

**DIRETRIZES PARA A PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: PARKINSON**

Pesquisador(es): MEDEIROS, Diego Fernandes de; WOLFFENBUTTEL, Douglas Negrão;  
WOLFFENBUTTEL, Renan Negrão; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A doença de Parkinson é crônica e degenerativa do sistema nervoso central que resulta da morte de neurônios motores da substância negra, diminuindo a dopamina na via nigroestriata. Possui progressão lenta e afeta principalmente pessoas acima de 50 anos. Apresenta distúrbios motores como bradicinesia (lentidão do movimento), hipocinesia (menor amplitude do movimento), acinesia (dificuldade em iniciar os movimentos), tremor, rigidez e déficits de equilíbrio e marcha. Com a progressão da doença, os pacientes podem apresentar desordens cognitivas, déficit de memória, disfunção visuoespacial, dificuldades em realizar movimento sequencias ou repetitivos, freezing e lentidão nas respostas psicológicas. A realização de exercício físicos minimiza e retarda a evolução dos sinais e sintomas motores, como a rigidez parkinsoniana e o tremor, proporcionando aumento da função motora e melhoria da capacidade física e respiratória, qualidade de vida e nos casos associados à depressão. Dentre os diferentes tipos, o treinamento funcional e o exergame são modalidades novas no treinamento físico de indivíduos com doenças neurológicas, e têm demonstrado resultados significativos na melhora da função muscular. As pessoas com o diagnóstico de Parkinson devem receber reeducação e manutenção das atividades físicas da vida diária indispensáveis para a melhora dos sintomas apresentados pela doença. Sem a realização de exercícios físicos, os músculos tendem a se atrofiar, contrair e, por fim, diminuir.

Palavras-chave: Parkinson. Prescrição do exercício. Diretrizes.

E-mails: douglaswolffenbuttel@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br