

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NO TRANSTORNO DO SONO EM INDIVÍDUOS COM PARKINSON: UM ESTUDO DE REVISÃO

RESUMO

A Doença de Parkinson faz parte das doenças neurodegenerativas, progressivas e incuráveis, caracterizada pela degeneração dos neurônios dopaminérgicos, responsáveis pela produção de dopamina, neurotransmissor essencial para o controle motor. Essa perda causa sintomas motores, como tremores, rigidez e bradicinesia, além de alterações não motoras, como distúrbios do sono. Este estudo de caráter narrativo e descritivo, teve como objetivo descrever os efeitos do treinamento resistido (TR) sobre os transtornos do sono em indivíduos com DP. As buscas foram realizadas nas bases SciELO, MEDLINE/PubMed, LILACS e BIREME, utilizando os descritores, "Doença de Parkinson", "Parkinson's disease", "treinamento resistido", "resistance training", "distúrbios do sono", "sleep disorders" e "qualidade do sono", combinados pelos operadores booleanos "AND" e "OR", considerando publicações entre 2015 e 2025. Após a triagem, 10 estudos atenderam aos critérios de inclusão necessários e compuseram a amostra da revisão. Os resultados evidenciaram que o treinamento resistido melhora significativamente a qualidade do sono, reduzindo a insônia, sonolência diurna e favorecendo o equilíbrio do ciclo sono-vigília. Também foram observados ganhos na força muscular, equilíbrio e autonomia funcional, fatores que contribuem para a qualidade de vida desses indivíduos. Apesar dos resultados promissores, destaca-se a necessidade de estudos clínicos mais robustos, com protocolos padronizados e amostras ampliadas, para fortalecer as evidências científicas. Conclui-se que o treinamento resistido demonstra ser uma intervenção não farmacológica eficaz e complementar no tratamento medicamentoso da Doença de Parkinson, promovendo melhora funcional e bem-estar geral.

Dara da Costa Borba

e-mail: darac.borba@unifacol.edu.br

Maria Daniele Teixeira Beltrão de Lemos

e-mail: danielle.lemos@ufpe.br

Luvanor Santana da Silva

e-mail: luvanor.santana@unifacol.edu.br

Centro Universitário FACOL – UNIFACOL

Submetido: novembro de 2025

Revisado: novembro de 2025

Publicado: dezembro de 2025

Citação:

BORBA, Dara da Costa; LEMOS, Maria Daniele Teixeira Beltrão de; SILVA, Luvanor Santana da. **EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NO TRANSTORNO DO SONO EM INDIVÍDUOS COM PARKINSON: UM ESTUDO DE REVISÃO.** *Gestus Multidisciplinar*, v. 1, n.3, pg. 243 - 245, 2025

<https://doi.org/10.64956/gm-unifacol.v1i3.91>

Palavras-chave: Doença de Parkinson; Distúrbios do Sono; Treinamento Resistido; Qualidade do Sono.

1 INTRODUÇÃO

A Doença de Parkinson (DP) é uma enfermidade neurológica que afeta o sistema nervoso central e está associada à degradação dos neurônios dopaminérgicos, resultando em rigidez muscular, bradicinesia e tremores (Silva *et al.*, 2022). Sua prevalência tem aumentado, com estimativas de crescimento de até 30% até 2050 (Tysnes; Storstein, 2017). Entre os sintomas não motores, destacam-se os distúrbios do sono, como insônia, alterações no sono REM, sonolência diurna e síndrome das pernas inquietas (Silva *et al.*, 2020).

O treinamento resistido (TR) é uma intervenção não farmacológica eficaz e que utiliza resistência externa para melhorar força e funcionalidade de indivíduos com DP. Então, compreender os efeitos TR na qualidade do sono em pessoas com DP é fundamental, pois o melhor descanso impacta positivamente o desempenho motor, o humor, a autonomia funcional, além de favorecer o bem-estar e o sono, regulando o ciclo sono-vigília e a homeostase corporal, tendo como objetivo descrever o efeito do TR no transtorno do sono em indivíduos com DP (Yang *et al.*, 2023; Gollan *et al.*, 2022).

2 METODOLOGIA

Caracterizado como uma revisão de literatura narrativa e descritiva, com evidências científicas, e com o objetivo descrever os efeitos do TR sobre os distúrbios do sono em pessoas com DP. Essa abordagem integra diferentes perspectivas teóricas e práticas, favorecendo uma análise crítica do tema.

As buscas foram realizadas nas bases SciELO, MEDLINE/PubMed, BIREME e LILACS, estudos publicados em português e inglês, publicados entre 2015 e 2025, que abordassem os efeitos do TR na qualidade do sono em pessoas com DP. Anteriores a 2015 foram excluídos, ou sem relação direta com o tema.

Para a estratégia de busca, foram utilizados os descritores: "Doença de Parkinson", "Parkinson's disease", "treinamento resistido", "resistance training", "distúrbios do sono", "sleep disorders" e "qualidade do sono" e operadores booleanos "AND" e "OR" para refinar e ampliar os resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 42 artigos, após a análise dos títulos e resumos, 18 foram excluídos por não atenderem aos critérios e 14 por não abordarem os efeitos do TR sobre os distúrbios do sono na DP. Assim, 10 estudos compuseram a revisão, apresentando

evidências sobre a influência do TR na qualidade do sono, e melhora dos sintomas e bem-estar geral em pacientes com Parkinson.

Os estudos indicam que até 90 % dos pacientes com DP apresentam distúrbios do sono, como insônia, SPI e sono fragmentado, fatores que reduzem a qualidade de vida (Vasconcelos; Rizzotto; Taglietti, 2023). A desregulação do ritmo circadiano, decorrente da degeneração do núcleo supraquiasmático e da redução da melatonina, também agrava esses distúrbios (Garcia *et al.*, 2023; Ferreira *et al.*, 2025; Sampaio *et al.*, 2022).

O treinamento resistido é uma abordagem não farmacológica promissora por promover benefícios motores e hormonais, como aumento da melatonina, favorecendo o sono reparador (Costa, 2024). Indivíduos que praticam TR relatam sono mais profundo, menos despertares noturnos (Nunes *et al.*, 2025). O exercício de força estimula neurotransmissores que regulam o humor e o relaxamento, auxiliando no equilíbrio do ciclo sono-vigília (Emygdio *et al.*, 2024). Sua eficácia depende do estágio da DP e a capacidade funcional do paciente (Vasconcelos; Rizzotto; Taglietti, 2023).

Costa (2024), Vasconcelos *et al.*, (2023) e Garcia *et al.* (2023) destacam a importância de protocolos detalhados que considere idade, sexo e grau de comprometimento funcional para garantir a eficácia das intervenções. Os achados desta revisão indicam que o TR melhora a qualidade do sono em pessoas com DP, reduzindo insônia e sonolência diurna, além de promover equilíbrio circadiano. Assim, o TR se consolida como estratégia terapêutica complementar no tratamento não farmacológico da DP.

4 CONCLUSÃO

Diante do exposto, o treinamento resistido mostra-se uma estratégia eficaz para pessoas com DP, promovendo não apenas melhora da força e funcionalidade, mas também benefícios na qualidade do sono. Apesar dos resultados sejam promissores, são necessários estudos clínicos mais amplos e padronizados para consolidar as evidências. O avanço de abordagens terapêuticas multidisciplinares e seguras pode potencializar a autonomia funcional e qualidade de vida dessa população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AAGAARD, Per *et al.* **INCREASED RATE OF FORCE DEVELOPMENT AND NEURAL DRIVE OF HUMAN SKELETAL MUSCLE FOLLOWING RESISTANCE TRAINING.** *Journal of Applied Physiology*, v. 93, n. 4, p. 1318-1326, 2002.

COSTA, Maria Mariana Martins. **EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO E TREINAMENTO AERÓBIO NA QUALIDADE DO SONO E APTIDÃO FÍSICA NA DOENÇA DE PARKINSON: UMA**

REVISÃO SISTEMÁTICA. 2024. 55 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2024. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/78780>. Acesso em: 7 nov. 2024.

EMYGDIO, Paula *et al.* **EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS COM DOENÇA DE PARKINSON.** *Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica*, v. 3, n. 17, 2024.

ESCOLA, Luís Ricardo *et al.* **EFFECTIVENESS OF RESISTANCE TRAINING ON MUSCLE STRENGTH AND PHYSICAL FUNCTION IN PEOPLE WITH PARKINSON'S DISEASE: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS.** *Disability and Rehabilitation*, v. 36, n. 9, p. 763–771, 2014.

FERREIRA, Amanda Souza *et al.* **PRIVAÇÃO DE SONO COMO FATOR DE RISCO CARDIOVASCULAR: EVIDÊNCIAS E MECANISMOS.** *Epitaya E-books*, v. 1, n. 104, p. 310–325, 2025.

GARCIA, Marcos Pereira *et al.* **A PRIVAÇÃO DO SONO E SEUS IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS NEURODEGENERATIVOS.** *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 27, n. 7, p. 3880–3898, 2023.

GOLLAN, Ricardo *et al.* **EFFECTS OF RESISTANCE TRAINING ON MOTOR AND NON-MOTOR SYMPTOMS IN PATIENTS WITH PARKINSON'S DISEASE: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS.** *Journal of Parkinson's Disease*, v. 12, n. 6, p. 1783–1806, 2022.

NOBRE, Paulo Victor Costa *et al.* **SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS: BASES FISIOPATOLÓGICAS E TERAPÊUTICAS.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 3, p. 2797–2807, 2024.

NUNES, Mariana Beatriz Pereira *et al.* **A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E INTERFERÊNCIA NAS MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS DA DOENÇA DE PARKINSON.** *Revista Eletrônica Acervo Médico*, v. 25, p. e18333, 2025.

SILVA, Marcelo Eduardo *et al.* **DOENÇA DE PARKINSON, EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO.** *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 9, p. 71478–71488, 2020.

SILVA, Ana Beatriz Gomes *et al.* **DOENÇA DE PARKINSON: REVISÃO DE LITERATURA.** *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 5, p. 47677–47698, 2021.

SILVA JÚNIOR, Paulo José *et al.* **MANEJO DOS SINTOMAS NÃO MOTORES NA DOENÇA DE PARKINSON.** *Revista Científica Hospital Santa Izabel*, v. 6, n. 1, p. 12–23, 2022.

TYSNES, Ole Bjørn; STORSTEIN, Anette. **EPIDEMIOLOGY OF PARKINSON'S DISEASE.** *Journal of Neural Transmission*, v. 124, n. 8, p. 901–905, 2017.

VASCONCELLOS, Paulo Roberto de Oliveira; RIZZOTTO, Maria Lúcia Frizon; TAGLIETTI, Marcelo. **MORBIDADE HOSPITALAR E MORTALIDADE POR DOENÇA DE PARKINSON NO BRASIL DE 2008 A 2020.** *Saúde em Debate*, v. 47, n. 137, p. 196–206, jun. 2023.

YANG, Xiang *et al.* **EFFECTS OF PROGRESSIVE RESISTANCE TRAINING ON FREEZING OF GAIT, MUSCLE STRENGTH AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH PARKINSON'S DISEASE: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS.** *European Neurology*, v. 86, p. 25–33, 2023.