

Recomendações de Exercícios para Parkinson

O Parkinson é uma condição do sistema nervoso, caracterizada por lentidão nos movimentos, dificuldades de equilíbrio, rigidez e tremores. Alterações de cognição e humor também podem acontecer.

A prática de exercícios pode melhorar muitos sintomas motores e não motores do Parkinson.



Atividade Aeróbica

3 vezes por semana, com sessões de pelo menos 30 minutos de atividade moderada a intensa.

TIPO: Atividades contínuas e rítmicas, como caminhada acelerada, corrida, ciclismo, natação, dança ou treino intervalado.

CONSIDERAÇÕES: Cuidado extra com riscos de congelamento dos passos, pressão baixa ou resposta cardíaca reduzida. Supervisão pode ser necessária.



Treinamento de Força

2-3 dias não consecutivos por semana, com pelo menos 30 minutos por sessão.

TIPO: Trabalho dos principais grupos musculares de membros superiores, inferiores e core, usando máquinas de peso, faixas elásticas, pesos manuais ou o peso do próprio corpo, com 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições até a fadiga.

CONSIDERAÇÕES: Mantenha atenção à postura. A rigidez muscular pode limitar a amplitude de movimento. Use pesos e faixas com cautela.



Alongamento

2-3 vezes por semana, sendo ideal praticar diariamente.

TIPO: Movimentos ativos antes do exercício ou alongamentos mantidos com respiração profunda ao finalizar.

CONSIDERAÇÕES: Pode ser necessário adaptar devido à rigidez, postura curvada, osteoporose ou dor.



Equilíbrio, Agilidade & Multitarefa (BAM)

2 a 3 vezes por semana, integrando diariamente sempre que possível.

TIPO: Deslocamentos multidirecionais, transferência de peso, giros, movimentos amplos e multitarefas, como yoga, tai chi, dança e boxe.

CONSIDERAÇÕES: Atenção à segurança por conta de alterações cognitivas, do equilíbrio e da percepção corporal. Apoie-se em algo firme se necessário.



Segurança em primeiro lugar. Pratique exercícios nos períodos "on", quando estiver tomando sua medicação. Se não for seguro se exercitar sozinho, peça para alguém estar com você.



Procure um **Fisioterapeuta** especializado em Parkinson para avaliação funcional completa e orientações personalizadas.



Realize **150 minutos** de atividade física moderada a intensa por semana. Explore práticas que misturem diferentes tipos de exercício. Apoie-se na sua comunidade para manter a motivação.



É fundamental **evoluir** sua rotina de exercícios com o passar do tempo. Conforme ocorrem mudanças físicas e cognitivas, **adaptações** podem ser necessárias.