



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Exercício para pacientes com doença de Parkinson: Fatos essenciais para pacientes

POR QUE O EXERCÍCIO É IMPORTANTE?

A lentidão e a rigidez do movimento podem ser difíceis quando se vive com a doença de Parkinson (DP). A lentidão em particular pode fazer você se sentir fraco e é muito insatisfatório. Adicionar exercícios regulares pode melhorar sua mobilidade e qualidade de vida.

QUAL É O PAPEL DO EXERCÍCIO NA DP?

O exercício é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva. É um complemento para:

- Outra atividade física
- Medicamentos
- Cirurgia
- Fisioterapia
- Terapia ocupacional

Programas de exercícios podem ajudá-lo a se manter ativo e dar suporte as suas atividades diárias. Certifique-se de definir seus objetivos antes de começar um programa. É importante que os pacientes realizem seus exercícios durante um período “on”, quando possível.

COMO O EXERCÍCIO BENEFICIA O PENSAMENTO E A MEMÓRIA?

O cérebro pode formar e reorganizar conexões. É conhecida como neuroplasticidade. Existem algumas evidências de que o exercício pode melhorar a neuroplasticidade. O exercício pode ajudar a melhorar a atenção, o pensamento e a memória. Atividades físicas podem beneficiar áreas cerebrais relacionadas à aprendizagem. Este efeito é mais óbvio nas fases iniciais da doença. Para aumentar o benefício do exercício, inclua:

- Feedback físico ou falado
- Tarefas de atenção, como caminhar e fazer um teste de memória ao mesmo tempo
- Recompensas motivacionais

QUAIS OS SINTOMAS MOTORES DA DP PODEM MELHORAR COM O EXERCÍCIO?

Os pacientes frequentemente se queixam de dificuldades no andar, mobilidade, postura e equilíbrio à medida que a DP avança. Esses sintomas podem melhorar com o exercício. O risco de quedas também pode diminuir.

O EXERCÍCIO TEM ALGUM BENEFÍCIO ADICIONAL?

O exercício pode melhorar o movimento, o pensamento e a memória. Você também pode perceber que o exercício pode ter um impacto positivo na sua aparência física, humor e interações sociais. Você pode experimentar:

- Mais força nos braços e nas pernas
- Força em músculos que se inserem na coluna vertebral e pélvis
- Mais flexibilidade muscular

QUE TIPO DE EXERCÍCIOS SÃO RECOMENDADOS?

Não há exercício que seja claramente melhor que o outro. O mais importante é fazer exercício que você goste e continue. Isso pode incluir exercícios aeróbicos (ciclo de exercícios, aparelho elíptico) e levantamento leve de pesos. Não exagere nos exercícios ou corra o risco de cair. Pesquisadores estudaram e recomendaram vários exercícios para pessoas com DP. Alguns exemplos incluem:

- Tai chi
- Tango
- Exercício em esteira ou aparelho elíptico
- Ciclismo

QUAIS EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS PARA SINTOMAS SÃO RECOMENDADOS?

- **Tai chi.** Este exercício ajuda no controle da postura. Também pode melhorar o controle do seu centro de gravidade reduzindo o risco e o número de quedas.
- **Tango.** Esta atividade ajuda seu corpo e cérebro. Pode aumentar a coordenação com um parceiro, a consciência espacial e a capacidade de concentração.
- **Exercício em esteira ou aparelho elíptico.** Isso pode melhorar a maneira como você anda, pisa ou corre (sua marcha). Também pode ajudar a melhorar a velocidade, o comprimento da passada, o equilíbrio e o ritmo da marcha. Ajuste a velocidade e inclinação para tornar este exercício mais eficaz. No entanto tenha cuidado para não cair.
- **Ciclismo.** Isso pode ajudar a melhorar a velocidade e a cadência da marcha.

É importante que você converse com seu médico antes de iniciar um plano de exercícios.