Ecoturistas com a Doença de Parkinson: uma oportunidade para superar limitações

Ecotourists with Parkinson's Disease: an opportunity to overcome limitations

RESUMO: O Ecoturismo visa a promoção do bem-estar e do contato com a natureza, assim como a valorização deste ambiente, mesmo que indiretamente. Considera-se as diversas modalidades esportivas que se enquadram no Ecoturismo, como caminhadas e corridas; montanhismo e escalada e o ciclismo. Correlacionando essas práticas com a inserção das pessoas com deficiência, especialmente os indivíduos com a Doença de Parkinson (DP), o presente trabalho utiliza-se de um percurso metodológico de abordagem descritiva, e relata a relação de ecoturistas com a melhora na qualidade de vida após diagnóstico da DP. Com base em uma das *lives* realizadas no "Chá das Cinco", feitas pelo Projeto Estímulo (PE), com a importância do Ecoturismo na vida das pessoas com DP, este trabalho tem como objetivo apresentar a relação da saúde e bem-estar com os relatos e a importância da divulgação, através da análise da quadragésima *live* realizada no canal do *YouTube* do PE, intitulada "Desafiando a Doença de Parkinson". Nesse relato, foi abordado sobre o maratonista, Onacir Bueno; a ciclista, Elizangela Kuester e o montanhista, Rodrigo Mendes; associando suas práticas esportistas à melhora dos sintomas motores da DP, como a bradicinesia, o tremor e a mudança da marcha. A presente descrição do relato equipara a necessidade da divulgação dessas histórias, mesmo que de forma virtual, para atuar como um incentivo às demais pessoas com a DP, ou para influenciar cuidadores ou quem convive com esses indivíduos a ter uma nova visão sobre esta doença. Considera-se ainda, como o contato com a natureza através do Ecoturismo colabora para o bem-estar físico e mental dos indivíduos com a DP.

PALAVRAS-CHAVE: caminhada; montanhismo; ciclismo; sintomas motores; extensão.

ABSTRACT: Ecotourism aims to promote well-being and contact with nature, as well as the appreciation of this environment, even if indirectly. The various sports modalities that fall under Ecotourism are considered, such as hiking and running; mountaineering and climbing; and cycling. Correlating these practices with the inclusion of people with disabilities, especially individuals with Parkinson's Disease (PD), this work uses a descriptive methodological approach and reports the relationship of ecotourists with the improvement in quality of life after diagnosis of PD. Based on one of the lives held at "Chá das Cinco", made by Projeto Estímulo (PE), with the importance of Ecotourism in the lives of people with PD, this work aims to present the

relationship between health and well-being with the reports and the importance of dissemination, through the analysis of the fortieth live held on PE's YouTube channel, entitled “Challenging Parkinson's Disease”. In this report, the marathon runner Onacir Bueno was discussed; the cyclist, Elizangela Kuester and the mountaineer, Rodrigo Mendes; associating their sports practices with the improvement of the motor symptoms of PD, such as bradykinesia, tremor and gait changes. This description of the report equates the need to share these stories, even if virtually, to act as an incentive to other people with PD, or to influence caregivers or those who live with these individuals to have a new perspective on this disease. It is also considered how contact with nature through Ecotourism contributes to the physical and mental well-being of individuals with PD.

KEYWORDS: walking; mountaineering; cycling; motor symptoms; extension.

Introdução

Os debates sobre a definição sobre o Ecoturismo e o que poderia ser considerado como tal teriam ocorrido, de acordo com Oliveira (2005), durante a “I Bienal de Ecoturismo em Canela” (1996) ou durante a elaboração das Diretrizes para uma Política Nacional de Ecoturismo ou das Diretrizes para uma Política Estadual de Ecoturismo (1997). Essas reflexões resultaram em uma fase chamada “panacéia do ecoturismo”. “Panacéia ou não, hoje o turismo ambiental de cunho ecológico no Brasil é uma atividade econômica significativa e há muito mais gente ativamente envolvida com ele” (Oliveira, 2005, p. 202).

Para descrever as características do Ecoturismo, Costa (2002) utiliza de Chávez e Omarzabal (1989), que relaciona que este tem caráter inter e multidisciplinar e faz parte de uma organização que visa desfrutar do ambiente visitado. A autora menciona também a Embratur (1994), que pontua que o Ecoturismo está relacionado com “a dimensão do conhecimento da natureza; a experiência educacional interpretativa; a valorização das culturas tradicionais locais, e a promoção do desenvolvimento sustentável” (Embratur, 1994[1] *apud* Costa, 2002, p. 40).

O Ecoturismo representa não apenas “uma opção técnica em como se explorar turisticamente os recursos naturais. Em alguns casos, presentes pelo mundo todo, o ecoturismo passou a ser um estilo de vida, e não apenas uma boa forma de “ganhar a vida”” (Dale, 2005, p. 3). Desta forma, relaciona-se que a exploração turística, nesse caso, está associada à diversas atividades. Como anunciado por Costa (2002, p.46), há várias modalidades esportivas que podem ser correlacionadas às atividades de

[1] EMBRATUR. **Programa ecoturismo**: versão preliminar. Brasília: Embratur, 1991.

Ecoturismo, como as “caminhadas e corridas; montanhismo e escalada; canionismo; *rafting* (rios e corredeiras); *mountain bike* e ciclismo”.

Essas práticas podem estar presentes na vida de diversas pessoas, incluindo aquelas com algum grau de deficiência ou comorbidade. Cabe aos responsáveis pela promoção das atividades ecoturísticas, corroborar direta ou indiretamente, para a inclusão desses indivíduos, como afirmado por Silva e Telles (2014, p. 272):

> As empresas precisam adaptar o que ofertam para torná-las acessíveis ou até mesmo elaborar seus produtos e desenvolver seus serviços com um padrão que possa ser usufruído por qualquer tipo de público, seja com deficiência, mobilidade reduzida, temporária ou permanente. Da mesma forma é essencial ter uma comunicação e informações direcionadas, e atendimento especializado e diferenciado para suprir às necessidades e anseios do público especial.

Dentre essas pessoas, enquadram-se aquelas com as Doenças Neurodegenerativas, em especial, as com Doença de Parkinson (PD), como afirmado pela Associação Brasil Parkinson (2021, s. p.) “Do ponto de vista físico, e dependendo do estágio da doença, o parkinsoniano deve ser reconhecido como uma pessoa portadora de deficiência ou necessidades especiais”. Diante disso, e considerando a participação dos autores no Projeto Estímulo, os indivíduos com a DP serão o objeto de estudo do presente trabalho.

O Projeto Estímulo (PE) é uma iniciativa de extensão, ensino e pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), *campus* Curitiba. Atua na área das doenças neurodegenerativas, com ênfase na DP e nos problemas de memória. Seu principal objetivo é desmistificar essas condições e levar informações científicas, de qualidade, às pessoas. Criado em 2019, o projeto nasceu a partir da experiência pessoal da coordenadora, cuja mãe foi diagnosticada com DP em 2010. Desde então, o PE realiza ações presenciais e *online*, abertas à comunidade em geral. Participam ativamente do projeto: voluntários, acadêmicos, profissionais da saúde, pacientes, familiares e cuidadores. Entre as ações presenciais, destacam-se as rodas de conversa realizadas em diversas instituições, com o propósito de informar sobre as doenças neurodegenerativas, as áreas do cérebro afetadas, os sintomas e, sobretudo, como oferecer suporte e acolhimento a quem convive com essas condições.

No ambiente virtual, o projeto promove as *lives* do “Chá das Cinco”, uma ação criada em parceria com o Núcleo de *Design* e Animação, em resposta à necessidade de adaptar as atividades ao formato digital durante a pandemia de COVID-19. As *lives* são um espaço de escuta ativa, em que os participantes compartilham suas necessidades, desafios e experiências cotidianas, promovendo uma troca rica entre pacientes, cuidadores e profissionais.

Com base em uma das *lives* realizadas no Chá das Cinco com a importância do ecoturismo na vida das pessoas com DP, o presente trabalho

tem como objetivo apresentar a relação da saúde e bem-estar com os relatos e a importância da divulgação.

Breve referencial sobre sintomas motores da Doença de Parkinson

Brito, Santos e Magalhães (2022, p. 152) ao abordar sobre os sintomas motores, indicam que “mais de 85% das pessoas com DP desenvolvem dificuldades de locomoção dentro de 3 anos após o diagnóstico”. Andrade *et al.* (2017) citam como principais sintomas motores: bradicinesia; o tremor e a marcha.

A bradicinesia “consiste na lentidão ao executar movimentos e muitas vezes esse termo se mistura com os conceitos de hipocinesia e acinesia” (Andrade *et al.,* 2017, p. 200). Assim, Luiz (2022) indica que essa prejudica na reação para iniciar movimentos; diminuí a amplitude de movimentos; diminuí o ritmo e promove a fadiga rápida quando o indivíduo realiza tarefas prolongadas. Além de que a “avaliação da severidade da bradicinesia pode ser influenciada pelo tempo de experiência do examinador, pela colaboração do paciente, bem como pela variabilidade de resultados interexaminadores” (Luiz, 2022, p. 9).

O tremor ocorre como um curto movimento rítmico involuntário, da mão, pé ou da região ao redor da boca. Weiner, Shulman e Lang (2013) acusam que em torno de 75% de todos os pacientes com DP iniciam a doença — ou o diagnóstico dessa — com o aparecimento de tremores. É mais provável que esses iniciem por uma das mãos ou braço, e geralmente ocorre quando estão completamente em repouso.

A marcha é considerada um dos sintomas primários da DP, como descrito por Dias *et al*. (2005, p. 43), a “alteração no circuito dos núcleos da base – área motora suplementar, a marcha na DP fica comprometida na execução do movimento, já que as sugestões rítmicas internas não estão sendo fornecidas corretamente”. Brito, Santos e Magalhães (2022) indicam que a marcha, dentre os sintomas motores, é um dos mais incapacitantes para a pessoa com DP.

De acordo com Andrade *et al.* (2017), o diagnóstico da DP não apresenta um exame específico, sendo algo puramente clínico. Desta forma, através da anamnese — análise do histórico e dos sintomas do paciente — é realizada a avaliação. Tal quadro clínico baseia-se, juntamente, no acompanhamento dos cuidadores e familiares, que observarão os possíveis sintomas motores e não motores.

Atribuições essas, que desde a primeira descrição da DP, causam confusão no momento de diagnóstico. Questão descrita por Munhoz *et al*. (2024), que indicam como as alterações da marcha podem ser associadas ao envelhecimento, e as limitações de mobilidade secundárias podem estar relacionadas com anormalidades articulares.

Percurso metodológico

Este trabalho possui uma abordagem qualitativa; sendo a pesquisa classificada como descritiva, pois "têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis" (Gil, 2002, p. 42).

Sampieri, Collado e Lucio (2013) indicam que as pesquisas descritivas são úteis para mostrar as dimensões de um contexto ou de uma situação; podem ir "[...] além da simples identificação da existência de relações entre variáveis, e pretendem determinar a natureza dessa relação. Nesse caso, tem-se uma pesquisa descritiva que se aproxima da explicativa" (Gil, 2002, p. 42).

Neste percurso metodológico, descreve-se o nome e idade dos convidados da *live*; seguido por suas respectivas histórias com o ecoturismo, na realização de maratonas, ciclismo e montanhismo. Em seguida, atribui-se a relação de bem-estar das pessoas com a DP nessas práticas.

Desafiando a Doença de Parkinson

No dia 10 de fevereiro de 2025, o Chá das Cinco, no canal do Youtube do PE[2], foi realizada a edição de aniversário para sua 40ª *live*, intitulada "Desafiando a Doença de Parkinson". A *live* foi mediada pela coordenadora do projeto, Katia Pinho, que regia a conversa com os convidados, que foram apresentados como: o maratonista, Onacir Bueno; a ciclista, Elizangela Kuester e o montanhista, Rodrigo Mendes.

Onacir, o maratonista, possui 55 anos e indicou que convive com a DP há 11 anos. Apontou que possui casos da doença na família, um tio e sua irmã, que apresentou os sintomas com a mesma idade que ele. Indicou que seu principal sintoma é relacionado ao tremor, e o travamento no momento da locomoção, o que também dificulta diversas atividades corriqueiras do dia-a-dia, como utilizar o celular para conversar por mensagens ou até mesmo por ligações.

Quando questionado sobre momentos de frustração quanto à doença, relatou que entristeceu em momentos que não pode auxiliar parentes doentes; juntamente, mencionou sobre uma situação em que se retirou de uma sala de cinema lotada, pois percebeu que seus tremores estavam incomodando as pessoas.

Na abordagem sobre suas práticas físicas, afirmou que após descobrir a doença em 2014, realizou um projeto chamado "Correndo atrás dos sonhos", pensando na probabilidade de que um dia a progressão da doença poderia impedir algumas atividades. Percorreu 23 países realizando maratonas, como na África, em que percorreu duas vezes na prova de 90

[2] Acessado em: https://www.youtube.com/ProjetoEstimulo.

km (quilômetros); no Peru; no Rio de Janeiro, Brasil e no frio de Ushuaia — capital da província da Terra do Fogo; cidade na Argentina (Figura 1).

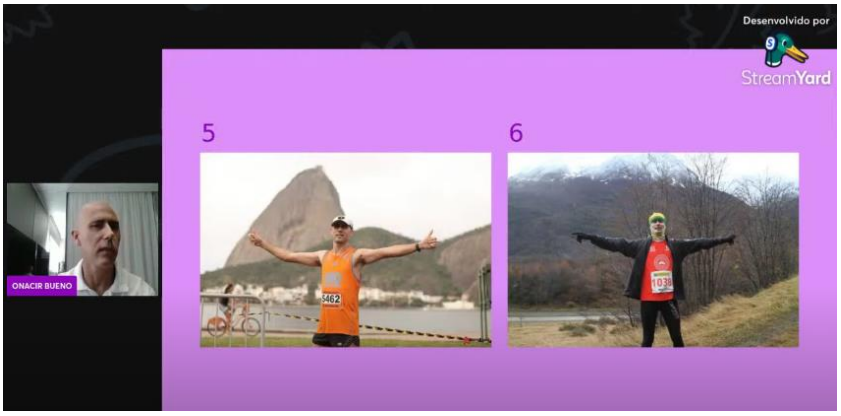


Figura 1: Onacir com fotografias no Rio de Janeiro (5) e em Ushuaia (6).
Figure 1: Onacir with photographs in Rio de Janeiro (5) and Ushuaia (6).
Fonte: Chá das Cinco […] (2025).
Source: Chá das Cinco […] (2025).

Quando perguntado sobre sua experiência favorita, Onacir indicou *Cruce de Los Andes* — percurso que parte da cidade de Mendoza, Argentina a caminho de Santiago, Chile — sendo 100 km divididos em três dias; no qual afirmou que ao subir, notava-se a mudança de clima ameno para frio, observando a montanha com neve. Dessarte, ressaltou que as maratonas davam um motivo para treinar, melhorando o bem-estar emocional e físico.

Elizangela, a ciclista, apresentada como “Eliz”, 43 anos, convive com a DP há 9 anos, sem casos da doença na família. Eliz chamou sua dificuldade de locomoção e travamento de *tilt* — gíria para “deu defeito” ou “parou de funcionar” — afirmando que seu pé dobra, como se fosse uma câimbra. Ao sentir essa parada na marcha, afirma que “dá uma corridinha” para conseguir avançar. Ao contar sobre seu início no ciclismo, indicou que entrou em um grupo de mulheres ciclistas após ver os lugares que elas visitavam. Dentre as dificuldades enfrentadas, contou o caso em que pedalou 100 km, numa rota de Curitiba à Morretes e então, Antonina — municípios do estado do Paraná, Brasil — porém, no meio do percurso, sentiu dores fortes, para qual sua neurologista alegou como esgotamento muscular.

Em relação às suas práticas de ciclismo e visita aos locais turísticos, Eliz conta que intercala sua atividade com seus medicamentos. Nas fotografias (Figura 2), demonstra sobre sua escala em um morro; da visita à uma cascata na região metropolitana de Curitiba, em que chegou após 120 km de pedalada; e um marco, sua maior distância percorrida, Curitiba à Joinville — município do estado do Paraná — totalizando 160 km de pedaladas.

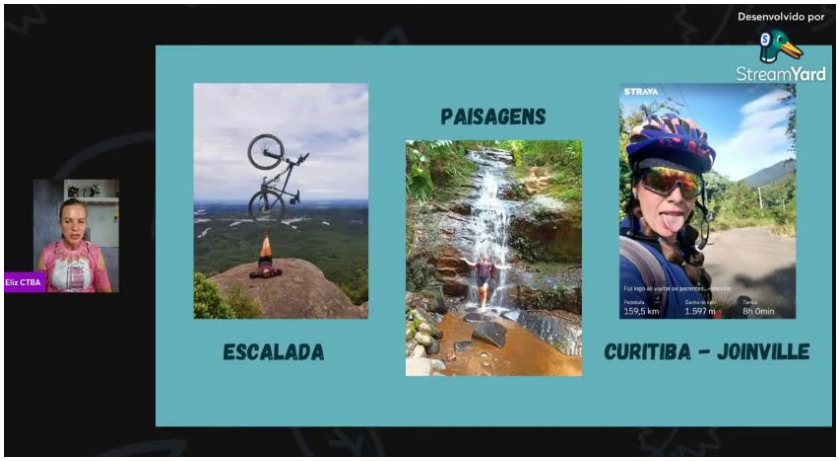


Figura 2: Eliz com fotografias feitas durante o ciclismo.
Figure 2: Eliz with photographs taken while cycling.
Fonte: Chá das Cinco […] (2025).
Source: Chá das Cinco […] (2025).

Rodrigo, o montanhista, possui 51 anos e convive com a DP há 13 anos, porém, indica que os sintomas iniciaram há 16 anos, todavia, não havia sido diagnosticado. Embora declarou não ter “limitações”, acrescentou que realiza suas atividades em um tempo específico em sua rotina que chama de “tempo de *off*”— considerando a ação do medicamento. Dito isso, ressalta que quando está com dificuldade de caminhar, consegue correr, ação que chama de “destravar a marcha”.

Em relato sobre um momento de frustração, disse que quando iria escalar o Monte Kilimanjaro — vulcão adormecido, na Tanzânia: chegando na escala em Amsterdã, Holanda, travou de uma forma que não conseguia sair do lugar, e pensou em desistir. Entretanto, ao avançar e chegar ao primeiro acampamento, teve confiança para continuar. Em outra aventura, ao subir a *Table Mountain*, localizada na Cidade do Cabo, na África do Sul, a qual escalou sozinho, afirma que sentiu medo e pensou que não iria continuar. Em apresentação das fotografias (Figura 3), Rodrigo apontou que também escalou a Pedra do Sino no Parque Nacional da Serra dos Órgãos, no Rio de Janeiro (2.400 m); Aconcágua, na Argentina (6.400 m); Nevado San Francisco, na Argentina (6.020 m); e por fim, pontou sua participação no *Fla Run*, corrida oficial do Flamengo, em que ficou em 2º lugar geral e em 1º na faixa etária.



Figura 3: Rodrigo com fotografias feitas durante as escaladas.
Figure 3: Rodrigo with photographs taken during the climbs.
Fonte: Chá das Cinco […] (2025).
Source: Chá das Cinco […] (2025).

Discussão sobre os ecoturistas com a Doença de Parkinson

Costa (2002, p. 46) descreve que, "ao contrário do que muitos pensam, as caminhadas nem sempre são atividades leves quando o assunto é ecoturismo"; e que muitas vezes a posição de chegada não é o principal objetivo do ecoturista, e sim, completar todo o percurso. O que se encaixa nas falas do maratonista, Onacir e do montanhista, Rodrigo.

A prática da caminhada é comumente analisada nas pesquisas da saúde, especialmente na modalidade de caminhada nórdica — que utiliza de bastões para suporte — comumente usados por montanhistas. Casarotto (2021) indica que, para os indivíduos com a DP, a prática promove a melhora da percepção de funcionalidade da doença. No caso de Franzoni (2015), após seis semanas de treinamento, tanto os sintomas motores, quanto o estágio da doença, obtiveram uma redução.

Quanto ao ciclismo, Rosenfeldt *et al.* (2022) indicam em pesquisa que, independentemente da gravidade da doença, os dados demonstraram que uma ampla quantidade de indivíduos com a DP foi capaz de manter e acompanhar intensidades moderadas dos exercícios aeróbicos. Pontuam assim, que o ciclismo pode ser uma intervenção modificadora da DP, desde que seja habitual e possua uma intensidade adequada. Eliz, a ciclista, indica que sua motivação veio do contato com a natureza e a prática de atividades. Costa (2002, p. 53) descreve que:

> Para quem não tem interesse em participar de competições, o ideal, mesmo, é o espírito esportivo do ciclismo aliado ao turismo, com o intuito de contemplação e integração à natureza. Essa modalidade foi batizada de cicloturismo - mais para fins comerciais que por necessidade técnica.

Além da prática física que garante a melhoria ou estabilização dos sintomas motores, o contato com a natureza irá, juntamente, promover o aumento da qualidade de vida das pessoas com a DP. A revisão de escopo realizada por Nunes, Soldado e Lindenkamp (2025, p. 94) "revelou que

94,03% dos estudos relataram efeitos positivos do contato com a natureza, com benefícios notáveis tanto para observações ativas, [...] quanto para interações passivas", sendo estas práticas de caminhadas.

Além de que, "mesmo sem uma interação direta intensa, o contato com ambientes naturais pode proporcionar vantagens significativas, como a redução do estresse e a melhoria da saúde cardiovascular" (Nunes; Soldado; Lindenkamp, 2025, p. 94).

Considerações Finais

A prática de exercícios é essencial na vida de todos os indivíduos, especialmente os que têm a DP. Pois, há uma mitigação dos sintomas motores, além de proporcionar melhor qualidade de vida. O Ecoturismo pode ser uma alternativa para tornar as atividades físicas mais atrativas, atribuindo tanto o contato com a natureza e o observar de pontos turísticos, quanto o contato humano com a realização dessas atividades em grupo. Também promove mais relações sociais; faz com que o indivíduo sinta-se mais tranquilo, que irão afetar positivamente o bem-estar físico e mental desses indivíduos. Além de servir como uma reabilitação motora.

Uma grande inimiga para aqueles com deficiência, é o capacitismo — discriminação baseada na ideia que essas pessoas são "inferiores" ou incapaz, devido à algum comprometimento físico ou mental — atribuído por familiares ou até mesmo pelo próprio indivíduo. A presente descrição do relato equipara a necessidade da divulgação dessas histórias, mesmo que de forma virtual, para atuar como um incentivo às demais pessoas com a DP, ou para influenciar cuidadores ou quem convive com esses indivíduos a ter uma nova visão sobre esta doença.

Referências

ANDRADE, Adriano O.; MACHADO, Alessandro Ribeiro de Pádua; MORAIS, Cristiane Ramos de; CAMPOS, Marcos; NAVES, Kheline Fernandes Peres; PESSÔA, Bruno Lima; PAIXÃO, Ana Paula S.; RABELO, Amanda Gomes; OLIVEIRA, Maria Fábio Henrique M.; ZARUZ, Jose Ferreira; VIEIRA, Marcus Fraga. Sinais e Sintomas Motores da Doença de Parkinson: Caracterização, Tratamento e Quantificação. *In:* LEITE, Cicilia Raquel Maia; ROSA, Suélia de Siqueira Rodrigues Fleury (Org.). **Novas tecnologias aplicadas à saúde**: integração de áreas transformando a sociedade. Mossoró, RN: EDUERN, 2017.

Associação Brasil Parkinson. Guia dos Direitos das Pessoas com Deficiência. **Parkinson**. 2021. Disponível em: https://www.parkinson.org.br/guia-de-deficientes. Acesso em: 17 jun. 2025.

BRITO, Karine Santos; DOS SANTOS, Tatiana Raquel; MAGALHÃES, Alessandra Tanuri. Os efeitos da reabilitação baseada em exercícios sobre a marcha de pacientes com doença de Parkinson: uma revisão sistemática. **Fisioterapia Brasil**, v. 23, n. 1, p. 152-172, 2022. Disponível em: https://www.convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/5003/7790. Acesso em: 17 jun. 2025.

CASAROTTO, Veronica Jocasta. **Caminhada nórdica na doença de Parkinson**: percepções do sujeito praticante e aspectos cinético-funcionais. 2021. 105 f. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica, PUCRS, 2021.

CHÁ DAS CINCO | Edição de aniversário - 40ª Live do Chá das Cinco: Desafiando a Doença de Parkinson. **Produção: Projeto Estímulo**. [Curitiba: 2025], 10 de fev. 2025. 1 vídeo (1h16min55s). Publicado pelo canal Projeto Estímulo. Disponível em: https://www.youtube.com/live/0jEKQozrMJI?si=W7XPOMGRjFPxqLx1. Acesso em: 2 jun. 2025.

CHAVEZ, E.; OMARZABAL, C. **Manual de planificación de sistemas nacionales de áreas silvestres protegidas en la América Latin**a. Santiago: FAO/PNUMA, 1989.

COSTA, Patrícia Côrtes. **Ecoturismo**. São Paulo: Aleph, 2002.

DALE, Paul. Definindo ecoturismo...Para quê? Para quem?. *In:* NEIMAN, Zysman; MENDONÇA, Rita. **Ecoturismo no Brasil**. Barueri: Manole, 2005.

DIAS, Natalia Pesce; FRAGA, Danielle Almeida; CACHO, Enio Walker Azevedo; OBERG, Telma Dagmar. Treino de marcha com pistas visuais no paciente com doença de Parkinson. **Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement)**, v. 18, n. 4, 2005. Disponível em: https://periodicos.pucpr.br/fisio/article/view/18640. Acesso em: 17 jun. 2025.

FRANZONI, Leandro Tolfo. **Efeitos de seis semanas de treinamento de caminhada livre e caminhada nórdica sobre o equilíbrio estático e funcional de pessoas com doença de Parkinson**. 2015. 85 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LUIZ, Luiza Maire David. **Metodologia para a avaliação objetiva da bradicinesia na doença de Parkinson**. 2022. 128 f. Tese (Doutorado em Ciências) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022.

MUNHOZ, Renato P.; TUMAS, Vitor; PEDROSO, José Luiz; SILVEIRA-MORIYAMA, Laura. The clinical diagnosis of Parkinson's disease. **View and Review, Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 82, n. 6, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/anp/a/4rYDvGjhf7H44HZM577cpfN/. Acesso em: 17 jun. 2025.

NUNES, Gabrielle Abreu; SOLDADO, Emerson Barão Rodrigues; LINDENKAMP, Teresa Cristina Magro. Observar a natureza pode melhorar o bem-estar humano? Oportunidades para o Ecoturismo. **Revista Brasileira de Ecoturismo,** São Paulo, v.18, n.1, p. 83-98, jan. 2025. Disponível em: https://periodicos.unifesp.br/index.php/ecoturismo/article/download/19293/13340. Acesso em: 17 jun. 2025.

OLIVEIRA, Fábio Raimo de. Ecoturismo e turismo de aventura: organização e perspectivas. *In:* NEIMAN, Zysman; MENDONÇA, Rita. **Ecoturismo no Brasil**. Barueri: Manole, 2005.

ROSENFELDT, Anson B.; KOOP, Mandy Miller; PENKO, Amanda L.; ALBERTS, Jay L. Individuals With Parkinson Disease Are Adherent to a High-Intensity Community-Based Cycling Exercise Program. **Journal of Neurologic Physical Therapy**, v. 46, n. 2, p. 73-80, 2022. Disponível em: https://journals.lww.com/jnpt/fulltext/2022/04000/Individuals_With_Parkinson_Disease_Are_Adherent_to.2.aspx. Acesso em: 17 jun. 2025.

SAMPIERI, Roberto H.; COLLADO, Carlos F.; LUCIO, María D. P B. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2013.

SILVA, Grislayne Guedes Lopes da; TELES, Reinaldo Miranda de Sá. Acessibilidade no Ecoturismo e Turismo de Aventura: atuação do poder público e privado. **Revista Brasileira de Ecoturismo (RBEcotur)**, [S. l.], v. 7, n. 2, 2014. Disponível em: https://periodicos.unifesp.br/index.php/ecoturismo/article/view/6256. Acesso em: 2 jun. 2025.

WEINER, William J.; SHULMAN, Lisa M.; LANG, Anthony E. **Parkinson's Disease**: A Complete Guide for Patients and Families. Estados Unidos da América: Johns Hopkins University Press, 2013.

Notas:

[1] X

[2] X

Agradecimentos

X