

Projeto de Extensão de Caminhada Nórdica em Pessoas com Doença de Parkinson

Equipe: Daniela do Santo Abreu, Georgio Anibal Alves Micaella, Daniela Garcia Luft, Antonio Henrique Leal do Nascimento, André Ivaniski Mello, Marcela Zimmermann Casal, Maria Eduarda Cabeleira, Valéria Feijó Martins, Alex de Oliveira Fagundes.

Coordenador: Aline Nogueira Haas

Justificativa: Em 2020 a prevalência da Doença de Parkinson (DP) aumentou de menos de 1% em homens e mulheres para 2% em mulheres e 4% em homens, o dobro de prevalência e esperado para as próximas duas décadas. A DP provoca sintomas não motores (ex: depressão e problemas com a fala) e sintomas motores (ex: bradicinesia, tremor de repouso) que afetam a locomoção, capacidade funcional e aspectos sociais que repercutem sobre as atividades de vida diária. **Objetivo:** Melhorar a qualidade de vida e aspectos ligados ao bem-estar de sujeitos acometidos pela DP, através da prática orientada de Caminhada Nórdica, com treinamento prescrito individualmente de acordo com a necessidade de cada aluno. **Metodologia:** As aulas acontecem nas segundas e quartas-feiras das 8h às 11h da manhã, ministradas no anel viário e na pista de atletismo da ESEFID – UFRGS por alunos da graduação, mestrado e doutorado. O projeto está registrado com o número 25355 e está associado aos grupos de pesquisa LOCOMOTION e GRACE, pelos quais são realizadas avaliações funcionais e biomecânicas no início e final de cada semestre. **Resultados:** Evidências científicas geradas a partir das avaliações, reportam melhoras biomecânicas e aumento da capacidade funcional dos participantes, com isso trabalhos de iniciação científica, dissertações, teses, participação em congressos e publicações em periódicos nacionais e internacionais são realizadas. Além disso, encontros e eventos são executados, como a caminhada do Dia Internacional da DP no Parque Farroupilha, em parceria com a Associação Gaúcha da DP. Através de relatos de experiência, observou-se que o projeto mudou e continua mudando a vida dos participantes e de seus familiares, evidenciando que o projeto de caminhada nórdica é importante para auxiliar no combate aos efeitos deletérios da DP e demonstrando que é possível ter uma vida mais ativa e saudável.