valores de pré e pós-intervenção das variáveis 10RM, TUG e SPPB, com nível de significância de $P < 0,05$. Houve aumento significativo na força muscular avaliada pelo 10RM (Pré = 63,75 ± 26,15 kg; Pós = 102,5 ± 31,51 kg; $d = -1,694$; $P = 0,003$). No SPPB, a média dos escores do teste de sentar e levantar apresentou melhora significativa (Pré = 1,88 ± 1,13 pontos; Pós = 2,38 ± 0,74 pontos; $d = -0,935$; $P = 0,033$). Contudo, os escores referentes ao equilíbrio e à velocidade da marcha não mostraram diferenças significativas, assim como o TUG, que não apresentou variações entre os momentos pré e pós-intervenção. O protocolo de TR de dose mínima de baixo volume resultou em um aumento significativo da força muscular em PdP, mas os efeitos sobre o desempenho funcional foram limitados. Esses achados preliminares indicam potenciais benefícios do TR para PdP no presente estudo. No entanto, considerando as limitações, como o caráter piloto da pesquisa e número amostral reduzido, esses achados devem ser interpretados com cautela. Desse modo, novos estudos com um maior número amostral e um grupo controle são necessários para confirmar tais impactos sobre a força e o desempenho funcional de PdP.

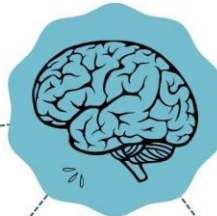
Palavras-chave: treinamento de força; capacidade funcional; pessoas com Parkinson

Apoio: CAPES.

INTRODUÇÃO

Doença de Parkinson

Bradicinesia



Perda de força muscular



Rigidez Muscular



Tremor em repouso

LENT, Roberto. Cem bilhões de neurônios. Conceitos fundamentais de neurociência, v. 2, p. 631-639, 2010.

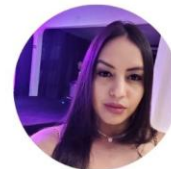
INTRODUÇÃO

Randomized Controlled Trial | Sci Rep. 2024 Aug 21;14(1):19355.
doi: 10.1038/s41598-024-69073-4.

Minimal dose resistance training enhances strength without affecting cardiac autonomic modulation in menopausal women: a randomized clinical trial

Rayra Khalinka Neves Dias ¹, Eduardo Macedo Penna ², Ádria Samara Negrão Noronha ¹, Octávio Barbosa Neto ³, Elren Passos Monteiro ¹, Victor Silveira Coswig ^{1, 3}

Affiliations + expand
PMID: 39169050 PMCID: PMC11339369 DOI: 10.1038/s41598-024-69073-4



- Objetivo: Investigar os efeitos do **TR de dose mínima sobre a força e a capacidade funcional**, a modulação autonômica cardíaca e os parâmetros hemodinâmicos em mulheres na menopausa.
- O protocolo de TR com dose mínima melhorou a força muscular, enquanto as variáveis autonômicas e hemodinâmicas cardíacas, bem como a capacidade funcional, permaneceram estáveis.

INTRODUÇÃO

Por que é relevante na DP?



Protocolos de TR: Baixo volume e menor tempo de execução;



Podem ser eficazes para o aumento da força e capacidade funcional de pessoas com doença de Parkinson (PcP).

OBJETIVOS

Analisar os efeitos de um protocolo de dose mínima de TR de baixo volume sobre a força muscular e desempenho funcional de PcP.

Com a hipótese de que esse tipo de treinamento pode melhorar ambas as variáveis.



METODOLOGIA

Estudo piloto quase -
experimental



8 PcP de ambos
os sexos



Sedentários há pelo
menos 3 meses



Comitê de Ética
(nº 4.922.776/2021)



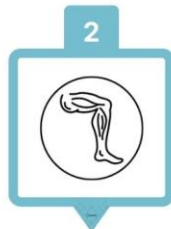
63,3 ± 12,1 anos



METODOLOGIA



Avaliações pré e pós
intervenção



Força muscular: teste de 10
repetições máximas (10RM)
no leg press 180°



Desempenho funcional: Test
Time Up and Go (TUG) e Short
Physical Performance Battery
(SPPB)

As avaliações ocorreram em dias distintos

METODOLOGIA

Desempenho funcional:

Test Time Up and Go (TUG):



Short Physical Performance Battery (SPPB):

Equilíbrio



⌚ 10s

Velocidade da Marcha



⌚

Sentar e Levantar



⌚ 5X

DIAS, RayraKhalinka Neves et al. Treinamento resistido de dose mínima aumenta força sem alterar a modulação autonômica cardíaca, função hemodinâmica e capacidade funcional de mulheres menopáusicas: um ensaio clínico randomizado. 2023

METODOLOGIA

- Duração de 8 semanas;
- 2 séries de 8-12 repetições.

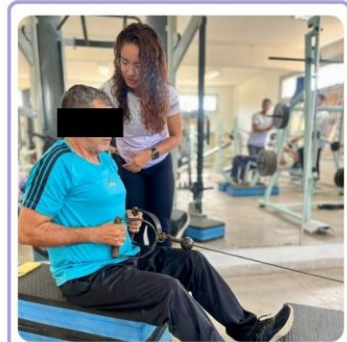
Leg Press 180°



Supino reto



Remada baixa



	Séries	Repetições
1 semana		
Remada	1	8-12
Supino	1	8-12
<i>Leg press 180°</i>	1	8-12
2-4 semanas		
Remada	2	8-12
Supino	2	8-12
<i>Leg press 180°</i>	2	8-12
Prancha	3	1 minuto em isometria

METODOLOGIA

1. AQUECIMENTO

1 série antes de cada aparelho 40% de 10RM com 15 REPT

2. 2ª SEMANA

Adiciona mais 1 série em cada aparelho

3. CARGA

A carga da próxima sessão era aumentada (5% a 10%)

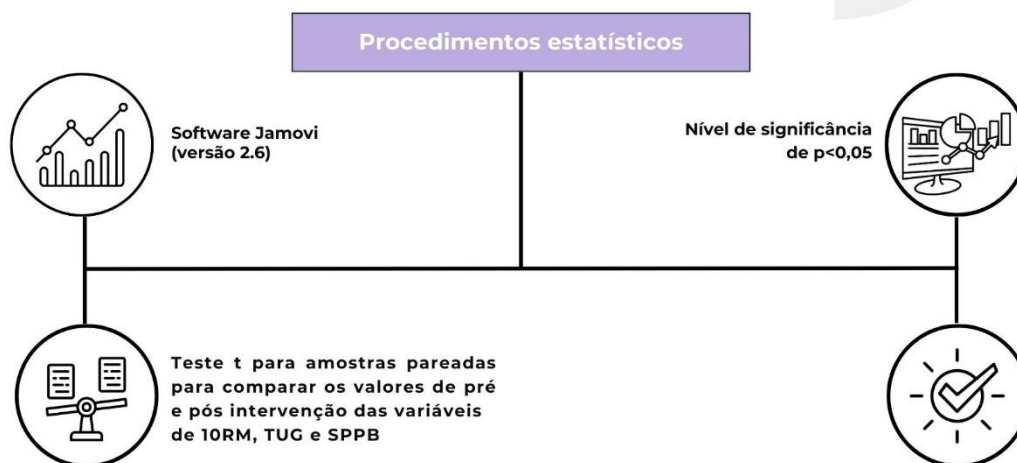
4. VELOCIDADE

Velocidade concêntrica e excêntrica de 2 seg e tempo de descanso de 1 min.

5. ANOTAÇÕES

Anotar na planilha a carga de treino

METODOLOGIA



RESULTADOS

Variável	Pré (média $\pm$ DP)	Pós (média $\pm$ DP)	d (tamanho do efeito)	p (valor de significância)
Força muscular (10RM)	63,75 $\pm$ 26,15 kg	102,5 $\pm$ 31,51 kg	-1,604	0,003
SPPB - Sentar e levantar	1,88 $\pm$ 1,13 pontos	2,38 $\pm$ 0,74 pontos	-0,935	0,033

Entretanto nos escores referentes a o equilíbrio e à velocidade da marcha não apresentaram diferenças significativas. Assim como no TUG sem diferenças significativas.

DISCUSSÃO



- Aumento da força muscular (94,48%) no leg press 45°, após as 12 semanas.
- A questão atual não é se o TR funciona, mas qual é a menor dose eficaz.

BARBALHO M, MONTEIRO EP, COSTA RR, RAIOL R. EFFECTS OF LOW-VOLUME RESISTANCE TRAINING ON MUSCLE STRENGTH AND FUNCTIONALITY OF PEOPLE WITH PARKINSON'S DISEASE. INT J EXERC SCI. 2019 MAY 1;12(3):567-580. DOI: 10.70252/IJTB994. PMID: 31156747; PMCID: PMC6533097.

DISCUSSÃO

Principais diferenças e contribuições

Barbalho et al. (2019):

- 12 semanas | 2 sessões/semana
- Maior número de exercícios, séries e controle de variáveis
- Periodização não linear e maior complexidade operacional

Presente estudo:

- 8 semanas | 2 sessões/semana
- 3 exercícios, 2 séries, menor volume total
- Foco em viabilidade, segurança e replicabilidade

- Não é o mesmo protocolo

DISCUSSÃO

Força muscular, funcionalidade e qualidade de vida em pacientes com doença de Parkinson após treinamento resistido de baixo volume: um ensaio clínico randomizado

Resistance training in patients with Parkinson's disease

Tatiane Cristina Luz de Abreu

Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Goiás, Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares

<https://orcid.org/0000-0002-9986-4262>

Juliana Alves Carneiro

Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás

<https://orcid.org/0000-0002-9132-2261>

DOI: <https://doi.org/10.34019/1982-8047.2024.v50.42359>



“

O estudo demonstrou que o treinamento resistido de baixo volume promoveu ganhos significativos na força muscular, desempenho funcional e bem-estar psicológico, refletindo-se na redução do tempo no teste TUG e na melhora de vários domínios do PDQ-39.

CONCLUSÃO

Esses achados preliminares indicam potenciais benefícios do TR em PcP do presente estudo.



No entanto, consideramos as limitações do estudo, como o caráter piloto da pesquisa e número amostral reduzido, esses achados devem ser interpretados com cautela.

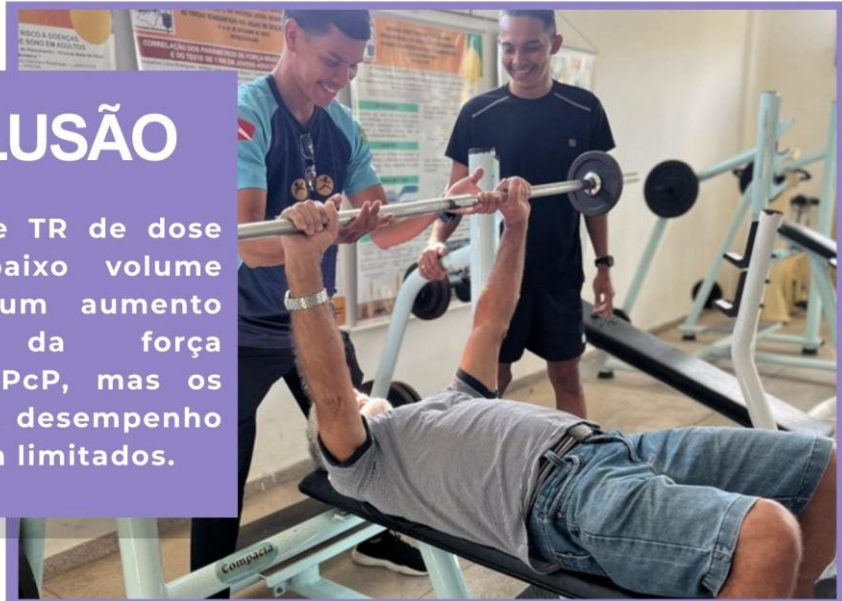


Desse modo, novos estudos com um maior n amostral e um grupo controle são necessários para confirmar tais efeitos sobre a força e no desempenho funcional de PcP.



CONCLUSÃO

O protocolo de TR de dose mínima de baixo volume resultou em um aumento significativo da força muscular em PcP, mas os efeitos sobre o desempenho funcional foram limitados.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Obrigada!



PROEX
Pró-Reitoria de Extensão | UFPA



PROGRAMA
PARKINSON
PAI D'ÉGUA



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS CASTANHAL



EFEITOS DE UM TREINAMENTO RESISTIDO DE BAIXO VOLUME SOBRE A FORÇA MUSCULAR E DESEMPENHO FUNCIONAL EM PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON: ESTUDO PILOTO

Discente: Janaina Gomes Santana
Orientador: Prof. Dr^a. Elren Passos-Monteiro
Co-orientador: Prof. Thayara M. S. Tabayara



ANEXO 03 - Certificado

CERTIFICADO

Certificamos que o trabalho intitulado **EFEITOS DE UM TREINAMENTO RESISTIDO DE BAIXO VOLUME SOBRE A FORÇA MUSCULAR E DESEMPENHO FUNCIONAL EM PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON: ESTUDO PILOTO**, de autoria de **Thavara Maize da Silva Tabavara; Rayra Khalinka Neves Dias; Janaina Gomes Santana; Tércila Leandra Pinheiro Gomes; Bheatriz Santos da Silva; Alisson Antonio Mendonça Moraes; Victor Silveira Coswig; Elren Passos-Monteiro**, foi apresentado na sessão de **Temas Livres** durante o **X Congresso Brasileiro de Metabolismo, Nutrição e Exercício**, evento realizado de 13 a 16 de Maio de 2025, na cidade de Londrina – PR.



Prof. Dr. Edilson Serpeloni Cyrino
Presidente do X CONBRAMENE

