



EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DOENÇA DE PARKINSON: UMA REVISÃO DE LITERATURA

SERGIO ALVES ROCHA LIMA; MATEUS DE SOUSA BEZERRA E SILVA; ANTONIO
RENAN SOUSA ROCHA; DANDARA ALVES ROCHA TAVARES; MARCUS DIOGO FREIRE
ARAÚJO; JOSÉ LEONARDO VIANA DE SOUZA; VICTOR MACÊDO PAES

INTRODUÇÃO: A Doença de Parkinson (DP) é uma patologia neurológica que afeta os movimentos dos indivíduos, causando, por exemplo, tremores, lentidão de movimentos, rigidez muscular, desequilíbrio, alterações na fala, entre outros. Ela é a segunda doença neurodegenerativa mais comum entre idosos, resultando na redução dessas capacidades funcionais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 4 milhões de pessoas apresentam essa patologia, o que representa cerca de 1% da população acima de 65 anos. Assim, nota-se a necessidade do estudo acerca de atividades físicas que melhorem essa condição. **OBJETIVOS:** Relatar fatores benéficos da atividade física para o tratamento de pacientes com Doença de Parkinson. **METODOLOGIA:** Foram utilizadas as bases de dados PubMed, Lilacs e Scielo, com os critérios de inclusão e exclusão baseados nos artigos publicados nos últimos 5 anos e na língua portuguesa. Os descritores utilizados foram “Physical exercise” e “Parkinson”, sendo encontrados 17 artigos, dos quais foram selecionados 13. **RESULTADOS:** A revisão de literatura evidenciou que a prática regular de exercícios físicos promove melhora significativa na qualidade de vida do paciente, por poder proporcionar aumento da amplitude de movimento, força muscular, flexibilidade e capacidade de marcha, além disso, um artigo evidenciou a relação entre o aumento da flexibilidade e força toracoabdominal e a capacidade respiratória do indivíduo. Além disso, os dados indicam que os benefícios provenientes da prática de exercícios físicos independe de gênero e grau de acometimento, com isso, o exercício aeróbico é recomendado de 3 a 7 dias por semana, com duração de 20-60 minutos e exercício resistido de 2-3 vezes por semana com 1-4, respeitando o descanso e a capacidade cardíaca (60%-85% da máxima). **CONCLUSÃO:** A revisão conclui que a prática de exercícios físicos é uma intervenção valiosa no tratamento da DP, contribuindo significativamente para a melhoria da capacidade funcional, devendo ser integrada aos protocolos habituais de reabilitação, levando em conta a condição motora atual e possíveis dificuldades geradas em decorrência da doença, sendo portanto, necessário um acompanhamento individualizado. Por fim, a continuidade de pesquisas nessa área é crucial para aprofundar e otimizar as intervenções fisioterapêuticas.

Palavras-chave: **EXERCÍCIO FÍSICO; TRATAMENTO; DOENÇA DE PARKINSON**