

# Recomendações de exercícios para Parkinson

Parkinson é uma doença progressiva do sistema nervoso, caracterizada por tremor, rigidez, lentidão de movimentos e dificuldades de equilíbrio.

## O exercício e a atividade física podem melhorar muito dos sintomas motores e não motores do Parkinson:



### Atividade aeróbica

3 vezes por semana pelo menos 30 min. por sessão de forma contínua ou intermitente com intensidade moderada a vigorosa.

**TIPO:** Atividades rítmicas contínuas, como caminhada rápida, corrida, ciclismo, natação, aulas aeróbicas.

**CONSIDERAÇÕES:** Avaliar questões de segurança associadas ao risco de congelamento da marcha, pressão arterial baixa, resposta da frequência cardíaca diminuída. Pode ser necessária supervisão.



### Treino de força muscular

2-3 dias não consecutivos por semana pelo menos 30 minutos por sessão, com 10 a 15 repetições para os principais grupos musculares; concentre-se na resistência, velocidade ou potência.

**TIPO:** Principais grupos musculares das extremidades superiores/inferiores, através do uso de aparelhos de musculação, faixas de resistência, halteres leves/moderados ou o próprio peso corporal.

**CONSIDERAÇÕES:** Rigidez muscular ou instabilidade postural podem limitar a amplitude de movimento.

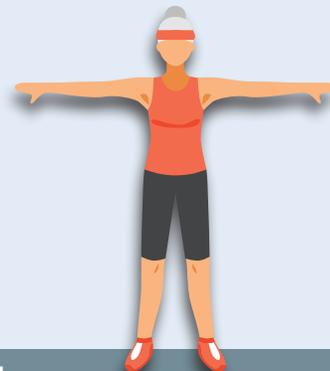


### Equilíbrio, agilidade e treino de multitarefas

2-3 dias por semana, com prática diária, se possível.

**TIPO:** Dar passos em multi-direções, transferências de peso, atividades de equilíbrio dinâmico, movimentos amplos, treino de multitarefa, ioga, tai chi, dança, e boxe.

**CONSIDERAÇÕES:** Avaliar questões de segurança associadas a problemas de equilíbrio e cognitivos. Apoie-se em algo estável, se precisar. Pode ser necessária supervisão.



### Alongamento

2-3 dias por semana, a prática diária é mais eficaz.

**TIPO:** alongamento sustentado com respiração profunda ou alongamento dinâmico antes do exercício.

**CONSIDERAÇÕES:** Pode exigir adaptações para postura fletida, osteoporose e dor.



**Consulte um fisioterapeuta especialista** em Parkinson para uma avaliação funcional completa e recomendações.



**Segurança em primeiro lugar:** Exercite-se durante os períodos da fase "ON", ao tomar medicamentos. Se não for seguro fazer exercícios sozinho/a, tenha alguém por **perto**.



É importante modificar e progredir na sua rotina de exercícios ao longo do tempo.



Participe em **150 minutos** de exercícios moderados a vigorosos por semana.

Adaptado com permissão da American College of Sports Medicine

 Parkinson's Foundation