

**RESUMO:** A Caminhada Nórdica (CN) surgiu como um esporte de verão nos países do norte da Europa e, recentemente, começou a se propagar pelo mundo, caracterizando-se pelo movimento da marcha realizado com uso de dois bastões. A CN é uma atividade oferecida como projeto de extensão organizada pelo Grupo de Pesquisa LOCOMOTION- Mecânica e Energética da Locomoção Terrestre oferecida para idosos e parkinsonianos na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Inicialmente, a atividade foi realizada apenas por um grupo de pessoas com Doença de Parkinson (DP) que se voluntariaram para realização de um projeto de mestrado no ano de 2013 e com idosos saudáveis provenientes de um projeto de doutorado no ano de 2015. Entretanto, ao fim desses períodos os voluntários se mobilizaram em prol da continuação do programa de CN, que se transformou em projeto de extensão desde 2014. Ao longo das seis edições, os alunos experimentaram uma novidade na sala vida, extrapolando os limites dos muros da universidade. Antes isolados em suas casas, longe de atividades físicas e tendo como horizonte de suas vidas apenas os medicamentos a que são dependentes, os alunos com diferentes graus da DP, e também os idosos, tiveram a oportunidade de praticar exercícios orientados por profissionais dedicados. E mais, receberam atenção, respeito e solidariedade, integrando e inserindo a Universidade dentro da comunidade. Após as reportagens em jornais locais e nacionais, o projeto recebe pessoas de todo o Brasil para aprender sobre este método de treinamento inovador para a reabilitação funcional de pacientes neurológicos. O treinamento ocorre duas vezes por semana, com duração de uma hora por sessão composta por mobilização articular, caminhada e alongamento. O projeto funciona no horário da manhã com três turmas de 10 alunos cada, sob acompanhamento e orientação de uma equipe de sete professores. Ao longo do ano são realizadas avaliações clínicas para a prescrição do treinamento de forma individualizada, e também para analisar as respostas da CN sobre os parâmetros de funcionalidade e de qualidade de vida. Nossos principais resultados são que a utilização dos bastões possibilita maior segurança, execução correta dos movimentos, manutenção do equilíbrio, redução do impacto sobre as pernas e diminuição dos episódios de freezing- um dos sintomas do Parkinson, que consiste no congelamento da caminhada. Os principais benefícios relacionados a esta prática são: maior equilíbrio, controle motor, função cognitiva, velocidade e mobilidade funcional, como também, promove sociabilidade aos participantes, que receberam uma grande dose de cidadania, humanidade e autoestima. Além das relações sociais que são estabelecidas entre os próprios alunos e professores, que formam a família da caminhada nórdica. Além disso, o projeto contribui para exercer o desenvolvimento do tripé da universidade de Ensino, Pesquisa e Extensão, pois conta com alunos em processo de formação buscando por conhecimentos, além de desenvolver um método inovador para a reabilitação da funcionalidade da comunidade idosa, com e sem DP.