

Caminhada nórdica e os benefícios para a população idosa*Nordic walking and its benefits for the elderly population**Marcha nórdica y sus beneficios para la población mayor***Wagner Rafael da Silva^{1*}**

ORCID: 0000-0002-0952-4877

Milena Carla Queiroz da Silva²

ORCID: 0000-0003-0209-6379

Rosilene Machado Pelegrini³

ORCID: 0009-0005-5060-5977

Dirce Maria Ignácio dos Santos Gonzaga¹

ORCID: 0009-0009-5828-0002

¹Universidade Brasil. São Paulo, Brasil.²Centro Universitário de Rio Preto. São Paulo, Brasil.³Instituto de Hematologia. São Paulo, Brasil.***Autor correspondente:** E-mail: wagnerrafaeldasilva@hotmail.com**Resumo**

Neste estudo, objetivou-se realizar uma reflexão sobre a caminhada nórdica para os idosos, sendo que o aumento do número de pessoas idosas em todo o mundo tem se intensificado. O método deste estudo foi por reflexão crítica e os descritores foram: “Caminhada Nórdica”, “Saúde Pública”, “Atendimento Integral à Saúde do Idoso”, disponível nas bases Biblioteca Virtual da Saúde e SciELO, com artigos em português e inglês, entre 2019 e 2025. A caminhada nórdica demonstra ser uma prática benéfica para a população idosa, promovendo melhorias na saúde física, mental e social, a utilização de bastões durante a caminhada proporciona maior estabilidade, evitando o risco de quedas e facilitando a caminhada, especialmente para aqueles com limitações motoras, essa atividade contribui para o fortalecimento muscular, melhoria da capacidade cardiovascular e aumento da autonomia funcional.

Descritores: Caminhada Nórdica; Saúde Pública; Atendimento Integral à Saúde do Idoso; Saúde Coletiva; Qualidade de Vida.**Abstract**

This study aimed to reflect on Nordic walking for the elderly, given that the number of elderly people worldwide has been increasing. The method of this study was critical reflection and the descriptors were: “Nordic Walking”, “Public Health”, “Comprehensive Health Care for the Elderly”, available in the Virtual Health Library and SciELO databases, with articles in Portuguese and English, between 2019 and 2025. Nordic walking has been shown to be a beneficial practice for the elderly population, promoting improvements in physical, mental and social health. The use of poles while walking provides greater stability, avoiding the risk of falls and facilitating walking, especially for those with motor limitations. This activity contributes to strengthening muscles, improving cardiovascular capacity and increasing functional autonomy.

Descriptors: Nordic Walking; Public Health; Comprehensive Health Care for the Elderly; Collective Health; Quality of Life.**Como citar este artigo:**

Silva WR, Silva MCQ, Pelegrini RM, Gonzaga DMIS. Caminhada nórdica e os benefícios para a população idosa. Glob Clin Res. 2025;5(1):e78. <https://doi.org/10.5935/2763-8847.20210078>

Submissão: 02-01-2025

Aprovação: 10-02-2025



Resumen

Este estudio tuvo como objetivo reflexionar sobre la marcha nórdica para personas mayores, dado que el aumento del número de personas mayores a nivel mundial se ha intensificado. El método de este estudio fue la reflexión crítica y los descriptores fueron: “Nordic Walking”, “Public Health”, “Comprehensive Health Care for the Elderly”, disponibles en las bases de datos de la Biblioteca Virtual en Salud y SciELO, con artículos en portugués e inglés, entre 2019 y 2025. La marcha nórdica ha demostrado ser una práctica beneficiosa para la población de edad avanzada, promoviendo mejoras en la salud física, mental y social. El uso de bastones durante la marcha proporciona una mayor estabilidad, evitando el riesgo de caídas y facilitando la marcha, especialmente para aquellos con limitaciones motoras. Esta actividad contribuye al fortalecimiento muscular, mejorando la capacidad cardiovascular y aumentando la autonomía funcional.

Descriptor: Marcha Nórdica; Salud Pública; Atención Integral de Salud al Adulto Mayor; Salud Pública; Calidad de Vida.

Introdução

O crescimento da expectativa de vida da população é de grande relevância no contexto nacional, observa-se um aumento significativo da população idosa, sendo que, no Brasil, os dados da Organização das Nações Unidas (ONU), a população com 60 anos ou mais dobrará até 2050 e triplicará até 2100, e de 962 milhões de 2017 para 2,1 bilhões em 2050 e 3,1 bilhões em 2100¹⁻³.

Os idosos são cada vez mais reconhecidos como agentes ativos no desenvolvimento econômico e social, no entanto, o envelhecimento populacional exigiu adaptação dos sistemas públicos de saúde, previdência e proteção social, gerando desafios fiscais e políticos, a Europa possui atualmente uma maior proporção de idosos (25%), mas outras regiões também enfrentam esse crescimento, até 2050, todas as regiões do mundo, exceto a África, terão pelo menos um quarto da população com 60 anos ou mais^{3,4}.

A Caminhada Nórdica é uma modalidade de exercício físico que utiliza bastões para auxiliar a marcha, proporcionando benefícios à saúde e à funcionalidade, originada na Finlândia como parte do treinamento de esquiadores, essa prática tem popularidade devido aos efeitos positivos, especialmente entre idosos e indivíduos com condições de saúde específicas, como a Doença de Parkinson, destaca-se a melhoria da mobilidade e da estabilidade postural, a redução do risco de quedas, o fortalecimento muscular e a otimização da função cardiovascular, uma vez que exige maior envolvimento muscular e promove o aumento da frequência cardíaca e do gasto energético em comparação à caminhada tradicional, também contribui para a coordenação motora, auxiliando na manutenção da independência funcional e na capacidade de locomoção, especialmente em pessoas com dificuldades neuromusculares^{4,5}.

Dado o exposto, objetivou-se realizar uma reflexão sobre a caminhada nórdica para os idosos, sendo que o aumento do número de pessoas idosas em todo o mundo tem se intensificado.

Metodologia

Este estudo tratou-se de uma reflexão, os descritores utilizados foram: “Caminhada Nórdica”, “Saúde Pública”, “Atendimento Integral à Saúde do Idoso”, disponível nas bases Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e

SciELO, com artigos em português e inglês, entre 2016 e 2025. A busca ocorreu nas bases de dados do BVS e SciELO, foram selecionados artigos na língua portuguesa e inglesa, com artigos livres anexados e indexados nas plataformas virtuais de estudos acadêmicos entre os anos de 2016 e 2025. Os critérios de inclusões dos artigos utilizados deu-se por relações em concordâncias e coerência dos títulos e textos com a ideia central do estudo, sendo: artigos originais, revisões sistemáticas, estudos de caso e relatos que abordam os benefícios da caminhada nórdica para melhora da mobilidade dos idosos de forma descritiva, publicações em português e inglês, estudos publicados entre 2016 e 2024, artigos disponíveis gratuitamente nas plataformas selecionadas, títulos e resumos que apresentam concordância e coerência com a temática central da pesquisa. Os critérios de exclusão foram os estudos que não apresentaram informações relevantes para a pesquisa.

Resultados e Discussão

Os exercícios físicos de resistência aeróbia promovem adaptações centrais e periféricas que contribuem para a preservação da capacidade funcional em idosos. A prática de atividades físicas recreativas pode resultar em melhorias tanto na funcionalidade quanto nos aspectos psicológicos e sociais da população⁵.

O exercício exerce um papel fundamental de manutenção e no incremento dos níveis de atividade física e de funcionalidade em adultos mais velhos, estudos anteriores trazem os benefícios da prática regular de exercícios na exaustão cardiorrespiratória e na força muscular nessa faixa etária^{6,7}.

Observa-se que existem outras atividades que melhoram a qualidade de vida dos idosos e que alguns devido ter que realizar tarefas do lar muitas vezes não conseguiam conciliar uma rotina de cuidado e exercício físico no cotidiano, também no estudo⁶ verificou-se outras limitações que comprometiam a prática de atividades físicas, incluindo distúrbios cognitivos, esquizofrenia, depressão grave e outros transtornos mentais, além daqueles com frequência inferior a 75% nas sessões experimentais, foram excluídos do estudo e as intervenções com foco na atividade física baseada em *Mindfulness* ocorreram ao longo de dois meses, com oito encontros semanais realizados em dois locais distintos, cada um com duração de duas horas, foi



apontado que a sobrecarga decorrente das responsabilidades domésticas e familiares pode dificultar a participação de mulheres idosas em atividades físicas regulares, sendo que a adoção de uma prática contínua e disciplinada é essencial para a obtenção dos benefícios do *Mindfulness* associado ao exercício, assim, a baixa adesão desse grupo pode estar relacionada à dificuldade em conciliar a rotina de cuidados com a realização de atividades físicas⁸⁻¹⁰.

Autores¹¹ argumentam que a prática regular de exercícios físicos está intrinsecamente associada à promoção do bem-estar, no contexto atual, torna-se importante a discussão de aspectos relacionados ao processo de envelhecimento, com o objetivo de fomentar um envelhecimento saudável e garantir condições que favoreçam a qualidade de vida dos indivíduos, a identificação desses fatores pode desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e social, beneficiando tanto os idosos quanto a comunidade.

A caminhada é uma atividade física amplamente recomendada para ser um movimento natural, de fácil execução e com resultados significativos para a saúde, o condicionamento físico e o lazer, sendo esta última especialmente relevante para a população idosa. Trata-se de um exercício aeróbico acessível a todas as faixas etárias e níveis de restrição física, proporcionando benefícios significativos à saúde. Sua simplicidade permite que seja realizada em diversos ambientes, como academias, residências e, preferencialmente, ao ar livre, fator que também favorece a saúde mental. Para maximizar seus efeitos positivos, é essencial manter um ritmo adequado e praticá-lo regularmente, associando-a a hábitos alimentares saudáveis¹¹.

Existe o destaque para os benefícios da caminhada, quanto à melhoria da circulação sanguínea, redução de edemas nas pernas e tornozelos, a prevenção de doenças como hipertensão, obesidade, diabetes tipo 2 e osteoporose, o fortalecimento muscular, a correção postural e o aumento da densidade óssea, a prática regular promove o relaxamento e o bem-estar, estimulando a liberação de endorfinas, o que contribui para a redução do estresse e da ansiedade¹².

A caminhada nórdica auxilia na melhora da memória, ao favorecer a circulação cerebral, para alcançar

esses benefícios, é orientado por profissionais da saúde que a caminhada seja realizada regularmente, em ritmo moderado, por pelo menos 30 minutos diários, com o aumento da expectativa de vida, é essencial desenvolver estratégias que promovam o envelhecimento saudável e com qualidade de vida. Nesse contexto, programas de exercícios focados na locomoção tornam-se fundamentais, pois essa habilidade proporciona maior liberdade e autonomia aos indivíduos¹³.

Autores¹⁴ argumentaram, após observar os moradores, que o tempo passado pelos moradores em seus bairros influencia a relação entre a caminhabilidade do bairro e a caminhada para transporte, uma pesquisa realizada em Toronto mostrou que o tempo gasto no bairro pode moderar essa relação, com os moradores que passam mais tempo em bairros com alta caminhabilidade tendendo a caminhar mais como meio de transporte.

Conclusão

No âmbito psicológico, a caminhada nórdica está associada à redução dos sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer a interação social e o bem-estar geral, diante desses benefícios, essa prática atua como uma estratégia segura e eficaz para a promoção da saúde e da qualidade de vida, sendo recomendada para diferentes faixas etárias e perfis clínicos, especialmente na prevenção de complicações associadas ao envelhecimento e às doenças crônicas.

A utilização de bastões durante a atividade para o idoso proporciona maior estabilidade postural, diminuindo o risco de quedas e facilitando a locomoção, especialmente para indivíduos com limitações motoras, essa modalidade contribui para o fortalecimento da musculatura, também melhora da capacidade cardiovascular e o aumento da autonomia funcional, favorecendo a qualidade de vida e a independência, a caminhada nórdica é uma atividade altamente benéfica para a população idosa, proporcionando melhorias significativas na saúde física, mental e social.

Existe uma associação estatisticamente significativa entre nível de atividade física, escolaridade e cognição, as investigações futuras devem aprofundar essa relação, possibilitando a formulação e implementação de políticas públicas específicas à saúde da população idosa.

Referências

1. Santana JO, Ramalho JRO, Firmo JOA, Lima-Costa MF, Peixoto SV. Atividade física e escore de risco de Framingham entre idosos: Projeto Bambuí. *Cad. Saúde Pública*. 2015;31(10). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00056915>
2. Silva EA, Voltarelli A, Gatto RS, França CE, José EAR, Souza MJL, Miranda C, Arruda AL. Enfermagem na segurança do paciente na Atenção Primária. *Glob Acad Nurs*. 2022;3(1):e223. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200223>
3. Centro Regional de Informações das Nações Unidas (UNRIC). Envelhecimento. Centro Regional de Informação para a Europa Ocidental [Internet]. Portugal; 2024 [acesso em 05 fev 2025]. Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/>
4. Voltarelli A. Saúde mental e pandemia. *Glob Clin Res*. 2024;4(1):e57. <https://doi.org/10.5935/2763-8847.20210057>
5. Silva FC, Iop RR, Arancibia BAV, Ferreira EG, Hernandez SSS, da Silva R. Efeitos da caminhada nórdica na doença de Parkinson: uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. *Fisioter. Pesqui*. 2016;23(4). <https://doi.org/10.1590/1809-2950/15861023042016>
6. Souza RA, Ferreira AM, Alvarenga MRM, Silva ALNV. Efeitos da prática de mindfulness em idosos. *Glob Acad Nurs*. 2022;3(4):e302. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200302>



7. Silva AV, Kobayasi DY. Práticas integrativas e complementares utilizadas para manejo da dor em idosos: revisão integrativa da literatura. *Glob Acad Nurs*. 2021;2(Sup.3):e183. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200183>
8. Quevedo, J, Nardi AE, Silva AG. *Depressão: teoria e clínica*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed; 2019.
9. Papini Junior CR. Estratégias não farmacológicas utilizadas na redução da depressão em idosos: revisão sistemática. *RECOM*. 2018;8:e2273. <https://doi.org/10.19175/recom.v8i0.2273>
10. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS [Internet]. Brasília (DF): MS; 2018 [acesso em 05 fev 2025]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual_implantacao_servicos_pics.pdf17
11. Mendes DS, Moraes FS, Lima GO, Silva PR, Cunha TA, Crossetti MGO, Riegel F. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. *Journal Health NPEPS*. 2019;4(1). <http://dx.doi.org/10.30681/252610103452>
12. Vegi ASF, Fernandes Filho EI, Pessoa MC, Ramos KL, Ribeiro AQ. Caminhabilidade e envelhecimento saudável: uma proposta de análise para cidades brasileiras de pequeno e médio porte. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2020;36(3):e00215218. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00215218>
13. LUME. *Caminhada Nórdica para idosos*. 8ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2023.
14. Chum A, Atkinson P, O'Campo P. Does time spent in the residential neighbourhood moderate the relationship between neighbourhood walkability and transport-related walking? A cross-sectional study from Toronto, Canada. *BMJ Open* 2019; 9:e023598. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023598

