

Os efeitos da caminhada nórdica em pacientes com Doença de Parkinson

Dieniffer dos Santos Orige¹
Patrícia Ortolan Sana¹
Rochele da Silva Souza¹
Éder Kröeff Cardoso²

A Doença de Parkinson é uma doença neurológica, crônica, degenerativa e progressiva, causando a diminuição de movimentos, onde pode acarretar para um estilo de vida sedentário em pacientes com a doença. De acordo com as estatísticas, na grande maioria dos pacientes, ela surge a partir dos 55, 60 anos e sua prevalência aumenta a partir dos 70, 75 anos. A principal causa da doença de Parkinson é a morte das células do cérebro, em especial, na área conhecida como substância negra, responsável pela produção de dopamina, um neurotransmissor que, entre outras funções, controla os movimentos. Os sinais clínicos motores presentes na doença são tremores de repouso, rigidez muscular e alterações posturais. Distúrbios como bradicinesia e redução de movimentos estão relacionados à dificuldade de iniciar a marcha, devido à redução de velocidade, de equilíbrio, e a instabilidade estática e dinâmica, fatores que são dominantes para a marcha patológica. O padrão de atividade muscular da marcha parkinsoniana é alterado, e tem baixa ativação do músculo gastrocnêmio medial. Este padrão é mais acentuado em pacientes com freezing, que acarretam uma perda de atividade muscular com variação da velocidade de locomoção. Estudos tem mostrado que exercícios físicos podem retardar a progressão da doença de Parkinson, e estimular o controle do movimento. Um dos exercícios que tem sido estudado para Parkinsonianos é a caminhada nórdica, que se dá pela caminhada com bastões, parecidos ao de esqui, onde estimula mais o uso da musculatura superior do corpo, que é pouco usada na caminhada livre. Através de uma pesquisa feita no banco de dados: Scielo, PubMed, Lilacs, PEDro e Google Acadêmico em busca de

¹ Acadêmicas do curso de Fisioterapia – UNICNEC.

² Professor orientador do trabalho.

Conhecimento e Diversidade: Caminhos para novas descobertas

artigos científicos sobre Caminhada Nórdica em pacientes com Doença de Parkinson, foram selecionados cinco artigos, onde foram usados como requisitos, serem publicados entre os anos de 2012 à 2017, estar em língua portuguesa ou inglesa e ter como assunto principal a caminhada nórdica e a Doença de Parkinson. O principal objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica nos estudos já realizados sobre os efeitos da caminhada nórdica nos pacientes com doença de Parkinson. Após o estudo destes artigos, pode-se observar que a caminhada nórdica tem efeitos positivos no tratamento dos pacientes com doença de Parkinson, além disso, a caminhada nórdica pode ser um método alternativo para a recuperação e treinamento de pessoas com doença de Parkinson que possuem problemas relacionados à propriocepção, integração entre os sistemas de controle motor e postural, equilíbrio funcional e outros sintomas motores. No entanto, acredita-se que a uma necessidade maior de estudos, pois a uma baixa quantidade de artigos relacionados ao assunto.

Palavras-chave: Caminhada Nórdica, Doença de Parkinson, Reabilitação.