



## IDOSOS COM PARKINSON E EXERCÍCIO FÍSICO: COMO EDUCAÇÃO FÍSICA PODE AJUDAR?

Carmen Bürke Pooch<sup>1</sup>  
Carla Lopes<sup>2</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O mundo em que vivemos está em fase de envelhecimento populacional. No censo do IBGE do ano de 2000, o número de idosos representava cerca de 8,6% da população brasileira e já no censo de 2010 houve um salto para 10,8% o que representa um aumento de 2,2% da população de idosos em 10 anos. Isso se dá, pois com o passar dos anos, há um declínio fisiológico, onde passamos a ficar mais debilitados e mais propensos à doenças agudas e crônicas, como afirma Simonetti e Ferreira, (2008). Entre estas doenças, pode-se destacar: diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

**OBJETIVO:** O principal objeto de estudo deste trabalho foi verificar se intervenções com Educação Física podem alterar o Parkinson, uma doença neuromuscular crônica que se apresenta mais prevalente em homens idosos.

**MÉTODOS:** Intervenção de educação física com pacientes de Parkinson para melhora dos sintomas e na qualidade de vida, através de encontros semanais com exercícios no Polo da Academia de Saúde na cidade de Nova Petrópolis, durante o Estágio I em saúde (bacharelado em Educação Física).

**DESENVOLVIMENTO:** O Parkinson é uma afecção crônica e progressiva, causada pela diminuição de neurônios dopaminérgicos e de etiologia idiopática, pois não se sabem os fatores de risco que influenciam no aparecimento (SOUZA et al. 2011). Os principais sintomas segundo Rieder, Terra, Chardosim e Gonzatti somente aparecem quando a doença já está em um grau elevado, ou seja, quando há uma perda de mais de 60 % dos neurônios dopaminérgicos é que os sintomas motores aparecem, sendo os principais: rigidez muscular, cinesia, bradicinesia, instabilidade postural e o mais conhecido, tremor em repouso. Além destes sintomas mais conhecidos, há também outros como a diminuição da expressão facial, problemas na escrita, problemas vocais, postura encurvada, passos mais curtos e lentos, suor excessivo, impotência sexual, dificuldades na deglutição de alimentos, diminuição de olfato, constipação, distúrbios de sono e também podem ocorrer problemas de relacionamentos e convívio social destes pacientes.

**CONCLUSÕES:** O estágio está em andamento e, preliminarmente, pode-se evidenciar benefícios de exercícios físicos orientados por profissionais de Educação Física e que parecem ser visíveis em usuários de Parkinson, pois, também apoia-se em estudos que exercícios associados à farmacologia, podem ajudar no tratamento da doença de Parkinson para melhor mobilidade e melhora na qualidade de vida dos indivíduos, assim como fazer que

---

<sup>1</sup> Acadêmica da disciplina de Estágio Curricular I do curso de Bacharelado em Educação Física da Instituição Universidade Luterana do Brasil, Licenciada em Educação Física pela ULBRA Guaíba e Residente em Saúde da Família e Comunidade do Grupo Hospitalar Conceição. Mail: carmenburki@hotmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Instituição Universidade Luterana do Brasil. Mail: lopescarla.p@gmail.com

os músculos fiquem mais fortes e todo o corpo mais flexível, além de proporcionarem melhora no equilíbrio, marcha e coordenação motora.

Palavras-chave: Parkinson; exercícios; idosos.

#### Referências Bibliográficas:

GONÇALVES, Giovanna Barros ; LEITE, Marco Antônio Araujo; PEREIRA, João Santos. Influência das distintas modalidades de reabilitação sobre as disfunções motoras decorrentes da Doença de Parkinson. REVISTA BRASILEIRA DE NEUROLOGIA, 2011. DISPONÍVEL EM: <https://pdfs.semanticscholar.org/87db/0a62868688213d53c9f066d19e1ad9b5ee98.pdf>

IBGE, censo 2000 e 2010: <http://www.ibge.gov.br/apps/snig/v1/?loc=0&cat=-1,-2,78,40,60,8,129&ind=4712>

RIEDER, Carlos Roberto Mello; TERRA, Newton Luiz; CHARDOSIM, Neusa Maria de Oliveira; GONZATTI Valéria. Entendendo a doença de Parkinson: informações para pacientes, familiares e cuidadores. Editora EDIPUCRS, 2016, Recurso eletrônico, Biblioteca Pearson ULBRA. Disponível em: <http://ulbra.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/9788539708888>

SIMONETTI E FERREIRA, Janete Pessuto, Joice Cristina. Estratégias de coping desenvolvidas por cuidadores de idosos portadores de doença crônica. Revista Escola de Enfermagem, USP, 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/3610/361033294003/>

SOUZA, Cheylla Fabricia M; ALMEIDA, Helayne Carlyne P; SOUSA, Jomário Batista; COSTA, Pedro Henrique; SILVEIRA, Yonara Sonaly S; BEZERRA, João Carlos L. Doença de Parkinson e o processo de envelhecimento motor: uma revisão de literatura. Revista de neurociência, 2011. Disponível em: [http://files.comunidades.net/bispojosimar/doenca\\_de\\_parkinson.pdf](http://files.comunidades.net/bispojosimar/doenca_de_parkinson.pdf)