

CAMINHADA NÓRDICA PARA IDOSOS - 5ª EDIÇÃO - 2018

Coordenador: LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

Autor: IVAN OLIVEIRA DOS SANTOS

A doença de Parkinson (DP) é uma desordem neurológica progressiva, que provoca limitações motoras e cognitivas comprometendo a funcionalidade e qualidade de vida dos acometidos. Os pacientes mostram dificuldade de engajamento em programas de exercício físico sob o receio de um estereótipo de "incapaz" e, muitas vezes, optam por isolamento social. Em 2018, o Projeto de Extensão de Caminhada Nórdica (CN) para idosos e pessoas com DP está na 7ª edição, e é considerado uma referência no tratamento da DP. Ao longo dos anos, os alunos experimentaram uma transformação social, extrapolando o limite dos muros da Universidade. Antes isolados, longe de atividades físicas e como horizonte apenas os medicamentos, agora praticam exercícios acompanhados de atenção, respeito e solidariedade. O objetivo foi identificar as mudanças promovidas pelo Projeto em relação à funcionalidade, socialização e qualidade de vida dos alunos. Realizou-se uma pesquisa qualitativa descritiva, com um questionário aberto buscando compreender as mudanças e contribuições do projeto em tais parâmetros. A amostra foi formada por doze alunos (sete homens e cinco mulheres) com DP. As aulas ocorrem 2x/semana com duração de 1 hora, composta por aquecimento articular, CN em diferentes velocidades, com base na individualidade dos pacientes e alongamento. As aulas são ministradas por uma equipe de professores e graduandos de educação física e fisioterapia. As perguntas aos alunos sobre as mudanças proporcionadas pela CN abordaram temas físicos, funcionalidade, socialização e qualidade de vida. Como resultados, nós destacamos algumas respostas dos participantes: a) benefícios do Projeto aos aspectos físicos: "maior disposição", "desenvolvi força e desenvoltura", emocionais "ânimo para assumir os compromissos", "autoconfiança", prática esportiva "faziam 4 anos que não andava de roller" e motivacionais "cria esperança que com o passar do tempo haja melhoras e se possa suportar melhor a doença"; b) funcionalidade, nas linhas de autonomia: "caminho sozinho, seguro", "maior disposição, mais energia e agilidade", mobilidade "voltei a ter balanço das cadeiras, movimentar os ombros e os braços", "mais equilíbrio e menos dores", "andavam amparados e hoje andam sozinhos", melhoras nos sintomas da doença "minha perna soltou e o braço com os bastões parava de tremer"; c) socialização e qualidade de vida: "o grupo é uma família", "antes eu evitava algumas situações em público", "convívio super agradável,

percebi que não pode se entregar?, ?guardo os dias da caminhada, isso me faz muito bem?. Os resultados positivos estão expressos no banco de dados do projeto, nos semblantes e no comportamento das pessoas que tiveram bem mais do que exercícios adequados, mas uma grande dose de cidadania, autoestima e relações sociais. Assim, contribuímos para desenvolver o tripé da Universidade, contando com alunos em formação e desenvolvendo um método inovador para a reabilitação da funcionalidade da comunidade atendida.