

BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM IDOSOS COM DOENÇA DE PARKINSON

Carlos Rafael Morando, Guilherme Augusto Martines, e-mail: morandoc2@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento é um fator inerente ao ser humano, sendo um processo lento e gradual que começa a acontecer desde o nascimento, embora ocorra de maneiras distintas em cada indivíduo. Já a Doença de Parkinson (DP) é uma doença neurodegenerativa, crônica e progressiva que afeta principalmente a população acima dos 60 anos, ocasionando a diminuição dos neurônios dopaminérgicos no mesencéfalo, levando a uma queda da dopamina no corpo - hormônio que auxilia na transmissão de mensagens entre células nervosas responsáveis pelo controle dos movimentos autônomos, podendo causar vários distúrbios em relação ao movimento. Além disso ela pode também atingir outras áreas cerebrais, causando efeitos não motores. Os principais sintomas são a bradicinesia, tremores em repouso, rigidez muscular e distúrbios posturais, além dos sintomas não motores, como: ansiedade, depressão e transtornos do sono. Geralmente, quando os sinais e sintomas são detectados, praticamente 60% dos neurônios dopaminérgicos já morreram, pois eles podem passar despercebidos, podendo ser confundidos com incapacidades normais da idade do indivíduo. Este estudo tem como objetivo verificar os benefícios dos exercícios físicos em idosos com DP. Realizou-se uma Revisão Bibliográfica de cunho qualitativo em algumas bases de dados, como Google Acadêmico e Scielo, onde foram encontrados 11 artigos. Apesar de não ter sido possível encontrar uma quantidade considerável de estudos, parece haver uma forte tendência de que o exercício físico regular é benéfico para os pacientes com DP, reduzindo os sintomas motores e não motores, além de ser benéfico no quesito neuro protetor, auxiliando o tratamento medicamentoso convencional.

PALAVRAS-CHAVE: DOENÇA DE PARKINSON. QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO. EXERCÍCIO FÍSICO. DESEMPENHO FÍSICO FUNCIONAL.