

## **CAMINHADA NÓRDICA PARA IDOSOS 2023 - OITAVA EDIÇÃO**

Coordenador: LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

Com o aumento da longevidade, se torna necessário estabelecer estratégias que busquem o envelhecimento com qualidade de vida. Neste sentido, programas de exercício baseados em locomoção são importantes, visto que esta capacidade fornece liberdade e autonomia. Assim, este projeto visa desenvolver a prática da Caminhada Nórdica (CN) com idosos, buscando melhorar seus parâmetros de funcionalidade, locomoção e equilíbrio. As aulas acontecem nas segundas e quartas-feiras pela manhã e abrangem treinamento periodizado com duração em média de 50 minutos, composta por aquecimento articular, alongamento e caminhada Nórdica em diferentes velocidades, com base na individualidade dos pacientes, proporcionando exercício físico e interação social. A cada 6 meses são realizadas avaliações funcionais, biomecânicas e cognitivas para metas de distância individualizadas, feitas em paralelo com o Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM) contando com uma equipe multidisciplinar composta por professores, alunos de doutorado, mestrado e bolsistas de graduação. A periodização do treino consiste no número de voltas, velocidades e tempo em cada uma delas, sendo planejada a partir de resultados de testes realizados com cada participante no início de cada semestre. Deste modo, esta proposta de extensão oferece para a comunidade um espaço para que pessoas idosas possam melhorar sua qualidade de vida por meio da atividade física e interação social.