

CAMINHADA NÓRDICA PARA PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON - 8ª EDIÇÃO - 2023

Coordenador: LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

Estima-se que no Brasil 200 mil pessoas sejam acometidas com a Doença de Parkinson (DP), uma condição neurodegenerativa que impacta o sistema nervoso central, apresentando sintomas motores e neurológicos. Os sintomas motores, observáveis nos pacientes, são tremores, rigidez, falta de equilíbrio e bradicinesia. Esses sintomas podem afetar a locomoção, quando afeta os membros inferiores, e até mesmo a alimentação, quando nos membros superiores. A inatividade física é comum, muitas vezes devido à superproteção dos indivíduos com DP e vergonha de eventuais quedas. Entretanto, o exercício físico proporciona benefícios para a pessoa com DP, como manutenção da aptidão física, combate ao sedentarismo, independência funcional, diminuindo assim os riscos de quedas. Visando esse público, o projeto de extensão do grupo LOCOMOTION (Mecânica e Energética da Locomoção Terrestre) contempla pessoas com DP e idosos. As aulas de caminhada Nórdica acontecem nas segundas e quartas-feiras das 9h às 11h da manhã e abrangem treinamento periodizado com duração em média de 50 minutos em um espaço de 250 m², 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 feitas 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. Dessa forma, o projeto impacta a comunidade externa oferecendo atendimento de qualidade a pessoas muitas vezes fragilizadas e contribui com o desenvolvimento de atividades para a comunidade e pesquisas relacionadas à DP, caminhada Nórdica e idosos.