

Presentació Tallers d'iniciació a la Marxa Nòrdica

1. Explicació dels beneficis de l'activitat física i de la Marxa Nòrdica.
2. Explicació dels Tallers de Marxa Nòrdica.
3. Explicació del sistema d'inscripció i derivació a l'activitat.
4. Torn obert de preguntes.



2.- Explicació dels beneficis de l'activitat física i de la Marxa Nòrdica.

Dra. Roser Gregori.

CAP Ribes.

PER QUÈ HEM DE FER EXERCICI FÍSIC?

Metgessa Roser Gregori

Infermera Laia Tobella



Introducció

Nombrosos estudis recents confirmen que la inactivitat física és causa de malaltia i que s'estableix una relació directa entre l'activitat física o condició física i la mortalitat.



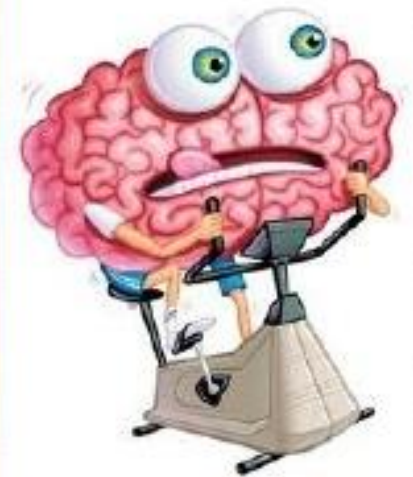
Per tant...

Podem dir que
l'activitat
física és salut?



Què entenem per salut?

- La OMS (Organització Mundial de la Salut) defineix el concepte de **salut** com l'estat complet de benestar *físic, mental i social*, i no només l'absència de malaltia.



Factors que determinen la salut



Fixes

Genètica

Raça o ètnia

Sexe

Edat



Serveis

Sanitat

Serveis socials

Educació

Transports



Estil de vida

Dieta



Lleure

Drogues

Tabac

Alcohol

Conducta sexual



Sòcio-econòmics

Educació

Treball

Pobresa

Salari i pensions

Exclusió social



Ambientals

Entorn

Vivenda

Qualitat dels centres de treball

Qualitat de l'aire

Qualitat dels aliments

Qualitat de l'aigua

Què entenem per activitat física?

“Entenem per activitat física qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics i que doni com a resultat una despesa d'energia afegida a la despesa d'energia basal, es a dir, en situació de repòs. Això inclou, per tant, diversos tipus d'activitat”

L'activitat física inclou l'exercici, però també altres activitats que comporten moviment corporal i es realitzen en moments de lleure, de treball, tasques domèstiques i esport.



Beneficis de l'activitat física sobre la salut



- Risc de mort sobtada.
- Risc de malaltia coronària.
- Risc d'hipertensió arterial.
- Colesterol i triglicèrids.
- Risc de diabetes.
- Risc d'alguns tipus de càncer (colon, mama).

Beneficis de l'activitat física sobre la salut

- Permet controlar millor el pes.
- Prevé el risc de caigudes.
- Presenta beneficis psicològics (equilibri psicològic, disminueix estats d'estrés i ansietat...).
- Augmenta la densitat òssia.
- Augmenta la qualitat de la són.

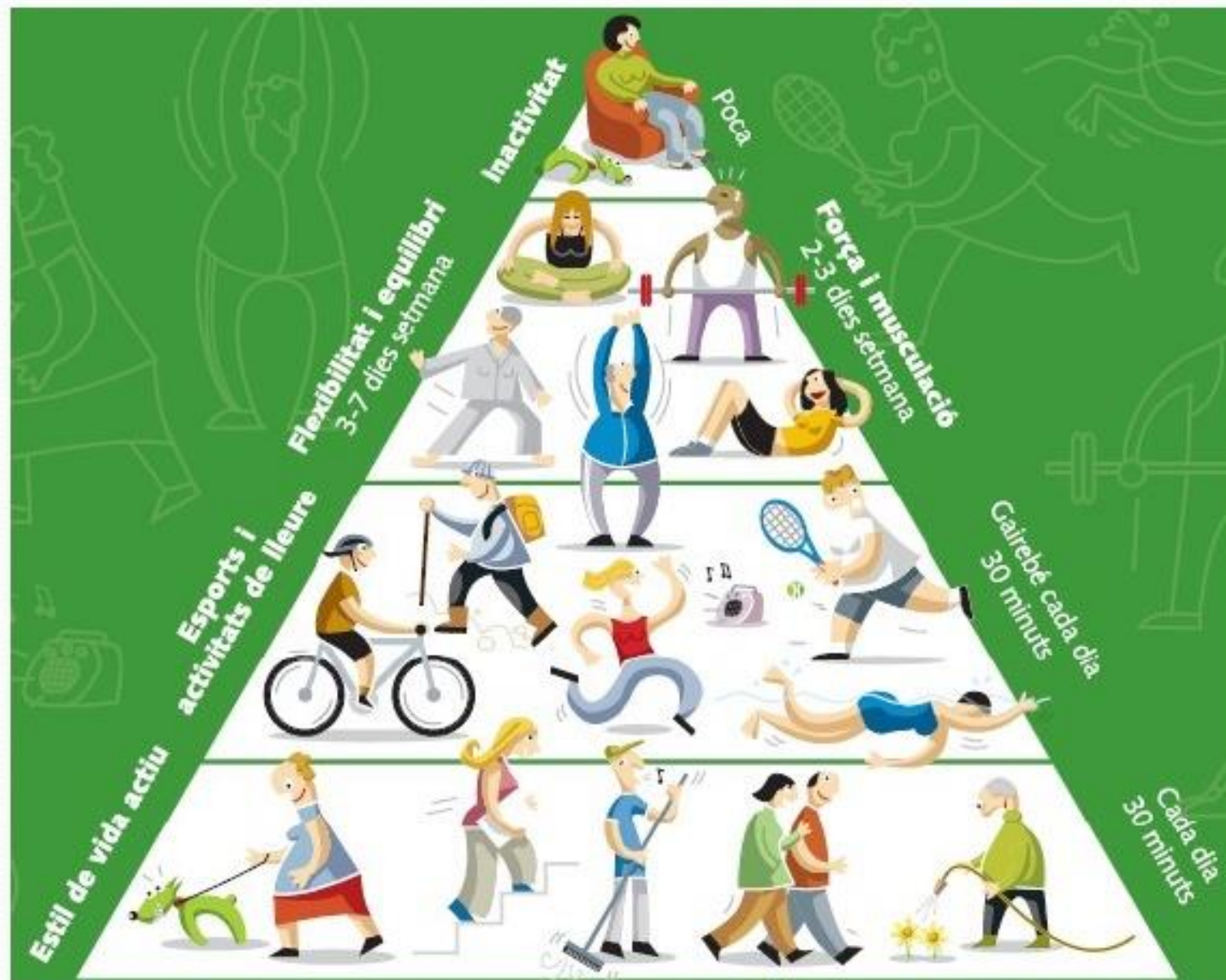


Recomanacions (OMS)

- Un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat aeròbica d'intensitat moderada, o 75 minuts d'activitat aeròbica vigorosa.
- L'activitat aeròbica es realitzarà en sessions de 10 minuts de durada com a mínim.
- Per obtenir majors beneficis, augmentar fins a 300 minuts d'activitat moderada, o fins a 150 minuts d'activitat intensa.
- Dues o més vegades per setmana, realitzar activitats d'enfortiment dels grans grups musculars.

ADULTS (18- 64 ANYS)





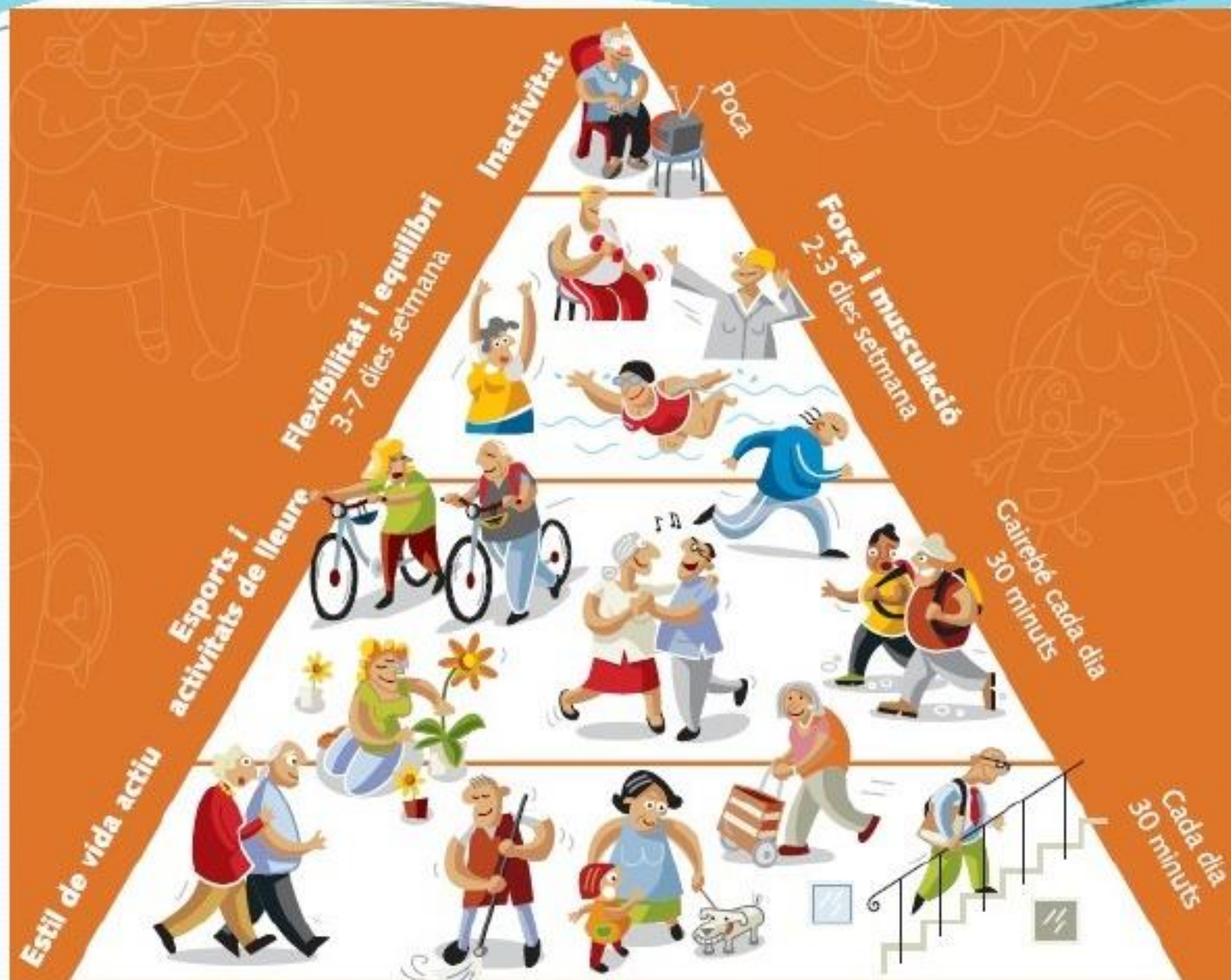
PLA D'ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT (Generalitat de Catalunya)

Recomanacions (OMS)

- 150 minuts setmanals d'activitat aeròbica moderada o 75 minuts d'activitat vigorosa; en sessions de 10 minuts com a mínim.
- Per obtenir majors beneficis arribin fins a 300 minuts d'activitat moderada, o 150 d'activitat vigorosa.
- Els adults amb mobilitat reduïda realitzin activitats per millorar l'equilibri i evitar caigudes 3 o més dies a la setmana.
- Dues o més vegades per setmana, realitzar activitats d'enfortiment dels grans grups musculars.

**ADULTS MAJORS
(A PARTIR DE 65 ANYS)**





PLA D'ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT (Generalitat de Catalunya)

Conclusió

- Com hem vist, l'activitat física és un element molt important del manteniment de la salut, no només a nivell físic, sino també mental i social.
- Per tant, cal que integrem l'activitat física com un hàbit en el nostre estil de vida, de manera que hem d'evitar un estil de vida sedentari.
- Finalment, cal dir que en cas de patir algunes patologies cal que la nostra activitat física estigui controlada per personal qualificat.

Marxa Nòrdica



Dra Roser Gregori
Infermera Laia Tobella

ELS 8 BENEFICIS FISICS DE LA MARXANÒRDICA

- 1- Tonifica i enforteix el cos superior i inferior al mateix temps.
- 2- Exercita un 90% dels músculs del cos.
- 3- Es crema fins a un 60% més de calories que al ritme de caminar habitual.
- 4- Davant de la cursa redueix la tensió en articulacions, lligaments i genolls.
- 5- És excel·lent per al cor i els pulmons.
- 6- Un exercici ideal per al coll, les espatlles i l'esquena.
- 7- Treballa i enforteix el hard core o zona mitjana: abdominals i lumbar, la zona més crítica per mantenir-se actiu per més temps.
- 8- Els bastons afavoreixen l'impuls, permetent així caminar a major velocitat. Obtenint més beneficis cardiovasculars i gairebé sense sentir l'esforç.

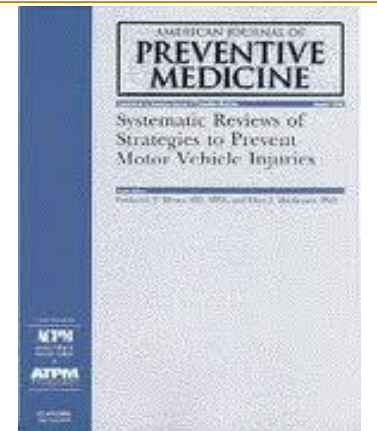
ALTRES BENEFICIS

- Es pot fer en qualsevol lloc de la teva ciutat, no cal sortir al camp.
- Ho poden practicar tot tipus de persones independentment de l'edat o la condició física.
- No hi ha necessitat d'usar roba especial ni cap complement, llevat dels bastons.
- És un exercici molt sociable, el ritme de marxa permet mantenir una conversa amb el que la sensació de diversió augmenta.
- És fàcil d'aprendre.
- S'ha demostrat que quan es realitza en el camp, la pràctica d'exercici en plena natura millora l'estat d'ànim.

ESTUDIOS MARCHA NÓRDICA

DOCUMENTACION NORDIC WALKING

- BENEFICIOS DEL NW: REVISIÓN SISTEMÁTICA
- El estudio realizado analizó 16 estudios controlados aleatorios (1062 pacientes) y 11 estudios observacionales (831 pacientes). Se han comparado los beneficios derivados del Nordic Walking con los de caminar rápidamente y el jogging y los resultados **muestran la superioridad del Nordic Walking en la frecuencia cardíaca, calidad de vida y otras medidas saludables.**



Marcha Nórdica y trabajo frecuente frente al ordenador



Un uso frecuente del ordenador como herramienta de trabajo está asociado a un incremento en síntomas musculoesqueléticos por parte de los/as trabajadores/as. Investigadores austríacos realizaron un estudio en el que compararon los efectos de tres intervenciones de ejercicio físico en estos síntomas.

93 trabajadores/as fueron asignados a uno de los tres grupos de intervención según preferencia personal: Nordic Walking, ejercicios propioceptivos o ejercicios de estiramiento y relajación. La intervención tuvo una duración de 8 semanas y se analizaron variables pre y post intervención con un seguimiento de 3 meses.

Los resultados mostraron que el Nordic Walking mejoró los síntomas musculoesqueléticos a corto y medio plazo, los ejercicios de estiramiento y relajación obtuvieron resultados positivos a corto plazo, mientras que no se observaron resultados positivos con el trabajo propioceptivo ni a corto ni a medio plazo.

Las conclusiones del estudio resaltan que el Nordic Walking es una intervención válida para aliviar los síntomas asociados al frecuente uso de ordenadores tanto a corto como a medio plazo.

Fuente: Blasche, G., Pfeffer, M., Thaler, H., & Gollner, E. (2013). Work-site health promotion of frequent computer users: Comparing selected interventions. *Work: A Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*, 46(3), 233-241.



NW Y POSTMENOPAUSIA

29 febrero, 2016

Un reciente estudio realizado por investigadores polacos comparó los efectos cardiometabólicos de dos programas de ejercicio (uno basado en Nordic Walking y otro basado en Pilates) en mujeres postmenopáusicas. 196 mujeres postmenopáusicas con sobrepeso u obesidad fueron divididas en tres grupos, control y dos de intervención. A todas ellas se les proporcionó consejo dietético. De ellas 147 (75%) finalizaron el estudio:

- **Grupo de Control:** 20 mujeres a quienes se les recomendó que continuaran con sus hábitos habituales de actividad física.
 - **Grupo de Nordic Walking:** 69 mujeres de las 88 que iniciaron la intervención, realizaron un programa de NW de 10 semanas.
 - **Grupo de Pilates:** 58 mujeres de las 88 que iniciaron la intervención, realizaron un programa de Pilates de 10 semanas.
- El análisis de las muestras de sangre y otros valores tomados pre y post intervención revelaron:

Mujeres en el grupo de NW redujeron significativamente peso (6,4%), índice de masa corporal (6,4%), glucosa en sangre (3,8%), colesterol total (10,4%) y triglicéridos (10,6%).

El grupo que realizó Pilates también redujo estos niveles aunque de manera significativamente menor, peso corporal (1,7%), índice de masa corporal (1,7%), glucosa en sangre (1,6%), colesterol total (5,3%) y triglicéridos (6%).

Las mujeres en el grupo de control no experimentaron cambios significativos en los valores analizados.

El estudio concluye que una intervención de Nordic Walking mejora estadística y clínicamente los resultados en glucosa y lípidos en sangre con mayor efectividad que una intervención de Pilates o solamente una intervención dietética. Cabe así mismo destacar que el grupo de Nordic Walking consiguió una mejor adherencia al programa de ejercicio (69 de 88) que el grupo de Pilates (58 de 88). Esto subraya las ventajas de adherencia y regularidad a la hora de ejercitarse del NW sobre otras disciplinas.



MARCHA NORDICA y OSTEOARTRITIS

[3 mayo, 2016](#) [INVESTIGACIÓN](#)



Se acaba de publicar un interesante estudio en la prestigiosa revista científica 'Medicine & Science in Sports' que concluye que el Nordic Walking (NW) es una modalidad apta para personas con osteoartritis en la cadera. Más aún, el NW obtuvo mejores resultados como intervención que un programa de fuerza bajo supervisión.

Investigadores daneses estudiaron los efectos a corto y largo plazo de una intervención de 4 meses de ejercicio físico en 152 personas con osteoartritis en la cadera. La media de edad de los participantes era de 60 años y se les dividió en tres grupos de intervención: **ejercicio supervisado de fuerza, entrenamiento supervisado de Nordic Walking o ejercicio no supervisado para hacer en sus domicilios.**

Los participantes en la intervención de NW obtuvieron mejores resultados en las pruebas de capacidad funcional realizadas que los otros dos grupos de intervención. Asimismo se observó que el NW mejoraba el estado mental de los participantes más que el ejercicio de fuerza o en el domicilio.

Por todo ello se recomienda una intervención de NW para personas con problemas de osteoartritis en la cadera ya que presenta importantes ventajas respecto del entrenamiento supervisado de fuerza o el no supervisado en casa.

Referencia: Bieler, T., Siersma, V., Magnusson, S. P., Kjaer, M., Christensen, H. E., & Beyer, N. (2016). In hip osteoarthritis, Nordic Walking is superior to strength training and home-based exercise for improving function. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

NW y DIABETES

- Investigadores italianos acaban de publicar un estudio analizando los efectos de una intervención de Nordic Walking en pacientes con **diabetes tipo 2**.
- 20 mujeres de entre 40 y 65 años con diabetes tipo 2 fueron divididas en un grupo de intervención y otro de control. Al grupo de control se les dió consejo en cuanto a ejercicio físico mientras que el grupo de intervención recibió un programa de Nordic Walking durante 12 semanas.
- **Las mujeres que realizaron el programa de NW durante las 12 semanas mostraron una reducción de la hemoglobina glucosilada (HbA1c), el índice de masa corporal (IMC) y peso corporal y un aumento significativo en colesterol HDL y en la fuerza de la mano. Sin embargo, los investigadores volvieron a evaluar estas variables 6 meses tras la intervención y todos los valores habían vuelto a los niveles originales.**
- **Este estudio concluye que una intervención de NW mejor medidas antropométricas y metabólicas en pacientes de diabetes tipo 2. Sin embargo, estos efectos positivos desaparecen cuando se deja de realizar ejercicio de forma regular.**
- Sentinelli, F., La Cava, V., Serpe, R., Boi, A., Incani, M., Manconi, E., ... & Baroni, M. G. (2014). Positive effects of Nordic Walking on anthropometric and metabolic variables in women with type 2 diabetes mellitus. Science & Sports.
- Publicado por IPAR IZARRA NW BILBAO en martes, noviembre 25, 2014



MARCHA NORDICA Y FIBROMIALGIA



La **fibromialgia** es un síndrome común en el cual una persona tiene dolor prolongado en todo el cuerpo y sensibilidad en las articulaciones, los músculos, los tendones y otros tejidos blandos. También ha estado relacionada con fatiga, problemas de sueño, dolores de cabeza, depresión y ansiedad.

Un ensayo clínico publicado este 2011 en el que participaron 67 mujeres con fibromialgia concluye que el Nordic Walking es una forma de actividad física adecuada para afectados de fibromialgia aumentando la capacidad funcional de estos pacientes.

Las participantes practicaron Nordic Walking durante 15 semanas dos veces a la semana en sesiones de 20 minutos y a una intensidad moderada a intensa.

Referencia: Jones, K. D. (2011). Nordic walking in fibromyalgia: a means of promoting fitness that is easy for busy clinicians to recommend. *Arthritis Res Ther*, 13(1), 103.



Beneficios de caminar de forma regular en grupo



En el prestigioso British Journal of Sports Medicine se ha publicado una revisión sistemática y metaanálisis acerca de los beneficios que se obtienen de salir a caminar de forma regular en grupo.

Una revisión sistemática es un estudio de estudios con una concreta metodología, el metaanálisis analiza estadísticamente los resultados de múltiples estudios cuantificándolos. Ocupan por tanto un lugar alto en la jerarquía de estudios científicos.

El presente estudio analiza 42 estudios con 1843 participantes y los resultados muestran que caminar de forma regular en grupo:

Reduce significativamente:

- * niveles de presión arterial
- * frecuencia cardíaca en reposo
- * grasa corporal
- * índice de masa corporal
- * colesterol total

Incrementa significativamente:

- * capacidad máxima de oxígeno
- * calidad de vida
- * capacidad funcional

Todo ello sin efectos secundarios adversos o lesiones a destacar

El estudio concluye que caminar de forma regular en grupo es una intervención segura y eficaz con muy buena aceptación y adherencia y que por tanto debería ser considerada para utilizarse en protocolos asistenciales.

Fuente: Hanson, S., & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine. doi: 10.1136/bjsports-2014-094157. [Epub ahead of print]



3.- Explicació dels Tallers de Marxa Nòrdica.

Miquel Armengol.

Temps de Lleure.

A QUI VA DIRIGIT?

El taller està pensat per aquelles persones que des de el CAP de Ribes creuen que els pot ser beneficiós per a la seva salut.

ON I QUAN ES DURÀ A TERME?

Les sortides es faran els dijous de 10:00 a 11:30 hores.

La primera sessió es realitzarà a l'esplanada de la zona esportiva bosc de'n plaça, al pàrquing del camp de futbol de Ribes.

Les següents sortides es faran per diferents rutes i camins del municipi.

El punt de trobada serà al Passeig de Circumval·lació, s/n, davant l'Espai Blau.

QUI L'IMPARTIRÀ?

Les sessions seran impartides per un monitor/a titulat per la INWA (Associació Internacional de Marxa Nòrdica), amb formació també en l'activitat física i l'esport

ORGANITZACIÓ DELS GRUPS

Els grups han de ser mínim 8 persones i màxim 15. Els participants de cada grup vindran derivats del CAP.

ORGANITZACIÓ DE LES SESSIONS

Les sessions estaran distribuïdes en 3 parts:

- 1a: escalfament, on prepararem el cos per a l'activitat física.
- 2a: part principal, on es farà la sortida i l'exercici més important.
- 3a: tornada a la calma, on es faran estiraments i relaxació.

MATERIALS NECESSARI I VESTIMENTA

Per a poder realitzar l'activitat els participants cal que portin:

- Bastons de marxa nòrdica: **ELS POSA LA ORGANITZACIÓ**
- Roba esportiva còmoda, transpirable i adequada a la climatologia.
- Bambes. No es recomanable botes de muntanya ja que són massa rígides i ens redueix la mobilitat del turmell.
- Motxilla ergonòmica per si es vol portar aigua i quelcom per menjar, sobretot en dies calorosos.

SEGUIMENT DELS USUARIS

Es farà un seguiment de cada participant pel que fa a l'assistència, la qual serà imprescindible per poder seguir en el programa. Es demana per tant el compromís de participació, en el cas de falta de dues sessions seguides es perdrà la plaça. A més a més, es farà un seguiment de l'evolució de cada participant d'aspectes com els quilòmetres fets, la velocitat mitjana, etc.

Es crearà un grup de WhatsApp per la coordinació del grup amb el monitor.
Segona Fase, continuació del grup amb una persona responsable del grup.

4.- Explicació del sistema d'inscripció i derivació a l'activitat.

**Dra. Roser Gregori.
CAP Ribes.**

Com us podeu apuntar?

- Aquí mateix, després de la xerrada.
- Dirigint-vos al mostrador del CAP i dient que us voleu apuntar al programa de Marxa nòrdica.

Fins quan?

- El plaç d'inscripcions serà fins el 4 d'Octubre i el primer taller el 17 d'Octubre



A totes les persones que s'hagin apuntat se'ls notificarà si poden entrar al grup i en aquest cas se'ls farà una entrevista amb la Treballadora Social abans d'iniciar l'activitat.



5.- Torn obert de preguntes.

Taller d'iniciació a la MARXA NÒRDICA -Sant Pere de Ribes-

A qui va adreçat?
Majors d'edat
amb ganes
d'activar-se
i fer salut

Quan?
Un dia a la
setmana
de 10 a 11:30h.

Durada
Trimestral

MÉS INFORMACIÓ
Centre d'Atenció Primària Josep Bertran i Miret (Ribes)
Tel. 938 962 686

ORGANITZA:



MOLTES GRÀCIES PER VENIR,
US ESPEREM!!!!!!

