

Marcha Nórdica

Uma estratégia para o envelhecimento ativo



Apoios:



PROGRAMA GILEAD
GÉNESE



MOSCAVIDE e PORTELA
PRIMEIRO AS PESSOAS

FICHA TÉCNICA

Autores

Maria Teresa Tomás

Fisioterapeuta - OF 2612; H&TRC- Health & Technology Research Center, ESTeSL- Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisbon, Portugal.

Miguel Marques Ferreira

Médico especialista em Medicina Geral e Familiar, OM 56082; Unidade de Saúde Familiar Tejo, ACES Loures Odivelas, ARS Lisboa e Vale do Tejo.

Marisa Cebola

Nutricionista especialista em Nutrição Clínica- 0387N; H&TRC- Health & Technology Research Center, ESTeSL- Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisbon, Portugal.

Catarina Fernandes Monteiro

Nutricionista - 4544N

Beatriz Fernandes

Fisioterapeuta - OF 13; H&TRC- Health & Technology Research Center; ESTeSL- Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisbon, Portugal

Patrícia Cândido

Fisioterapeuta - OF 6885

Editor

Instituto Politécnico de Lisboa.
ESTeSL - Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa

Impressão

Jorge Fernandes, Lda

Paginação

Daniela Paulo

ISBN

978-989-8077-34-9

Introdução

Saber envelhecer de forma ativa e saudável é simultaneamente uma preocupação e um objetivo que dependendo de diferentes contextos e razões pode ser mais ou menos fácil de atingir.

As restrições impostas pela pandemia CoVid-19 resultaram num maior afastamento social e diminuição acentuada da possibilidade de mobilidade, o que pode ter contribuído para aumentar a fragilidade na população mais velha e comprometendo um processo de envelhecimento ativo e saudável.

Com a implementação do programa “Intervenção Integrada na Fragilidade Pós-Confinamento – InFraCo”, colocou-se à disposição da população mais velha, de forma acessível, simples e clara, a “Marcha Nórdica”, como facilitador do movimento e da atividade física, peça fundamental no envelhecimento ativo e saudável.

Para a execução deste programa contribuíram diferentes áreas da saúde, nomeadamente medicina, fisioterapia e nutrição, com a implementação de diversas atividades que culminaram com a elaboração de um livro.

Este livro pretende ser um auxílio, para o melhor envelhecimento ativo e saudável a todos os níveis. Assim temos 3 capítulos nos quais abordamos o conceito de fragilidade, alguns conselhos importantes para a manutenção da saúde e da segurança. Apresentamos a Marcha Nórdica como atividade física, fácil, simples, acessível a qualquer indivíduo e em qualquer local e apresentamos as técnicas necessárias à prática desta modalidade. Por fim, damos-lhe conselhos nutricionais, porque para a atividade física e o envelhecimento ativo e saudável é imprescindível uma alimentação saudável e equilibrada.

Pretendemos que este livro seja objetivo, claro, útil e acessível a todos contribuindo para o envelhecimento ativo e saudável, motivando o aumento dos níveis de atividade física.

Qualquer dúvida, não hesite em contactar a sua equipa de saúde.

A equipa do InFraCo



**ENVELHECER
BEM**

Como envelhecer bem?

Atualmente viver para além dos 65 anos é uma realidade quase transversal a toda a população portuguesa. A esperança de vida em Portugal era, em 2021, de 81,2 anos.

A questão que devemos colocar é: como estamos a envelhecer e como podemos viver bem e saudáveis depois dos 65 anos?

O envelhecimento humano é um processo fisiológico, conhecido e mais ou menos previsível. O desafio será encontrar estratégias que nos permitam envelhecer bem e a saber gerir as alterações do nosso corpo que surgem com o envelhecimento.

Sintetizando, envelhecer associa-se a alterações da composição do nosso organismo, do consumo de energia e da capacidade de responder a agressões, alterações estas que se manifestam no nosso corpo.

Este processo poderá ser acelerado na presença de doenças e em situações de exposição a fatores de risco comportamentais e/ou ambientais, como por exemplo a diminuição da atividade física e o isolamento social associados ao confinamento durante a pandemia COVID-19, nos anos de 2020 e 2021.



Um mau envelhecimento associa-se à perda da autonomia e da qualidade de vida, entenda-se a necessidade de ter ajuda de terceira pessoa nas atividades do dia a dia e/ou ser institucionalizado precocemente, por exemplo.

Será que sou um idoso frágil ou em risco?

Hoje, a comunidade médica reconhece a existência de um síndrome clínico a que chama síndrome do idoso frágil.

As pessoas com esta síndrome estão em maior risco de institucionalização, dependência de terceira pessoa ou de morte.



Existem critérios clínicos para o diagnóstico de fragilidade no idoso. Sintomas como fraqueza muscular, inatividade física, cansaço ou perda de peso não intencional podem enquadrar-se neste quadro clínico.

Esta síndrome é, por definição, reversível, pelo que o seu diagnóstico precoce é fundamental na ótica de prevenir os eventos negativos associados.

Como posso envelhecer bem?

Falar de envelhecer bem é falar de envelhecimento ativo, isto é, na manutenção da qualidade de vida e da autonomia funcional.

O envelhecimento ativo não se limita apenas à saúde, incluindo aspetos psicológicos, sociais e ambientais.

De seguida apresentamos 5 conselhos práticos para envelhecer bem, leia-os e se tiver dúvidas discuta-as com o seu médico assistente ou com outro profissional de saúde em quem confie.



Estratégias para o Envelhecimento Ativo

Como posso envelhecer bem?

Conselhos	Exemplo de atividades
<p>Pratique exercício físico com regularidade</p>	<p>→ Inscreva-se na ginástica da sua junta de freguesia ou instituição local.</p> <p>→ Saia de casa e faça um passeio no jardim ou parque mais próximo. Pelo menos 3 vezes por semana. Comece por pouco tempo de caminhada e vá aumentando progressivamente.</p> <p>→ Frequente aulas de dança.</p> <p>→ Inscreva-se na piscina local e pratique hidroginástica ou natação.</p>
<p>Tenha uma alimentação saudável e equilibrada</p>	<p>→ Não desvalorize a sua alimentação, a idade não é um motivo para não se alimentar adequadamente.</p> <p>→ Alimente-se adequadamente, e ingira alimentos com proteína (exemplo: carne, peixe ou ovo) nas refeições principais.</p> <p>→ Procure a avaliação de um nutricionista.</p>

Conselhos	Exemplo de atividades
Mantenha-se ocupado e com o cérebro ativo	<ul style="list-style-type: none"> → Procure novas atividades e ganhar novas competências - Já pensou em inscrever-se numa universidade sénior? → Faça diariamente atividades de estimulação cerebral como, por exemplo, palavras cruzadas, jogos de tabuleiro ou Sudoku. → Leia um livro e o jornal diário. → Tenha um animal de estimação.
Relacione-se com os outros	<ul style="list-style-type: none"> → Procure manter uma relação com os seus familiares e com os seus vizinhos. → Participe em atividades de grupo como viagens ou atividades culturais. → Conheça o centro de dia da sua zona de residência e envolva-se nas atividades. → Mantenha a sua participação na sociedade e ou grupo (exemplos: coro da igreja, direção associativa ou participação política).

Conselhos	Exemplo de atividades
Promova a sua segurança	<ul style="list-style-type: none"> → Diminua o risco de queda (exemplo: elimine obstáculos na sua casa, use calçado adequado, ande atento na rua. Se cair fale com o seu médico). → Conheça os seus medicamentos e não tome medicação sem indicação médica. → Tenha especial precaução com os climas extremos - muito frio ou muito calor. → Evite conversar com estranhos e que estes entrem em sua casa. → Se for vítima de maus tratos, denuncie.

Conselhos para o Envelhecimento Ativo.

A forma como envelhece depende de si. Não existe um único caminho para envelhecer bem, escolha fazer o que mais gosta.

Comece já hoje!

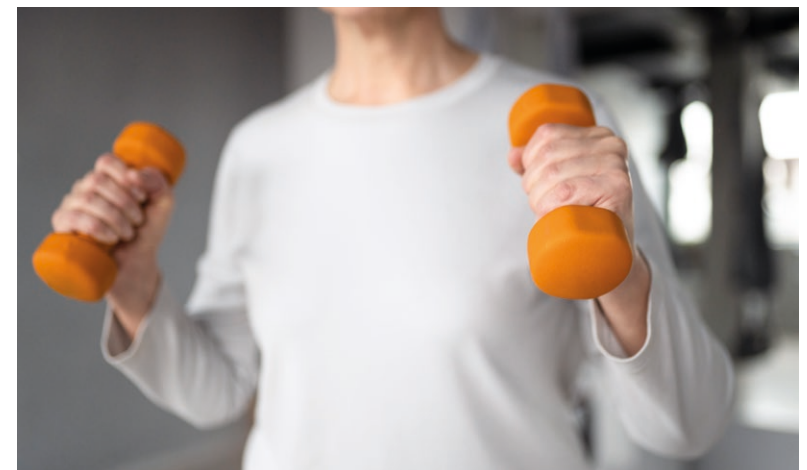


CAMINHAR



Caminhar é uma atividade física aeróbia que pode ser realizada por qualquer pessoa, independentemente da idade e da sua aptidão física, e que pode trazer diversos benefícios para a saúde.

É uma atividade física simples, que qualquer pessoa pode fazer em qualquer lugar e em qualquer época do ano. Envolve um padrão de contracções musculares e pode ser feita em qualquer ambiente seja em ginásio, dentro de casa ou principalmente ao ar livre. Importante é que seja mantido o ritmo e que a sua prática seja regular, para além de bons hábitos alimentares.



Os principais benefícios de caminhar podem ser:

→ Diminuir edemas de pernas e tornozelos (inchaço) pois favorece a circulação sanguínea e diminui a retenção de líquidos.

→ Previne doenças como a hipertensão, obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e osteoporose. Ao caminhar ativamos diversos músculos o que implica aumento do gasto de energia, ativação da circulação sanguínea, provendo o aumento da densidade óssea, entre outros.

→ Fortalece músculos.



→ Melhora a postura do corpo.

→ Promove o relaxamento e a sensação de bem-estar através do aumento da libertação de hormonas como as endorfinas. Contribui assim também para a diminuição do stress e ansiedade.

→ Melhora a memória, ao aumentar a circulação também a nível cerebral.



Para atingir estes benefícios a caminhada tem de ser regular, feita a um ritmo moderado e durante pelo menos 30 minutos por dia. Outra referência utilizada é o valor de 10.000 passos por dia para ser considerado ativo e obter os benefícios de caminhar. Um passo é a distância entre o toque do calcanhar de um pé e o toque seguinte do calcanhar do outro pé.



Marcha Nórdica ou CAMINHADA COM BASTÕES

A Marcha Nórdica é um exercício muito popular em terras finlandesas, norueguesas e suecas. Não é apenas uma atividade divertida, mas também benéfica para a saúde em qualquer idade independentemente da condição física.



Surgiu nos anos 30, quando os atletas de esqui quiseram continuar a treinar fora da época de neve. Utiliza os movimentos deste desporto, mas esta forma de marcha ou de caminhada pode ser feita em qualquer ambiente (rua, bosques, praia, etc) e em vez de esquis de neve, bastam uns bons ténis. É também necessário um par de bastões com os quais são feitos os movimentos com os braços.

Quais são os benefícios da Marcha Nórdica?

Se fizermos uma hora de caminhada normal ou de caminhada nórdica, estaremos a dar cerca de 6.000 passos e o mesmo número de impulsos (movimentos com braços e bastões).



Durante esse tempo, vamos ativar cerca de 600 músculos e queimar cerca de 400 calorias. Na caminhada comum – sem bastões – utilizamos cerca de 200 músculos e o gasto de energia ronda as 140 calorias. De acordo com outros autores, mesmo a velocidades mais baixas com a Marcha Nórdica consegue-se gastar mais 40% de energia do que na marcha normal e isto é muito importante quando falamos em problemas de excesso de peso e obesidade.

Têm sido feitos diversos estudos que provaram os efeitos benéficos da realização da Marcha Nórdica em indivíduos com Doença de Parkinson, indivíduos após transplante hepático ou renal, indivíduos com cancro de mama (fase pós-cirúrgica e outros tipos de cancro), indivíduos com excesso de peso e/ou obesidade, bem como para populações mais velhas no treino de equilíbrio e prevenção de quedas.

Razões para usar bastões na sua caminhada

- Queima mais calorias que uma caminhada normal;
- Aumenta a capacidade aeróbia mesmo a velocidades mais lentas, melhorando a capacidade respiratória e cardiovascular;
- Melhora o humor e a sensação de bem-estar, criando também um efeito calmante;
- Aumenta a força muscular e a mobilidade do tronco superior (membros superiores, ombros e tronco) mas também dos membros inferiores;
- Aumenta a intensidade do exercício



sem aumentar os riscos associados a intensidades elevadas no exercício. Isto permite que a percepção de esforço seja menor mesmo que se esteja a exercitar mais;

- Aumenta a capacidade funcional permitindo maior facilidade na realização das atividades da vida diária;
- Aumenta o equilíbrio, estabilidade e coordenação fazendo com que a marcha seja mais segura, prevenindo também as quedas;
- Previne quedas ao melhorar a mobilidade da anca e a força dos músculos do tornozelo e pé (especialmente flexão dorsal);
- Melhora a estabilidade do core e a postura;
- Reduz o impacto e retira peso das articulações dos membros inferiores sobretudo ao nível dos joelhos (importante no excesso de peso ou nas artroses do joelho).

Material necessário?

Para realizar esta atividade basta um par de bastões de caminhada com a ponteira mais adequada ao percurso que vai efectuar (terra batida, estrada, areia, montanha).

O bastão tem de ser regulado de forma adequada ao seu utilizador. O comprimento deve ser o mesmo que o dos nossos braços (ou cerca de $\frac{2}{3}$ da nossa altura).

Em alternativa podemos utilizar a equação:

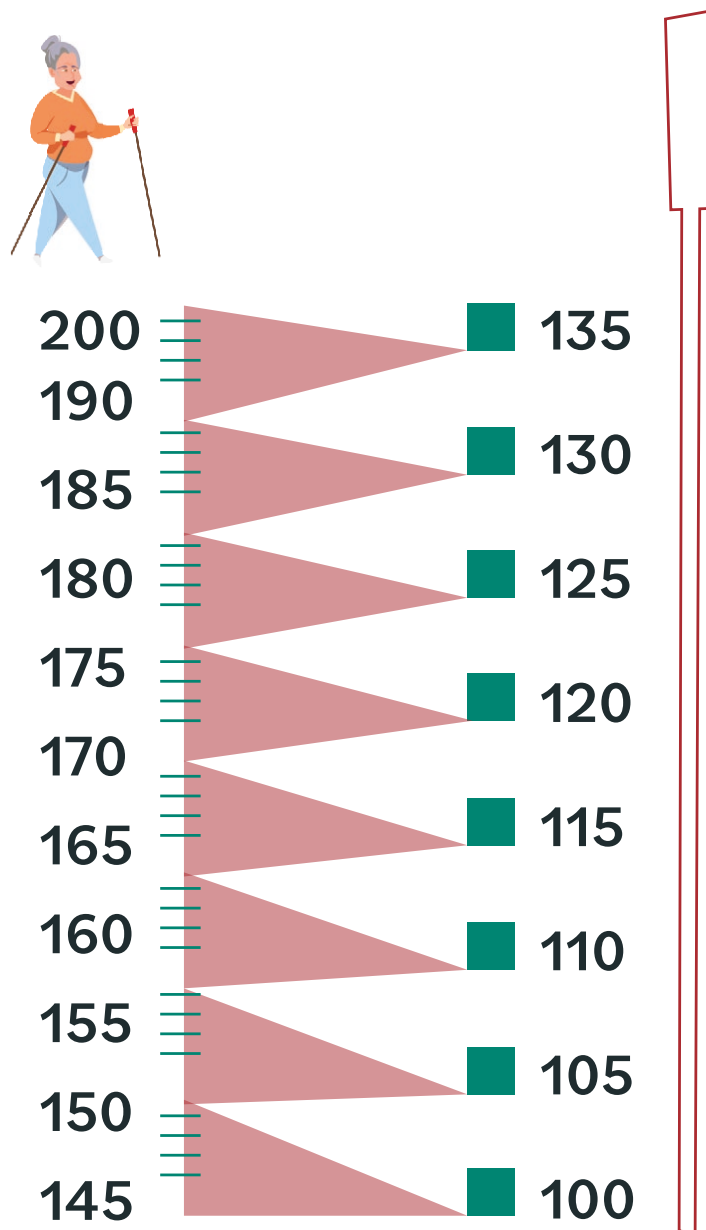
$$\text{Comprimento estimado do bastão} = \text{altura do participante (cm)} \times 0,685$$



Altura aproximada do bastão

Outra forma é colocar o cotovelo a 90° (ângulo reto) e descer a mão cerca de 3 a 4 dedos (cotovelo a cerca de 100°). Essa altura do bastão é adequada para a caminhada.

Também podemos ajustar a altura do bastão recorrendo à tabela abaixo.



A pega do bastão tem uma braçadeira para que durante a marcha ou quando se está parado, a pega seja confortável sem risco de queda dos bastões.

Para esta prática também é essencial ter roupas e calçados desportivos, práticos e confortáveis de acordo com o meio ambiente e o clima da região onde vamos fazer a caminhada (ex: montanha, floresta ou cidade). Como toda atividade física ao ar livre, recomenda-se não esquecer o protetor solar, um chapéu e óculos escuros.



Um dos benefícios da Marcha Nórdica e também um dos aspetos mais importantes é a postura do participante.

A postura adquirida durante a execução da Marcha Nórdica é determinante para atingir os benefícios já reconhecidos da prática desta modalidade. Desta forma, com um bom set-up inicial, onde se procura um alinhamento das estruturas ósseas, conseguir-se-á uma pré-ativação muscular que permitirá utilizar os músculos responsáveis por cada movimento.

É essencial começar por verificar a posição da cabeça e ombros. Procurar criar um “v” com as omoplatas, mas sem forçar a abertura do peito ou a descida forçada dos ombros, pelo que podemos imaginar um fio que liga a nossa cabeça ao teto e que a puxa na direção deste, mantendo os ombros longe das orelhas.

Será importante, verificar também se a cabeça estará demasiado anteriorizada (“demasiado para a frente relativamente ao resto da coluna”), queremos trazer o queixo na direção do pescoço, trazendo a cabeça para trás.



As várias curvaturas da nossa coluna podem estar demasiado acentuadas ou retificadas, variando de pessoa para pessoa. E será determinante mantê-las na posição correta com a ativação de vários músculos posturais, entre eles os abdominais. Assim, procuramos o uso de musculatura estática profunda (tal como o pavimento pélvico, o transverso do abdómen e o multífidos) e do diafragma.



Assim, pode-se ativar o músculo transverso do abdómen, imaginando que estamos a usar um cinto com 10 buracos e que o queremos apertar entre o 2º e o 3º furo ou então que se tem uma cinta que permite alongar o tronco na direção do teto, por instância. Ou então, pode-se pedir a ativação dos músculos do pavimento pélvico, que dá a estabilidade profunda do “core” que é necessária para o movimento alternado dos braços e pernas durante a marcha. Para esta ativação tentar imaginar que se está aflito para ir à casa-de-banho ou que se quer “manter uma ervilha no 2º andar”.

Para além do que já foi referido, é preciso ter especial atenção à forma como se coloca os pés no chão. Estes deverão estar alinhados com a largura da anca e com o peso distribuído por toda a planta do pé, em diferentes zonas consoante a fase da marcha.



Conseguir uma melhor postura é o resultado de uma atividade que exige o trabalho dos diferentes grupos musculares, sem que haja sobrecarga de uns em detrimento de outros. Daí ser tão importante ter uma boa consciencialização corporal que permita ir corrigindo as diferentes ações motoras ao longo da marcha, para que esta se faça sem dores na região lombar, por exemplo, algo que é relatado por muitas pessoas durante a realização de caminhadas. Não é suposto ter dor e se esta aparece, será necessário parar para avaliar o

nosso corpo, pois ele dá o sinal de que é preciso corrigir algo.

As melhorias ao nível da postura que se conseguem com a correta utilização dos bastões de Marcha Nórdica e com trabalho muscular específico permitem diminuir a dor lombar, aumentar a função respiratória e o equilíbrio, para além de diminuir o risco de quedas e de futuras fraturas, com aumento da qualidade de vida que todos procuramos!

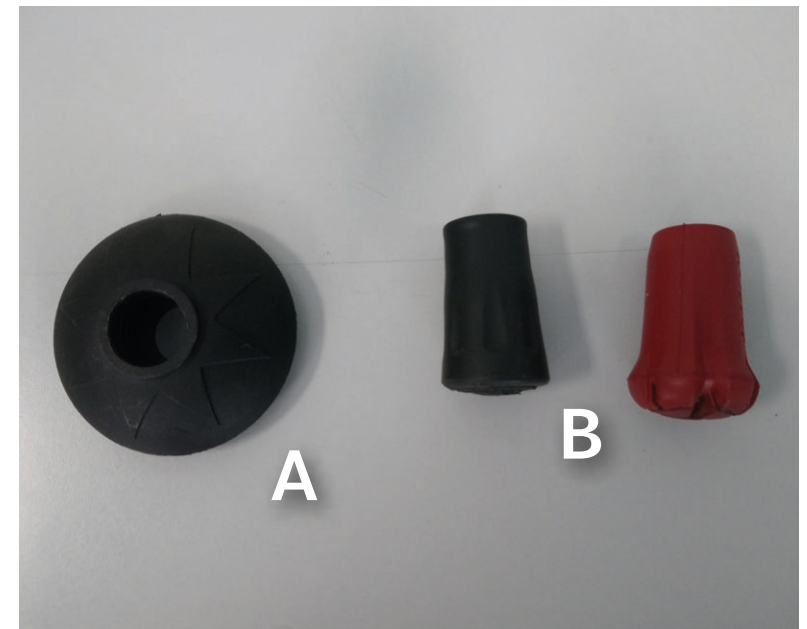


EQUIPAMENTO - características

Existem inúmeros modelos de bastões de caminhada (e diferentes custos envolvidos). Em qualquer casa de desporto ou na internet é possível encontrar estes bastões. São usados sempre dois bastões (direito e esquerdo).



Alguns exemplos de bastões de caminhada sem ponteira final



Diferentes tipos de ponteira para diferentes tipos de terreno. Para superfícies moles como por exemplo areia (A) ou para superfícies rígidas como trilhos, estradas etc. (B)



**ALIMENTAÇÃO
E NUTRIÇÃO
NA PESSOA
IDOSA**



A esperança de vida está associada a hábitos e estilos de vida e é do conhecimento geral que a alimentação tem um papel importante na qualidade de vida.

O comprometimento do estado nutricional contribui para o declínio progressivo do estado de saúde, estado funcional físico e cognitivo e potencia o desenvolvimento de fragilidade e sarcopenia, duas condições muito prevalentes e de grande preocupação na população idosa.

A desnutrição nos indivíduos idosos pode ser muitas vezes subdiagnosticada e/ou desvalorizada, por ser passível de ser confundida com sinais de envelhecimento. No entanto, é preciso saber identificar situações de desnutrição e atuar de forma precoce, uma vez que estados de desnutrição contribuem de forma significativa para o aumento da incapacidade física e funcional, morbidade e mortalidade.

Com o objetivo de promover a manutenção de um estado nutricional adequado e de prevenir fatores que possam promover um declínio da qualidade de vida e o desenvolvimento de condições como a fragilidade e a sarcopenia, apresentam-se, de seguida, algumas recomendações que devem ser tidas em conta no que respeita à alimentação:



Mantenha-se hidratado!

O processo de envelhecimento é acompanhado por alterações sensoriais, nomeadamente ao nível da perceção de sede, e por alterações cognitivas, verificadas ao nível da memória, que contribuem para a redução da ingestão de líquidos, dando origem a situações de desidratação.

Esta situação pode contribuir para o desenvolvimento de infeções do trato urinário, obstipação ou até mesmo situações de delirium/confusão.

De modo a garantir que se mantém hidratado, ingira cerca de 1,5L a 2L de líquidos por dia, o equivalente a 8 a 10 copos.



Algumas estratégias para aumentar o aporte hídrico passam pela ingestão de água aromatizada (com gotas de limão, laranja, flor de anis, pau de canela) ou infusões sem adição de açúcar, sopa, fruta e sumos de fruta naturais sem adição de açúcar ou leite.

Atenção!

Há situações clínicas que requerem restrição hídrica. Se for o seu caso siga as indicações que lhe foram dadas.

Proteína. Qual a sua função?

A proteína constitui um macronutriente importante para a síntese muscular. O desequilíbrio verificado entre a ingestão proteica e a quantidade que o organismo necessita, resulta na diminuição da capacidade de cicatrização de feridas, no declínio da função imunológica e na perda de massa e força musculares,

o que contribui para o desenvolvimento de situações de desnutrição e sarcopenia, tornando as atividades da vida diária mais difíceis. É possível encontrar proteína em alimentos como o leite e seus derivados, carne, pescado e ovos.



Cálcio e Vitamina D. O que são e qual a sua importância?

O cálcio e a vitamina D constituem dois micronutrientes de extrema importância no processo de envelhecimento.

O cálcio é um mineral essencial para a manutenção da estrutura óssea. O leite e os seus derivados são uma boa fonte de cálcio, assim como os vegetais de folha verde-escura, como brócolos, espinafres ou couves, e frutos secos (amêndoa e avelã).



A vitamina D promove a absorção do cálcio, desempenhando, também, um papel protetor da saúde óssea.

A exposição solar por um período igual ou superior a 15 minutos auxilia no processo de produção desta vitamina.

Peixes gordos, como salmão, sardinha cavala, atum ou dourada, leite e gema de ovo são boas fontes de vitamina D.

Os défices destes dois micronutrientes tornam-no mais suscetível a quedas e fraturas.

Importância do ferro na sua alimentação

O ferro é um micronutriente importante na prevenção da anemia ferropênica, situação de carência nutricional mais comum em todo o mundo.

A gema de ovo e a carne são os alimentos de origem animal com maior quantidade e disponibilidade deste micronutriente. As leguminosas, hortícolas de folha verde (espinafres) e frutos oleaginosos (amêndoas, nozes, caju e ave-lãs) são alimentos de origem vegetal que também fornecem este micronutriente.



Número de refeições diárias

O horário e a frequência das refeições deve ser adaptado à sua vida quotidiana mas respeite o princípio de não estar muitas horas em jejum e fracionar a sua alimentação. Lembre-se que o pequeno-almoço, almoço e jantar são refeições importantes e que devem fornecer, de forma equilibrada, a proteína necessária à manutenção dos seus músculos.

Exemplo de um dia alimentar:

Pequeno-almoço	<ul style="list-style-type: none"> → 250 ml de leite meio-gordo (pode optar por leite sem lactose) → 1 pão de mistura (50 g) → 1 fatia de queijo meio-gordo ou de fiambre de aves ou 10 g de manteiga ou creme vegetal
Meio da manhã	<ul style="list-style-type: none"> → 1 peça de fruta → 3 bolachas Maria ou torradas ou de água e sal
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> → sopa de legumes → prato com 100-120 g de carne ou peixe ou 2 ovos → 3 batatas do tamanho de um ovo ou 4 colheres de sopa de arroz ou massa cozidos → hortícolas (crus ou cozinhadas - metade do prato) → 1 peça de fruta

Lanche	<ul style="list-style-type: none"> → 1 iogurte meio-gordo → 1 pão de mistura (50 g) → 1 fatia de queijo meio-gordo ou de fiambre de aves ou 10 g de manteiga ou creme vegetal
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> → sopa de legumes → prato com 100-120 g de carne ou peixe ou 2 ovos → 3 batatas do tamanho de um ovo ou 4 colheres de sopa de arroz ou massa cozidos → hortícolas (crus ou cozinhadas - metade do prato) → 1 peça de fruta
Ceia	<ul style="list-style-type: none"> → 1 chávena de chá → 3 bolachas Maria ou torradas ou de água e sal

Privilegie as confeções com pouca adição de gordura, utilize plantas aromáticas e especiarias reduzindo a adição de sal na confeção e privilegie o azeite de forma moderada para confecionar e temperar os alimentos.



Programa InFraCo - Intervenção Integrada na Fragilidade Pós-Confinamento.

Elaborado e Financiado ao abrigo do Programa Gilead GÉNESE 2021

À farmacêutica Gilead GÉNESE, ESTeSL, H&TRC, Junta de freguesia de Moscavide e Portela, e a todas as participantes,

OBRIGADO.



