



# FisioWalking

Equilíbrio e Marcha



Catarina Leitão  
Inês Vivas  
Vitor Pinheiro



# VIII

Congresso Internacional Luso-espanhol

Congreso Internacional lusoespañol

18-20 outubro, 2012  
18-20 octubre, 2012

Castelo Branco - PORTUGAL

Envelhecimento positivo e  
solidariedade intergeracional

Envejecimiento positivo y  
solidaridad intergeneracional

# FisioWalking

## Equilíbrio e Marcha



**Justificação**

FisioWalking é um programa de intervenção que visa melhorar o equilíbrio e a marcha em idosos, contribuindo para a sua autonomia e qualidade de vida.

**Objetivos**

- Melhorar o equilíbrio estático e dinâmico.
- Melhorar a marcha e a velocidade de caminhada.
- Reduzir o risco de quedas.

**Descrição**

**Local de implementação:**

- Centro do ESALD.
- Casa-lar pertencente ao ESALD.

**10 Participantes:**

- 2 sessões por semana.
- 7 semanas (até ao início de 2013).

**FisioWalking Engenheiros**

Programa de intervenção que visa melhorar o equilíbrio e a marcha em idosos, contribuindo para a sua autonomia e qualidade de vida.

**Objetivos**

- Melhorar o equilíbrio estático e dinâmico.
- Melhorar a marcha e a velocidade de caminhada.
- Reduzir o risco de quedas.

**Objetivos**

- Melhorar o equilíbrio estático e dinâmico.
- Melhorar a marcha e a velocidade de caminhada.
- Reduzir o risco de quedas.

Catarina Leitão  
Inês Vivas  
Vitor Pinheira

# Fisiowalking

## Enquadramento

Durante o séc. XX, a esperança média de vida dos habitantes dos países europeus aumentou significativamente.



Aumento da população idosa (=+65 anos) (1)

Portugal acompanha este ciclo demográfico



Os idosos representam 19,1% da população portuguesa (2)

Em Castelo Branco a sua proporção é de 23,9% (2)



# Enquadramento

Processo de envelhecimento



Modificações Biopsicosociais (3)



< capacidade funcional  
< qualidade de vida  
< independência  
+ risco de acidentes(4)

QUEDAS(5, 6)

# FisioWalking

## Justificação

### Fatores de risco das quedas

== Inatividade (7)

- Fraqueza Muscular;  
Problemas relacionados com a marcha e o equilíbrio.

○ exercício físico é das intervenções mais eficazes para diminuir e atrasar os efeitos da incapacidade associados ao envelhecimento (8).

Exercícios multidimensionais são mais efetivos que os exercícios isolados, em termos de melhorias na capacidade funcional e diminuição do risco de queda nos idosos (9).

Exercícios multidimensionais quando realizado em espaços verdes, traduz-se em maiores ganhos em termos físicos e mentais (10-12).



# FisioWalking

## Em que consiste?

É uma intervenção centrada numa atividade aeróbia, a marcha, sendo esta realizada ao ar livre e intercalada por exercícios posturais, de coordenação, equilíbrio, flexibilidade e de proprioceção e finalizada por uma sessão de relaxamento.











# FisioWalking

## Objetivos

- Promover a saúde das pessoas com idade 65 anos;
- Prevenir ou diminuir o impacto das consequências do envelhecimento;
- Instituir o hábito da atividade física regular em grupo e em espaços verdes;
- Aumentar a dinâmica do projeto da ESALD “Prestação de Serviços à Comunidade”.
- Dinamizar o espaço físico da ESALD e espaço ambiental envolvente.



# FisioWalking

## Descrição

### Local de implementação:

- Ginásio da ESALD;
- Caminhos pedonais perto da ESALD.

Avaliação	
T0	T1
- Questionário de Caracterização; - SF-12; - TUG; - Escala de Borg.	- SF-12; - TUG; - Escala de Borg.

## 10 Participantes

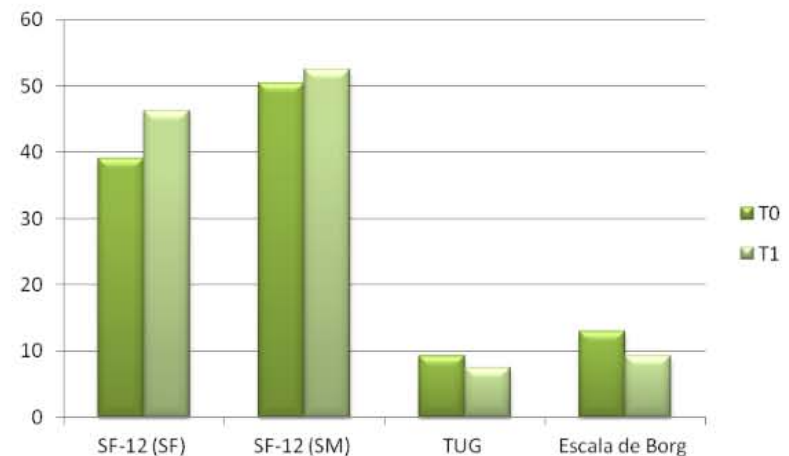
- 2 vezes por semana
- 7 semanas (abril a junho de 2012)

# FisioWalking

## Resultados

	Avaliação (T0)	Reavaliação (T1)	<i>p</i>
SF-12 (saúde física)	39,08±7,29	46,24±7,09	0,005
SF-12 (saúde mental)	50,40±10,52	52,51±8,99	0,878
TUG	9,23±1,32	7,41±1,43	0,005
Escala de Borg	13±1,76	9,3±0,82	0,005

Variáveis quantitativas: média±desvio padrão



# FisioWalking

## Conclusão

O "FisioWalking" demonstra ser efetivo e eficaz para os objetivos a que se propôs.

Esta intervenção foi aplicada a pessoas com idade 65 anos, mas a promoção da saúde e prevenção da doença poderão ser efetuadas mais cedo, sendo que o "FisioWalking" poderá ser aplicado a qualquer grupo etário que reúna as condições pretendidas.



# Fisiowalking

## Referências Bibliográficas

1. WHO. What are the public health implications of global ageing? 2006; Available from: <http://www.who.int/features/qa/42/en/index.html>.
2. INE. Censos 2011 - Resultados Provisórios. 2011.
3. INE DdECedPd. O Envelhecimento em Portugal : Situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas. Revista de Estudos Demográficos. 2002.
4. Siqueira FV, Facchini LA, Piccini RX, Tomasi E, Thume E, Silveira DS, et al. [Prevalence of falls and associated factors in the elderly]. Rev Saude Publica. 2007;41(5):749-56.
5. Leyk D, Ruther T, Wunderlich M, Sievert A, Essfeld D, Witzki A, et al. Physical performance in middle age and old age: good news for our sedentary and aging society. Dtsch Arztebl Int. 2010;107(46):809-16.
6. DGS. Promoção da saúde » Educação para a saúde » Áreas de intervenção » Acidentes e sua prevenção 2007; Available from: <http://www.dgs.pt/>.
7. Rubenstein LZ. Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. Age Ageing. 2006;35(2):ii37-ii41.
8. Casas-Herrero A, Izquierdo M. [Physical exercise as an efficient intervention in frail elderly persons.]. An Sist Sanit Navar. 2012;35(1):69-85.
9. Cadore EL, Izquierdo M, Pinto SS, Alberton CL, Pinto RS, Baroni BM, et al. Neuromuscular adaptations to concurrent training in the elderly: effects of intrasession exercise sequence. Age. 2012;28:28.
10. Pretty J, Peacock J, Sellens M, Griffin M. The mental and physical health outcomes of green exercise. Int J Environ Health Res. 2005;15(5):319-37.
11. Mitchell R. Effect of exposure to natural environment on health inequalities. Glasgow: Editions University of Glasgow; 2008.
12. S. D. Natural environments - healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. Environment and Planning. 2005;35:1717-31.

# FisioWalking

Equilíbrio e Marcha



Obrigada pela atenção!