

## A ATIVIDADE FÍSICA NA DOENÇA DE PARKINSON EM IDOSOS

Gabriel Neves Amaral<sup>1</sup>, Lara Vento Moreira Lima<sup>2</sup>, Ana Luiza Vaz Carvalho<sup>3</sup>, Gabriella Pereira Ribeiro de Araújo<sup>4</sup>, Talyta Freitas Santos<sup>5</sup>, Viviane Lemos Silva Fernandes<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: gabrielneves.acad@gmail.com; <sup>2</sup>Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: laravento.unievangelica@gmail.com; <sup>3</sup>Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás.

E-mail: analuizavaz34@gmail.com; <sup>4</sup>Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: gabriellapereira.ra@gmail.com;

<sup>5</sup>Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: talytinhafreitassantos195@gmail.com; <sup>6</sup>Docente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: viviane.fernandes@unievangelica.edu.br

**Introdução:** O diagnóstico da Doença de Parkinson (DP) é o momento para avaliar as melhores estratégias para promover o bem-estar ao paciente. A DP é um distúrbio neurodegenerativo que está associada com sintomas motores e complicações não motoras. Para lidar com os sintomas da doença, buscam-se as mais diversas alternativas de tratamento e hábitos de vida que possam favorecer uma melhor qualidade de vida ao indivíduo que recebeu esse diagnóstico. Portanto, o exercício físico passa a ser identificado como uma estratégia de grande valor a ser empregada nessas situações, pois as práticas podem ser diversas e contemplam inúmeros casos, de acordo com a sua individualidade. **Objetivo:** Haja visto o exposto, esse resumo tem como objetivo pontuar a atividade física como uma estratégia a ser incluída no tratamento da Doença de Parkinson em idosos. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma revisão bibliográfica por meio da análise de publicações com intervalo temporal de 2021 a 2022, utilizando bases de dados PubMed e descritores como “Atividade física”, “Doença de Parkinson” e “Sinais e Sintomas”. **Resultados de Discussão:** O acometimento pela DP é uma situação severa e de grande carga emocional para todos os envolvidos, visando-se promover sempre as melhores condições para o paciente. Desse modo, o estabelecimento de uma doença neurodegenerativa progressiva e sem cura, não precisa ser encarado como um ponto final para um longo caminho de tratamento. Portanto, as estratégias de atividade física se destacam de forma tão importante a ser implementada no cotidiano desse indivíduo. Os estudos mostram que exercícios aeróbicos, como o pedal, a caminhada rápida e até mesmo práticas como o Tai Chi, que trabalha movimentos respiratórios diafragmáticos, apresentam grandes resultados atenuando os sintomas da DP. Também foi averiguado grande efetividade da terapia de exercícios físicos no tônus muscular e na marcha dos pacientes com DP, em relação à terapia medicamentosa básica para a mesma doença. Entretanto, os autores ressaltam a necessidade de uma dosagem e rigor na prática, assim como é feito para intervenções com medicamentos. Por fim, considerando para além dos benefícios físicos relacionados com os sintomas motores, as práticas de atividades coletivas também se mostraram positivas para o bem-estar emocional dos pacientes pelo convívio em grupo. **Conclusão:** Conclui-se que o diagnóstico da DP é um fator de grande atenção para retardar ao máximo a progressão da doença e maneiras para lidar com os sintomas. Nesse sentido, a prática das mais diversas atividades físicas se mostraram uma forma benéfica para amenizar e promover qualidade de vida física e emocional para os pacientes diagnosticados.

**Descritores:** Atividade Física; Doença de Parkinson; Sinais e Sintomas.