

**Título:** Os efeitos do exercício físico na doença de Parkinson, um estudo de caso \*

**Autores:** Lumara Teixeira De Godoy SANTOS; Lumara Teixeira Godoy SANTOS; Helder Francis Lima ARAUJO

A Doença de Parkinson (DP) é um distúrbio neurológico crônico, progressivo causado pela degeneração de neurônios da substância negra responsáveis pela produção de dopamina, neurotransmissor relacionado principalmente com a função de coordenação dos movimentos e funções autônomas com maior incidência em pessoas idosas. Com o aumento da longevidade, a população idosa mundial cresce de forma acelerada nos últimos anos. A partir disso, aumenta-se também o número de doenças crônicas associadas ao envelhecimento, dentre elas a Doença de Parkinson (DP), a qual é e de forma crônica e progressiva, indivíduos com essa doença apresentam dificuldades motoras na marcha, também na postura e equilíbrio. A Doença de Parkinson é universal de prevalência muito grande no mundo inteiro são mais de dez milhões de pessoas. No Brasil, o número de portadores é de trezentos mil indivíduos. Diante desses dados, cuja tendência é aumentar a necessidade de apoio ao portador se torna evidente. Atualmente, não há cura para a DP, porém o tratamento medicamentoso e as diferentes terapias complementares, como a prática de exercícios físicos, auxilia no bem estar dos pacientes, o exercício físico não leva ao desaparecimento da doença, porém, pode retardar sua progressão, principalmente no que diz respeito à rigidez muscular e lentidão dos movimentos. É muito importante que o indivíduo possa levar um estilo de vida saudável, continuando a executar seu trabalho se possui habilidade intelectual para isso, juntamente com exercícios físicos, mantendo-se sempre ativo. Neste sentido, considerando as possibilidades de prevenção, manutenção e reabilitação de seu estado de saúde, o exercício físico pode contribuir plenamente nesse contexto para que haja evolução na qualidade de vida do paciente, Observou-se a escassez de estudos atuais sobre a doença, existe a necessidade da realização será para conhecer e ampliar o conhecimento sobre o exercício físico na doença, para que possa intervir cada vez mais e obter melhorias na autonomia dos indivíduos, e para abranger cada vez mais estudos e conhecimentos. O intuito seria saber se a atividade física realmente possui esse impacto na vida do paciente e saber se existe resultados ou não, testar para que seja benéfico também a outras pessoas portadoras. O estudo será feito na Academia Forma e Vida situada na cidade de São Gonçalo, no qual será feito um estudo de caso quantitativo, no qual serão utilizados dois protocolos de treinamento, um de membro superior e outro de membro inferior, teste de levantar e sentar e teste de flexão de cotovelo com halteres, no qual será comparado após três meses se obteve ou não melhoria. Os protocolos serão associados com caminhadas, e treinamento de força no qual será adaptado às necessidades do paciente, necessidade na marcha, fortalecimento, e autonomia do mesmo. Projeto ainda em tramitação.

---

**Palavras-chave:** Autonomia, Parkinson, idoso.

\* Apoio financeiro FAPEMIG.