

Contemporâneo

Caminhada Nórdica

Caminhada Nórdica é uma técnica que surgiu na Finlândia por volta de 1930, quando os praticantes de esqui nórdico continuaram a utilizar os bastões para treinamento durante o verão.

Caminha-se segurando dois bastões que permitem a redução do impacto do peso do corpo sobre as pernas e, ao mesmo tempo, provocam a movimentação mais intensa dos membros superiores e do tronco.

Somos considerados um dos pioneiros da prática desta atividade no Brasil desde 2010, quando conhecemos a modalidade durante uma visita à Finlândia e começamos a praticar.

Na caminhada nórdica, os membros superiores são utilizados em cada passo, o que estimula os músculos do tórax, do dorso, dos ombros, do abdome, da coluna, além de outros grupos musculares, incluindo tríceps e bíceps. O estímulo é abrangente, chegando a envolver o corpo inteiro, o que amplifica os benefícios. A cada passo, ocorre: o aumento da resistência e da força muscular cardíaca; o aumento da resistência e força muscular dos membros superiores; o aumento da frequência cardíaca; o aumento da queima de mais calorias que na caminhada tradicional; o aumento do equilíbrio e estabilidade, devido ao uso dos bastões; a diminuição do impacto nas articulações de quadril, joelho e tornozelo; a preservação da densidade óssea para ossos e coluna; o aumento do comprimento do passo e da velocidade da marcha; a melhora da postura e riscos de dores lombares; a facilitação ao subir montanhas para pessoas da terceira idade; o emagrecimento (com a queima de 450 calorias por hora contra 280 na caminhada clássica).



Ao incorporar exercícios para os membros superiores, resulta em maior gasto calórico, sem necessidade de andar mais rápido. Ela envolve mais de 90% dos grupos musculares associados à redução do impacto nas articulações dos membros inferiores. Já a caminhada clássica utiliza cerca de 70% da massa muscular, com impacto total nas articulações. A nórdica também produz um aumento de 46% do consumo energético quando comparada com a caminhada clássica. Além disso, aumenta a resistência do corpo em 38% em apenas doze meses de prática. A caminhada nórdica pode ser recomendada para quem tem problemas em articulações de joelho, quadril e coluna vertebral, porque reduz em 30% a carga sobre o aparelho locomotor.

A conclusão é de que a caminhada nórdica oferece mais benefícios à saúde que a caminhada convencional, o ciclismo, a corrida regular ou o *jogging*.



Fabio Ferraz do Amaral Ravaglia
Titular da cadeira nº 118