

04.

Exercício Físico e Reabilitação

Por que exercitar-se?

A Michael J. Fox Foundation afirma que o exercício é um dos instrumentos mais poderosos para o manejo da DP. Estudos preliminares sugerem que pode até proteger o cérebro. Recomenda-se ao menos 2,5 horas semanais de atividade física.

■ BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO (Parkinson's Foundation + MJFF)

- Melhora do equilíbrio, marcha e coordenação motora.
- Redução de rigidez muscular e tremores.
- Melhora do humor, redução de depressão e ansiedade.
- Manutenção da função cognitiva.
- Melhora da qualidade do sono.
- Aumento da autoestima e da independência.

Tipos de Exercício Recomendados

Tipo	Exemplos	Benefícios Específicos
Aeróbico	Caminhada, natação, ciclismo, dança	Saúde cardiovascular, humor, energia
Força / Resistência	Musculação, pilates, hidroginástica	Força muscular, postura, densidade óssea
Equilíbrio	Tai Chi, yoga, exercícios de equilíbrio	Prevenção de quedas, estabilidade
Tango / Dança	Dança de salão, tango argentino	Equilíbrio, coordenação, socialização
Boxing adaptado	Rock Steady Boxing®	Coordenação, força, autoconfiança
LSVT BIG®	Movimentos amplos e exagerados supervisionados	Amplitude de movimento, marcha

Sempre converse com seu médico e fisioterapeuta antes de iniciar qualquer programa de exercícios.