

PROJETO DE EXTENSÃO DE CAMINHADA NÓRDICA PARA PACIENTES COM DOENÇA DE PARKINSON

Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga; Ricardo dos Santos Gehrke; Elren Monteiro Passos

O projeto de extensão de Caminhada Nórdica para pacientes com Doença de Parkinson (DP) surgiu da pesquisa de mestrado intitulada “Efeitos da caminhada nórdica em parâmetros clínicos, funcionais e biomecânicos em pessoas com doença de Parkinson”, coordenado e orientado pelo Professor Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga. Os resultados desta pesquisa proporcionaram melhorias clínicas significativas e um alto impacto social, que os participantes solicitaram a continuação da atividade. Atualmente, se mantém como atividade regular do programa da graduação e da pesquisa sobre a Locomoção de Pacientes com DP, integrando e inserindo a Universidade dentro da comunidade, como deve ser em uma Universidade pública. O projeto funciona nas terças e quintas em dois turnos (manhã e tarde), possui 29 alunos matriculados em cinco turmas, e os treinamentos ocorrem na ESEF. A caminhada nórdica nasceu na Europa, mais especificamente na Finlândia, onde, em 1930, esquiadores de cross-country começaram a utilizar bastões no treinamento para uma melhor propulsão durante a marcha e não como bengala, recrutando tanto membros superiores quanto membros inferiores. Estudos têm demonstrado melhora em relação à postura, equilíbrio, coordenação, comprimento de passada e funcionamento do sistema cardiovascular. Como adaptação ao treinamento ocorre a estimulação de novas vias do córtex cerebral, possibilitando um ganho significativo de consciência corporal, o que para o paciente com Doença de Parkinson é muito positivo. Além disso, ocorre uma melhor dissociação das cinturas escapular e pélvica, possibilitando ao aluno retornar para atividades que foram abandonadas após o descobrimento da doença, tais como, andar de patins com seus filhos. Para participar do projeto, os pacientes passam por uma avaliação antropométrica, da qualidade da marcha, estágio da doença e testes de caminhada para posterior periodização do treinamento. O projeto de extensão tem como objetivo não só oferecer atividade para melhora funcional e do bem-estar, mas, também, estimular a reinserção social destes pacientes. Através do bom humor das aulas, essas pessoas têm a possibilidade de vislumbrar um novo horizonte, com possibilidade além do uso exclusivo de remédios. Laços são criados e verdadeiras amizades nascem. Percebe-se não apenas melhorias clínicas, mas, também, espirituais, oferecendo uma grande dose de cidadania, humanidade e autoestima. Estas pessoas não precisam de caridade, precisam de respeito. E isto a UFRGS/ESEF está fazendo com responsabilidade através deste projeto de extensão.

Descritores: Doença de Parkinson; Caminhada Nórdica; Saúde.