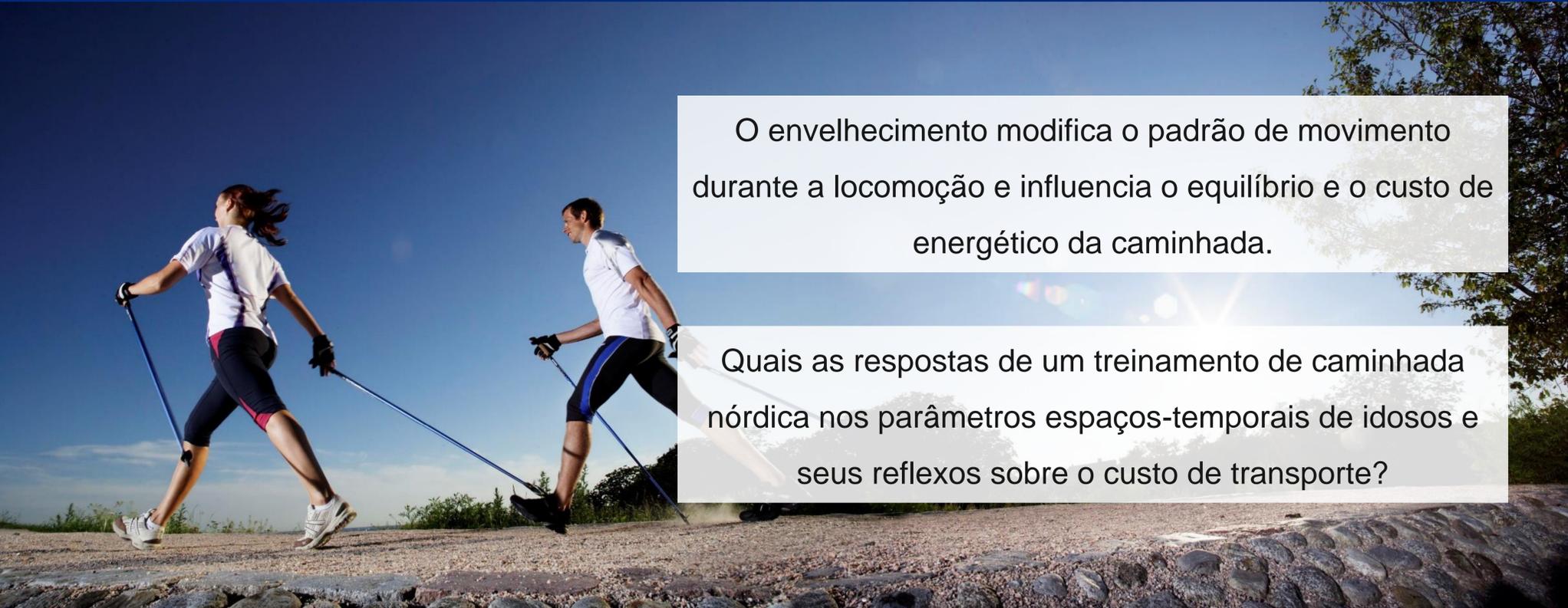


# EFEITOS DE UM TREINAMENTO DE CAMINHADA NÓRDICA SOBRE A ESTABILIDADE DA MARCHA E O CUSTO DE TRANSPORTE DE IDOSOS SEDENTÁRIOS – UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO



Edson Soares da Silva<sup>1</sup>, Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Grupo LOCOMOTION - Mecânica e Energética da Locomoção Terrestre  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil



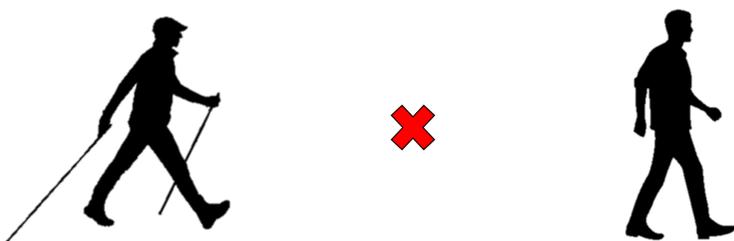
O envelhecimento modifica o padrão de movimento durante a locomoção e influencia o equilíbrio e o custo de energético da caminhada.

Quais as respostas de um treinamento de caminhada nórdica nos parâmetros espaços-temporais de idosos e seus reflexos sobre o custo de transporte?

## OBJETIVO

Comparar os efeitos de um treinamento 8 semanas de caminhada nórdica sobre a estabilidade da marcha e o custo de transporte de idosos sedentários.

## MATERIAIS E MÉTODOS



Caminhada nórdica (GN) N= 12    Caminhada livre (GC) N= 14

8 semanas – (3 x semana)

A caminhada foi coletada em esteira, nas velocidades (1, 2, 3, 4, 5 km.h<sup>-1</sup>). Foram coletados o consumo de oxigênio durante cada velocidade e posteriormente utilizados para o cálculo do C. Foram selecionadas 10 passadas, identificadas utilizando a cinemetria tridimensional (6 câmeras, Sistema VICON Motion Capture System, f= 200Hz) e a partir dessas variáveis foram calculados o coeficiente de variação (CoV) das variáveis - frequência e comprimento de passada (FP e CP).

Para análise estatística, utilizou-se o método de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), com *post hoc* de Bonferroni ( $\alpha = 0,05$ ) (SPSS v. 22.0).

## RESULTADOS

Para o CoV e o C não foram encontradas diferenças significativas entre GC e GN. O CoV-CP e o CoV-FP apresentaram maiores valores na velocidade de 1 km.h<sup>-1</sup> ( $3,59 \pm 0,27\%$ ,  $3,57 \pm 0,27\%$ ), e reduziram com o aumento da velocidade para ambos os grupos. O custo de transporte foi menor após o treinamento nas velocidades 1, 2 e 3 km.h<sup>-1</sup> ( $p < 0,05$ ).

## CONCLUSÃO

Para a população idosa o treinamento de caminhada tem efeitos positivos, seja nórdica ou livre, e caminhar em velocidades acima de 1 km.h<sup>-1</sup> é mais indicado para melhorar o equilíbrio dinâmico.

email: edsonsoaressilva@hotmail.com