

# Intervenção Integrada na Fragilidade Pós-Confinamento - Um programa para adultos mais velhos

Maria Teresa Tomás; **Marisa Cebola**; Beatriz Fernandes; Miguel Ferreira



F  
R  
A  
G  
I  
L  
I  
D  
A  
D  
E

Restrições da mobilidade

Restrições da participação social

A pandemia CoVid-19 colocou bastantes desafios em saúde principalmente aos indivíduos **adultos mais velhos**

Movimento é fundamental



Diminuição de capacidade cognitiva

Perda de capacidade aeróbia

Perda de força muscular



6000 passos / hora

MARCHA

1. Funcional
2. Não dispendiosa
3. Custo metabólico baixo a moderado

200 músculos;  
140 calorias

Fisioterapeuta

MARCHA COM BASTÕES  
OU MARCHA NÓRDICA

- Funcional
- Não dispendiosa
- Custo metabólico moderado a elevado
- Correcção postural
- Dissociação cinturas
- Equilíbrio e Coordenação
- Interacção social
- Atividade Física ao ar livre

600 músculos; Cerca de 400 calorias

Corrida aumenta o dispêndio metabólico e a exigência aeróbia e muscular MAS...  
Impacto é deletério para articulações

Médico

Nutricionista

### OBJETIVO

- 1) Implementar ao longo de um ano e de forma sequencial um programa integrado de mobilidade, equilíbrio coordenação e marcha nórdica em adultos maiores de 65 anos residentes na comunidade.
- 2) Facilitar a prevenção da doença e a promoção da educação para a saúde, bem como a autonomia nos níveis de atividade física funcional

Participantes (22) ; média de idades de 76,3 anos (67-87 anos)

VARIÁVEIS	
Caracterização	Idade; sexo; comorbilidades; nº quedas no ultimo ano; ...
Sarcopenia e risco de sarcopenia	SARC_Calf
Nutrição	Questionário MNA <sup>®</sup> + Bioimpedancia
Bioimpedancia	SPPB; Força de Preensão; 2min STEP
Capacidade Funcional	Escala de Fried; Fenótipo de Fragilidade
Fragilidade	
Níveis de atividade Fisica / Comportamentos de atividade Fisica	Escala RAPA; Questões

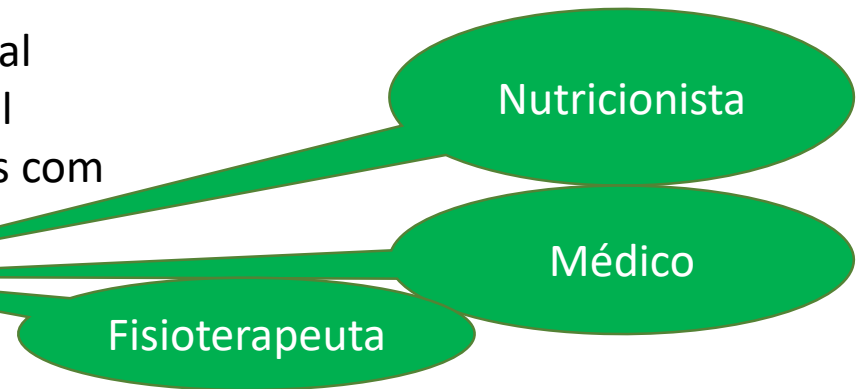
**Intervenção:**

1ª Fase (2M) – 2 sessões/semana presenciais + 1 sessão HB semanal

2ª Fase (2M) – 1 sessão/semana presencial + 2 sessões HB semanal

3ª Fase (2M) – 3 sessões de exercício HB + 1 sessão presencial/mês com supervisão e monitorização/orientação

+ sessões de educação para a saúde (literacia em saúde)



Os **resultados preliminares** mostram uma excelente adaptação dos adultos mais velhos a este tipo de marcha e **melhorias ao nível da capacidade funcional**, bem como a referência subjetiva a **melhorias posturais**. O grupo já avaliado apresentou níveis de adesão elevados.



**Impacto/Resultados previstos** – Pelo menos 80% dos participantes serão capazes de ser mais ativos e de forma autónoma e segura, e capazes de continuarem os seus programas de marcha com o auxílio de bastões (marcha nórdica) efetuando esta atividade com regularidade e segurança no cumprimento das linhas orientadoras para os níveis de atividade física relacionada com a saúde da OMS.



