

# MARCHA NÓRDICA: UNA PRÁCTICA RECOMENDABLE TANTO EN PREVENCIÓN PRIMARIA COMO SECUNDARIA

**AUTORES:** Marín Fructuoso, Coral\*; Carmona Varón, Dolores\*; Villar Romero, Esperanza Carolina\*  
\*Fisioterapeuta Unidad de Gestión Clínica de Rehabilitación (UGC RHB) Hospital Universitario San Cecilio de Granada \*\*

**INTRODUCCIÓN:** La Marcha Nórdica (Nordic Walking) consiste en caminar con bastones especiales, mediante una técnica emulando al esquí de fondo. Su práctica está descrita desde 1930 en Finlandia. Posteriormente se han desarrollado variantes de la misma (Nordic Blading, Wogging walking, Nordic Jogging, etc)

**OBJETIVOS:** Dar a conocer esta actividad e incluirla como parte de la terapia o recomendarla a pacientes tratados en nuestras salas (pacientes coronarios, respiratorios, linfedema...) y mejorar la calidad de vida de los mismos, dentro de una práctica segura.

**METODOLOGÍA:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos : ISI Web of Knowledge , PubMed , CENTRAL, CINAHL y PEDro. Palabras clave: "Nordic walking," "pole walking," "pole striding," and "exerstriders "

**RESULTADOS:** Se ha encontrado una revisión sistemática, con 211 artículos relacionados, 16 ECA Y 11 estudios observaciones. Tanto en población sana como de riesgo. Posterior a esta revisión hay publicados diversos estudios con alto grado de evidencia.

## Material:



**CONCLUSIONES:** La marcha nórdica (NW) ejerce efectos beneficiosos sobre: la frecuencia cardiaca en reposo, presión arterial , capacidad de ejercicio, consumo máximo de O<sub>2</sub>, calidad de vida ,... Su práctica es recomendable a personas de todas las edades, poblaciones de riesgo, embarazadas, personas estresadas , con sobrepeso, deportistas, etc. Es imprescindible un correcto aprendizaje de la técnica para evitar lesiones y obtener resultados favorables.

Puede, por lo tanto, ser recomendado para una amplia gama de personas tanto en prevención primaria y secundaria.

Tschentscher et al. Health Benefits of Nordic Walking: A Systematic Review. *Am J Prev Med* 2013;44(1):76–84

Sugiyama et al. Oxygen uptake, heart rate, perceived exertion, and integrated electromyogram of the lower and upper extremities during level and Nordic walking on a treadmill. *Journal of Physiological Anthropology* 2013, 32:2

Nobuo Takeshima et al. Effects of Nordic Walking compared to Conventional Walking and Band-Based Resistance Exercise on Fitness in Older Adults. *Journal of Sports Science and Medicine* . 2013; 12, 422-430