Dr. BRUNO LUCCI
MÉDICO NEUROLOGISTA
CRM-SC 28998 | RQE 29068

Exercício físico na doença de Parkinson

Orientações para a fase inicial (Hoehn e Yahr, estágio 1)

PACIENTE _____ IDADE _____ DATA _____

O exercício é um dos pilares do tratamento da doença de Parkinson, ao lado dos medicamentos. Ele melhora os sintomas motores, a mobilidade, o equilíbrio e a qualidade de vida.[1,2] Em estudos de seis meses com pessoas na fase inicial, o treino aeróbico em intensidade alta resultou em menor piora dos sintomas motores do que a observada sem esse treino.[3,4] Se o exercício também retarda a progressão da doença é a hipótese que um grande estudo clínico está testando, com resultados previstos para 2029.[1]

150 MINUTOS POR SEMANA

Sua meta mínima de exercício moderado a vigoroso, distribuída entre os quatro tipos de treino descritos a seguir.[5,7]

OS QUATRO TIPOS DE EXERCÍCIO

01 AERÓBICO

FREQUÊNCIA
Pelo menos 3 dias por semana

DURAÇÃO
30 minutos ou mais, de forma contínua. Treino intervalado também é uma opção.

INTENSIDADE
Comece moderado. Em 6 a 8 semanas, avance para vigoroso. O alvo mais estudado na fase inicial é 80–85% da FC máxima (página 3).[3,5]

EXEMPLOS
Caminhada rápida ou em subida, corrida, bicicleta, natação, remo, elíptico, dança.

02 FORÇA

FREQUÊNCIA
2 a 3 dias por semana, não consecutivos

DURAÇÃO
Aumente aos poucos até 30 a 60 minutos por sessão.

INTENSIDADE
Carga que permita 10 repetições até cansar. Progrida para 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições, sem perder a qualidade do movimento.

COMO FAZER
Aparelhos, halteres, faixas elásticas ou peso do corpo. Priorize costas, quadris e coxas e a postura ereta.

03 ALONGAMENTO

FREQUÊNCIA
Pelo menos 2 a 3 dias por semana. O ideal é diariamente.

COMO FAZER
Antes do treino: alongamento dinâmico, 8 a 10 movimentos em cada direção. Depois: alongamento estático, 15 a 30 segundos por grupo muscular, 2 a 3 vezes.

INTENSIDADE
Até sentir leve desconforto, nunca dor. Aumente a amplitude aos poucos.

EXEMPLOS
Rotação do tronco com respiração profunda, yoga, respiração diafragmática.

04 EQUILÍBRIO E AGILIDADE

FREQUÊNCIA
Pelo menos 2 a 3 dias por semana, com prática diária sempre que possível.

DURAÇÃO
Aumente aos poucos até 30 a 60 minutos, ou integre ao aeróbico e à força.

COMO FAZER
Passos em várias direções, giros, andar de costas, desviar de obstáculos. Inclua dupla tarefa: caminhar contando, conversando ou carregando objetos.

EXEMPLOS
Tai chi, dança, boxe sem contato, circuitos funcionais.

EXEMPLO DE SEMANA

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Aeróbico	Força	Aeróbico	Força	Aeróbico	Livre: dança, trilha ou esporte	Descanso ativo: caminhada leve
Equilíbrio	Alongamento	Equilíbrio	Alongamento	Equilíbrio		

Aeróbico em 3 dias, força em 2 dias não consecutivos, alongamento e equilíbrio distribuídos ao longo da semana. Adapte à sua rotina: o total semanal importa mais que o dia exato.

SEGURANÇA

- Tem doença do coração, pressão alta não controlada, diabetes, doença renal ou sintomas ao esforço? Converse comigo antes do exercício vigoroso.
- Aqueça por 5 a 10 minutos e desacelere aos poucos ao final.
- Se já usa medicação para Parkinson, treine no período em que ela faz efeito.
- Hidrate-se e levante-se devagar ao mudar de posição.
- No treino de equilíbrio, mantenha um apoio firme ao alcance.
- Cansaço que dura até o dia seguinte, dor nas articulações ou torção involuntária do pé ao correr: reduza a carga e me avise.

INTERROMPA E PROCURE ATENDIMENTO SE HOUVER

- ☐ Dor, aperto ou pressão no peito
- ☐ Falta de ar desproporcional ao esforço
- ☐ Palpitações ou batimentos irregulares
- ☐ Tontura, visão escura ou sensação de desmaio
- ☐ Queda

COMO CONTROLAR A INTENSIDADE

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO (0 A 10)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LEVE

Respiração tranquila.

MODERADO

Você conversa, mas não canta. Comece aqui.

VIGOROSO

Só consegue falar frases curtas. Meta após 6 a 8 semanas.

MÁXIMO

Não é necessário para obter o benefício.

FREQUÊNCIA CARDÍACA-ALVO (BATIMENTOS/MIN)

IDADE	FC MÁX.	MODERADO	VIGOROSO
45	176	106–115	**132–150**
50	173	104–112	**130–147**
55	170	102–110	**127–144**
60	166	100–108	**124–141**
65	162	98–106	**122–138**
70	159	95–103	**119–135**
75	156	93–101	**117–132**
80	152	91–99	**114–129**

Valores estimados: FC máx. = 208 − (0,7 × idade). Moderado: 60–65%. Vigoroso: 75–85%.[5,7]

SUA FAIXA

☐ Medida em teste de esforço ☐ Estimada

FC máxima _____ bpm

Moderado _____ a _____ bpm

Vigoroso _____ a _____ bpm

Na doença de Parkinson, a fórmula pode superestimar a FC máxima. O ideal é medi-la em teste cardiopulmonar de esforço.[1,6] Se você usa betabloqueador, guie-se pela escala de esforço.

DICAS PARA ESTA FASE

- Faça movimentos amplos, com atenção ao lado mais afetado.
- Aumente primeiro a duração e depois a intensidade. Anote seus treinos.
- Treinar em grupo e com música de ritmo marcado ajuda a manter a regularidade.

ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

Recomenda-se avaliação por fisioterapeuta com experiência em doença de Parkinson após o diagnóstico e a cada 6 meses.[7] O treino do dia a dia pode ser orientado por um profissional de educação física.

OBSERVAÇÕES INDIVIDUAIS

Dr. Bruno Lucci

CRM-SC 28998 | RQE 29068

REFERÊNCIAS

1. Corcos DM, Munoz MJ, Mehta N, McKee KE. Physical activity and exercise for people with Parkinson's disease: the past, present, and future. Mov Disord. 2026;41(8):2014-21. doi:10.1002/mds.70396.

2. Luthra NS, Mehta N, Munoz MJ, Fantuzzi G, Lamotte G, Haus JM, McFarland NR, Tansey MG, Gonzalez-Latapi P, Caraveo G, Kang UJ, Corcos DM. Aerobic exercise-induced changes in fluid biomarkers in Parkinson's disease. NPJ Parkinsons Dis. 2025;11(1):190. doi:10.1038/s41531-025-01042-8.

3. Schenkman M, Moore CG, Kohrt WM, Hall DA, Delitto A, Comella CL, Josbeno DA, Christiansen CL, Berman BD, Kluger BM, Melanson EL, Jain S, Robichaud JA, Poon C, Corcos DM. Effect of high-intensity treadmill exercise on motor symptoms in patients with de novo Parkinson disease: a phase 2 randomized clinical trial. JAMA Neurol. 2018;75(2):219-26. doi:10.1001/jamaneurol.2017.3517.

4. van der Kolk NM, de Vries NM, Kessels RPC, Joosten H, Zwinderman AH, Post B, Bloem BR. Effectiveness of home-based and remotely supervised aerobic exercise in Parkinson's disease: a double-blind, randomised controlled trial. Lancet Neurol. 2019;18(11):998-1008. doi:10.1016/S1474-4422(19)30285-6.

5. Corcos DM, Lamotte G, Luthra NS, McKee KE. Advice to people with Parkinson's in my clinic: exercise. J Parkinsons Dis. 2024;14(3):609-17. doi:10.3233/JPD-230277.

6. Griffith GJ, McKee KE, Lamotte G, Luthra NS, Corcos DM. Advice to people with Parkinson's in my clinic: get a cardiopulmonary exercise test. J Parkinsons Dis. 2025;15(3):654-63. doi:10.1177/1877718X251330814.

7. Parkinson's Foundation; American College of Sports Medicine. Parkinson's exercise recommendations. 2026.