

CAMINHADA NÓRDICA PARA PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON - 7ª EDIÇÃO - 2019

Coordenador: LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

A Doença de Parkinson (DP) é uma doença neurodegenerativa que afeta o sistema nervoso central, tendo sintomas tanto motores quando neurológicos. Os sintomas motores são aqueles que vemos nos pacientes, eles podem ir desde tremores, rigidez, déficits de equilíbrio e bradicinesia. Estes sintomas podem afetar a locomoção, quando afeta os membros inferiores, e até mesmo a alimentação, quando nos membros superiores. Por conta destes sintomas, algumas pessoas podem ter problemas com a socialização muitas vezes ligada à vergonha de transitar em público. Em pessoas com DP, é comum a instalação de um quadro de depressão, variando de leve a severa dependendo do sujeito e do ambiente onde vive, já que, por conta das mudanças drásticas que ocorrem no dia-a-dia, muitas vezes os familiares e a própria pessoa demoram a aceitar a nova condição. É comum também a falta de prática de algum tipo de atividade física, principalmente pelo fato de se ter a ideia de superproteção da pessoa com DP. Contudo, a atividade física proporciona benefícios para a pessoa com DP, como manutenção da aptidão física e combate ao sedentarismo. O projeto de extensão Caminhada Nórdica Para Pessoas com Doença de Parkinson, do grupo Locomotion (Mecânica e Energética da Locomoção Terrestre) tem como um dos objetivos proporcionar a prática de uma atividade física para esta população, com treinamentos prescritos individualmente e de acordo com a necessidade de cada aluno, contando com uma equipe composta por professores, alunos de doutorado e mestrado e bolsistas de graduação. Além disso, o projeto visa trazer o paciente, bem como sua família, para um grupo de pessoas que se encontram em um quadro semelhante, mostrando que é possível ter uma vida saudável e comum apesar da doença. Além das aulas em grupo realizadas semanalmente, há realizações de festas, eventos como a caminhada realizada no Dia Internacional da DP no Parque Farroupilha, parceria com a Associação Gaúcha da DP e com professores de outras instituições de ensino como a PUCRS, UFCSPA e algumas parcerias a nível internacionais. Além do mais, visando trabalhar com a tríade Ensino-Pesquisa-Extensão, alunos da cadeira de Treinamento Físico, fazem observações e auxiliam nas aulas. Seguindo a mesma linha, trabalhos de IC, teses de mestrado e doutorado e apresentações em congressos internacionais foram realizados com base nos dados coletados durante as aulas.