



# “Efeitos da Marcha Nórdica vs Marcha Normal na capacidade funcional do indivíduo com mais de 65 anos”

Catarina Nogal; Patrícia Costa; Raquel Nogueira; Ricardo Batalha;  
**M<sup>a</sup> Teresa Tomás**

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL) – IPL; Health &  
Technology Research Centre (H&TRC) – ESTeSL-IPL

# Marcha Nórdica

...modern and complete method of full-body training

...is a fitness activity that uses specially designed poles to engage the upper body's musculature

You can practice Nordic Walking at almost any place and time, and **it's free....**

Nottingham & Jurassin, 2010



# INDICAÇÕES



- Indivíduos com alterações de equilíbrio
- Indivíduos que necessitam de aliviar peso/carga das articulações (ex: obesidade, gravidez, problemas a nível da TT, joelho ou anca)
- Indivíduos que acham a marcha normal demasiado fácil
- Famílias que procuram uma atividade que todos possam praticar
- Indivíduos que procuram uma atividade divertida e saudável de se manterem em forma



# INDICAÇÕES

- Indivíduos que querem variar o seu treino para uma atividade ou evento de marcha
- Indivíduos que procuram uma atividade de intensidade elevada como a corrida mas de baixo impacto
- Atletas que procuram variar o seu treino fora da época de treino



## BENEFICIOS

Consome cerca de 20-46% mais calorias

Aumenta a capacidade aeróbia mesmo a velocidade mais baixa

Melhora o humor

Aumenta a força muscular superior

Aumenta a FC cerca de 5 a 30 bpm por minuto

Retira pressão das articulações

Diminui dor e rigidez da zona cervical e ombro



# BENEFÍCIOS



Aumenta a mobilidade da região superior

Aumenta a capacidade funcional

Diminui a percepção de esforço mesmo que o corpo esteja a trabalhar mais

Melhora o equilíbrio e a estabilidade fazendo com que a marcha seja mais segura

Melhora a marcha e a coordenação

Melhora a estabilidade do core e a postura

Cria um efeito calmo e meditativo



...a marcha nórdica demonstrou mais benefícios a nível de capacidade funcional, força de preensão, força dos músculos respiratórios, flexibilidade dos membros superiores e níveis de fadiga, do que a marcha convencional, em **indivíduos pós-transplante abdominal**.

A marcha nórdica confirmou-se prática, económica, de rápida aprendizagem e facilmente reproduzível na reabilitação a longo prazo, contribuindo assim para a melhoria global dos pacientes pós-transplantados.



# OBJETIVOS

## Estudo Piloto

### Marcha Nórdica

VS

### Marcha Normal



- ✓ Força muscular MS e MI
  - ✓ Força de preensão
  - ✓ Velocidade da marcha
  - ✓ Resistência aeróbia
- funcional

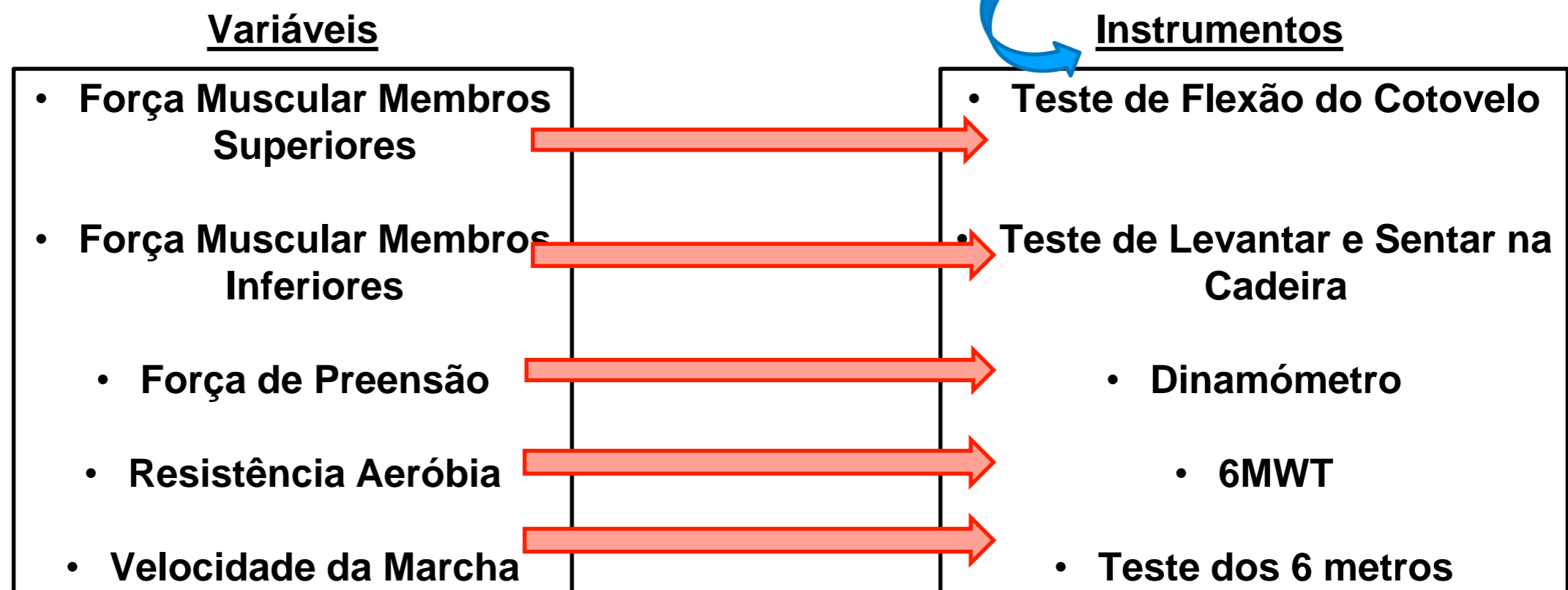
> 65 anos



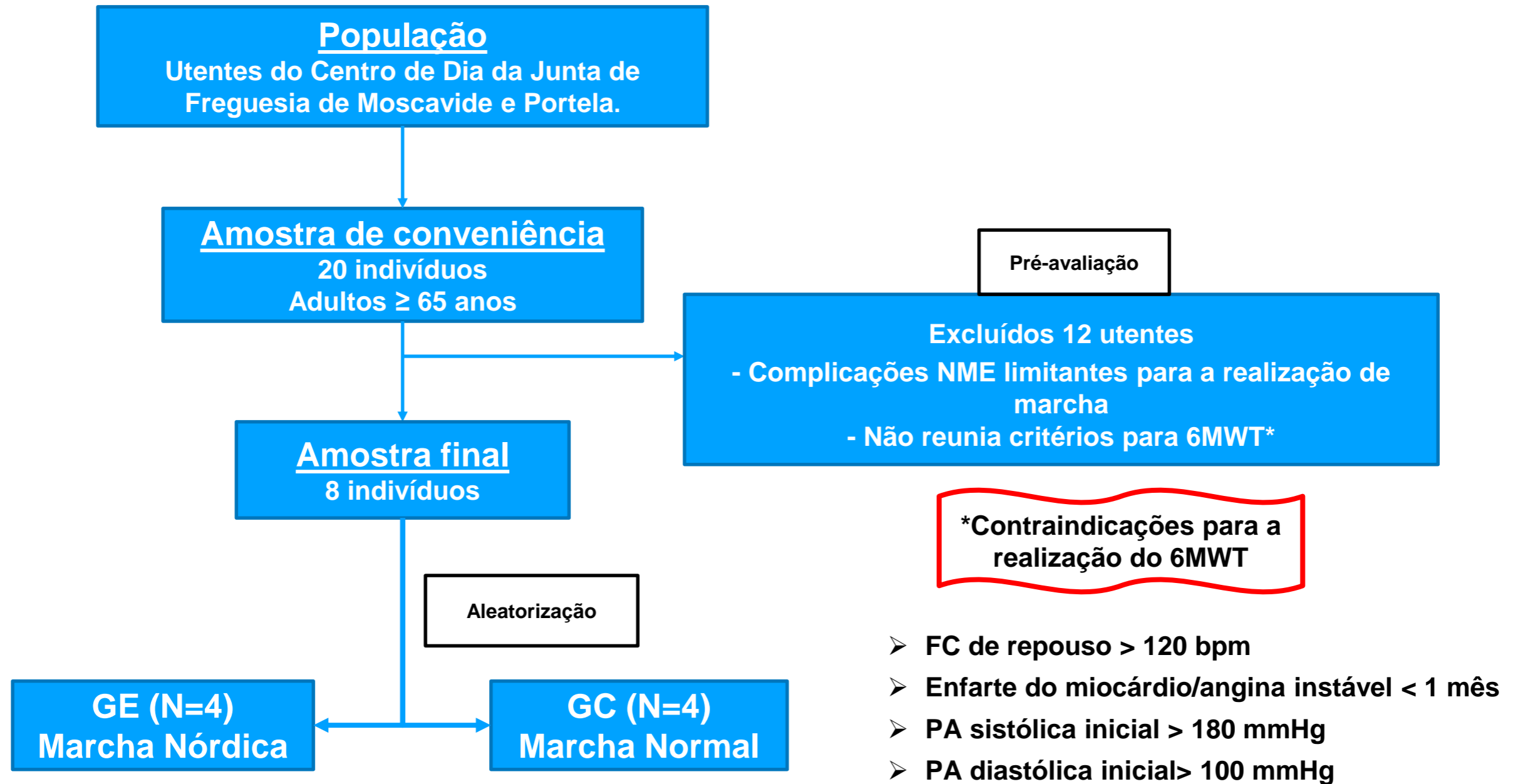
As 5 componentes em conjunto, em cada indivíduo

## Instrumentos de medida

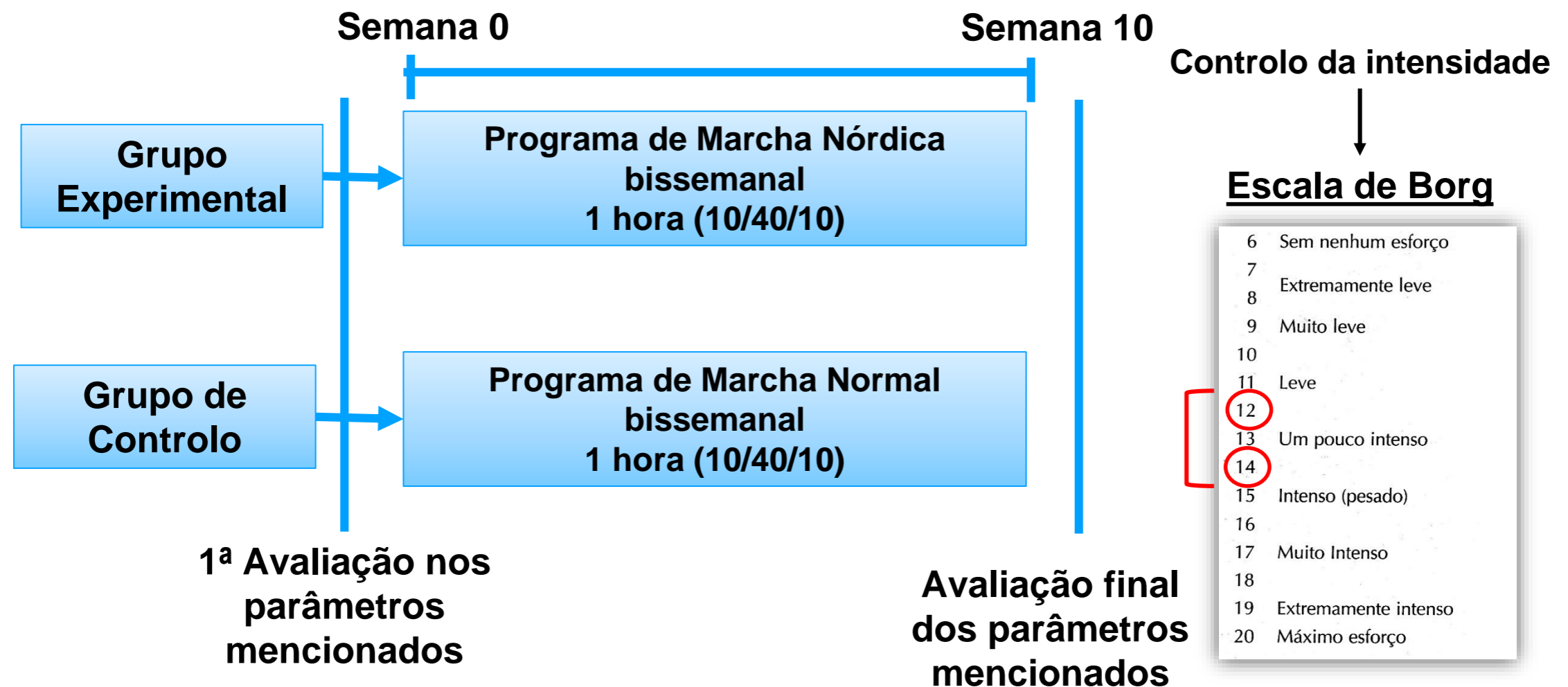
- Senior Fitness Test Battery de Rikli & Jones
- Short Physical Performance Battery



## Amostra



## Procedimento



**Espaço Físico**

Ambiente Interior (piso sem inclinação)

Condições climáticas propícias - contexto exterior

(Min-Sun, 2013)  
(Figueiredo e col. , 2012)  
(Morat e col. , 2017)  
(Parkatti e col. , 2012)  
(Kocur e col. , 2017)

# RESULTADOS

Variável	Media Variação GE	Media Variação GC
6MWT (m)	36,33	-25,5
Teste Velocidade-6metros	0,47 seg	-0,11 seg
Sentar e Levantar	3,25 repet.	0 repet.
Flexão cotovelo	3 repet	2 repet
Força Preensão	-2 kgf	-3,25 kgf



## RESULTADOS

Através de uma análise de série de estudos de caso, observou-se melhoria em todas as variáveis estudadas à exceção da força de preensão que, mesmo tendo diminuído, a diferença foi menor no GE. Conclusão: A marcha nórdica parece demonstrar benefícios a nível da resistência aeróbia, da velocidade da marcha, da força dos membros superiores e inferiores do que a marcha convencional, em indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos.



# CONCLUSÕES

A marcha nórdica revelou, apesar da sua simplicidade, ser um grande contributo para a promoção da atividade física na população idosa, permitindo assim suavizar os efeitos negativos do envelhecimento na capacidade funcional do indivíduo.





**OBRIGADO**

let's talk about  
**ageing**

Teresa.tomas@estesl.ipl.pt



FUNDAÇÃO DR. ANTÓNIO CUPERTINO DE MIRANDA, PORTO | 15-16 OCTOBER 2018