



A EFICÁCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DE VIDA DE PORTADORES DE PARKINSON

Bruno Machado PROENÇA

RESUMO

A doença de Parkinson (DP) é caracterizada como uma doença crônica e neurodegenerativa, e de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), existem aproximadamente 4 milhões de pessoas no mundo com a Doença de Parkinson, o que representa 1% da população mundial a partir dos 65 anos. Com o aumento da expectativa de vida e o envelhecimento da população, o número pode dobrar até 2040. A pesquisa tem como objetivo, buscar descobrir se a prática de exercícios físicos pode auxiliar na melhora da qualidade de vida e no bem-estar de portadores de Parkinson, ajudando a retardar ou diminuir os sintomas da doença. Para ser alcançado tal objetivo, foram realizadas pesquisas de forma exploratória, a fim de conhecer a fundo a doença e os problemas causados por ela, e também foram realizadas diversas análises de artigos e estudos relacionados a prática do exercício pelos portadores da doença, em busca de saber se há eficácia em relação a melhora da qualidade de vida, para a partir disso chegar-se a um posicionamento. Levando em consideração os artigos analisados, podemos conhecer diversos tipos de treinamento e exercícios físicos para utilizarmos nesse processo de melhoria da qualidade de vida, como por exemplo o Ai Chi, técnica realizada na piscina, o treinamento resistido, treinamento de flexibilidade, a caminhada, prática de esportes, entre outros. Todos os exercícios citados anteriormente, auxiliaram de alguma forma, os pacientes que sofrem com essa patologia, e os efeitos que puderam ser vistos nos resultados são o aumento de força muscular, da amplitude e funções motoras, além da melhora no equilíbrio, na velocidade de caminhada e no controle postural dos indivíduos. A partir dos resultados obtidos, podemos verificar que a prática regular de exercícios físicos pode sim ser benéfica, ajudando a diminuir ou retardar os sintomas trazidos pela doença.

PALAVRAS-CHAVE: Doença; melhora; resultado; treinamento