



E.F.B.E.
1954

2021 - 2023

FIT OLD



Cracow University
of Technology





DISCLAIMER

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Intervenções nos Modos de Mobilidade dos Idosos para a Promoção da sua Atividade e Condição Física

| <u>Pn</u> | <u>Organização</u> | <u>Cidade</u> | <u>País</u> | <u>Papel</u> |
|-----------|---|---------------|-------------|--------------|
| 1 | Universidade Técnica de Berlim (TUB) | Berlim | Alemanha | Candidato |
| 2 | Universidade de Lisboa (UL) | Lisboa | Portugal | Parceiro |
| 3 | Universidade de Tecnologia de Cracóvia (CUT) | Cracóvia | Polónia | Parceiro |
| 4 | Universidade de Zagreb (UZ) | Zagreb | Croácia | Parceiro |
| 5 | Mine Vaganti NGO (Organização Não Governamental) (MVNGO) | Sassari | Itália | Parceiro |
| 6 | Associação de Professores de Educação Física da Grécia do Norte (NGPETA na sigla inglesa) | Tessalónica | Grécia | Parceiro |
| 7 | Associação de Embaixadores do Desporto (SPELL) | Malatya | Turquia | Parceiro |

(Project Number: 622623-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP)





Sobre o FIT-OLD

O Fit-Old é uma Parceria Colaborativa de 30 meses cujo objetivo é o de melhorar os níveis de saúde entre os idosos, utilizando intervenções nos modos de mobilidade da população sénior, enquadrada nas Parcerias Europeias. Um dos principais **objetivos** do projeto Fit-Old é **melhorar os níveis de saúde entre os idosos, utilizando intervenções** nos seus modos de mobilidade no âmbito das Parcerias Europeias. A mobilidade e formas de transporte mais sustentáveis trazem vantagens para os idosos, incluindo o acesso a pessoas e lugares desejados, benefícios psicológicos, tais como sentir-se independente, benefícios físicos, como é o caso de impactos diretos na força muscular e óssea, na saúde, na interação social, bem como melhorias a nível cardiovascular e de saúde geral, na interação social e no envolvimento na comunidade.

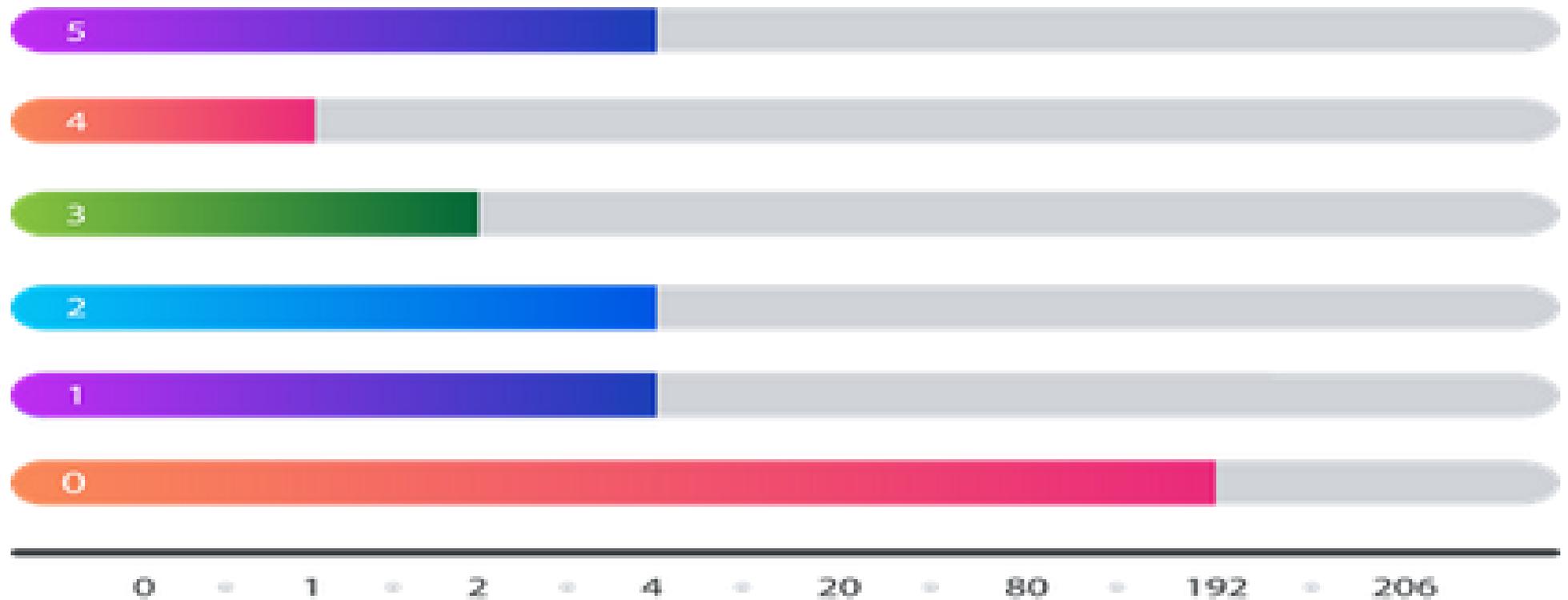


Embora a limitação da mobilidade seja comum nos idosos, faltam planos e estudos inseridos em programas de intervenção, bem como estudos acadêmicos direcionados a esta faixa etária. Por um lado, a mobilidade ativa e sustentável está diretamente associada a melhorias na saúde dos idosos. Por outro, traz alguns benefícios à escala das cidades e países, ao reduzir a poluição do ar, aumentar a eficiência da população idosa, implementando políticas abrangentes para áreas urbanas e bairros, baseadas na mobilidade sustentável e tendo em conta todos os grupos com dificuldades e deficiências.

RESULTADOS DO PROCESSAMENTO DOS QUESTIONÁRIOS 206 WP3 (Turquia)



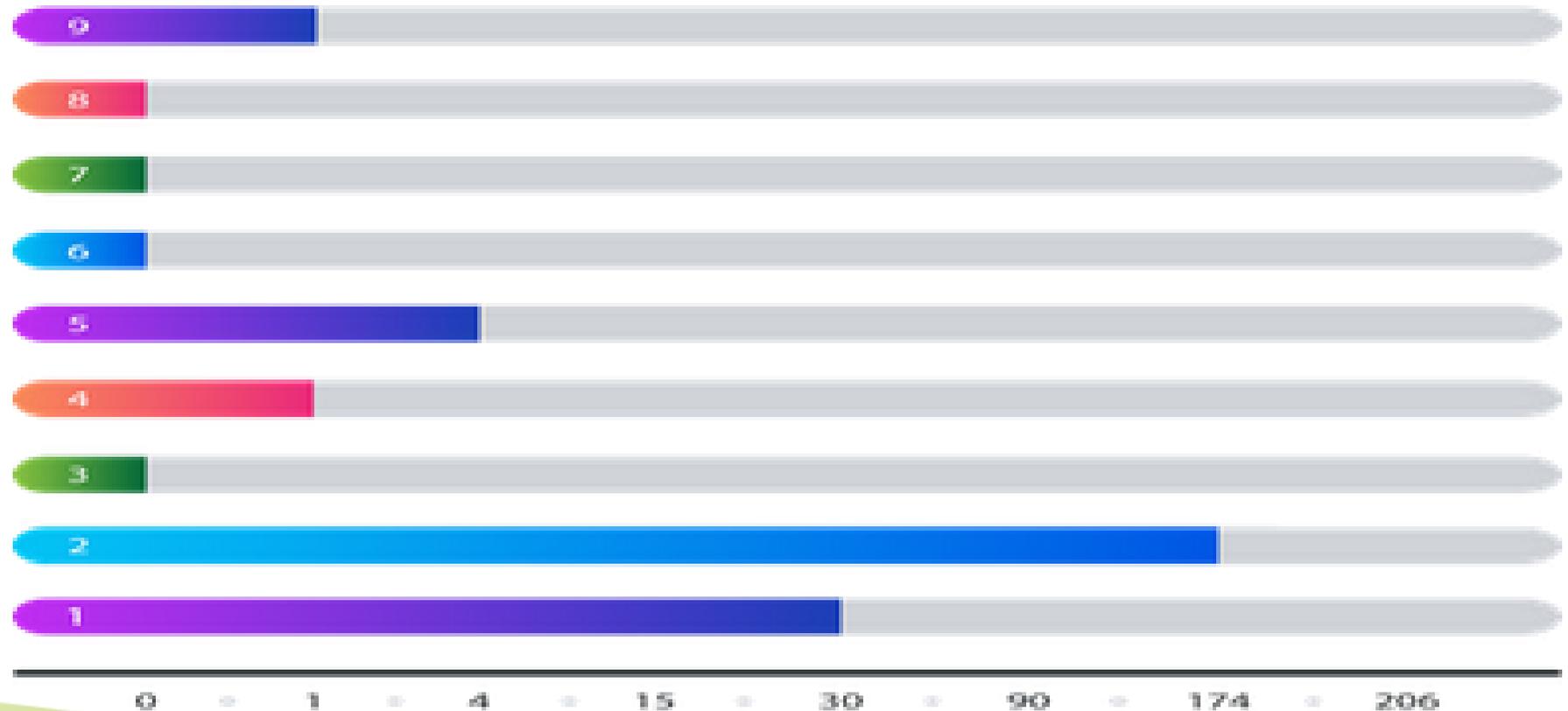
During the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at a time to go from place to place?





RESULTADOS DO PROCESSAMENTO DOS QUESTIONÁRIOS 206 WP3

Do you cycle to your near destinations inside your neighbourhood?

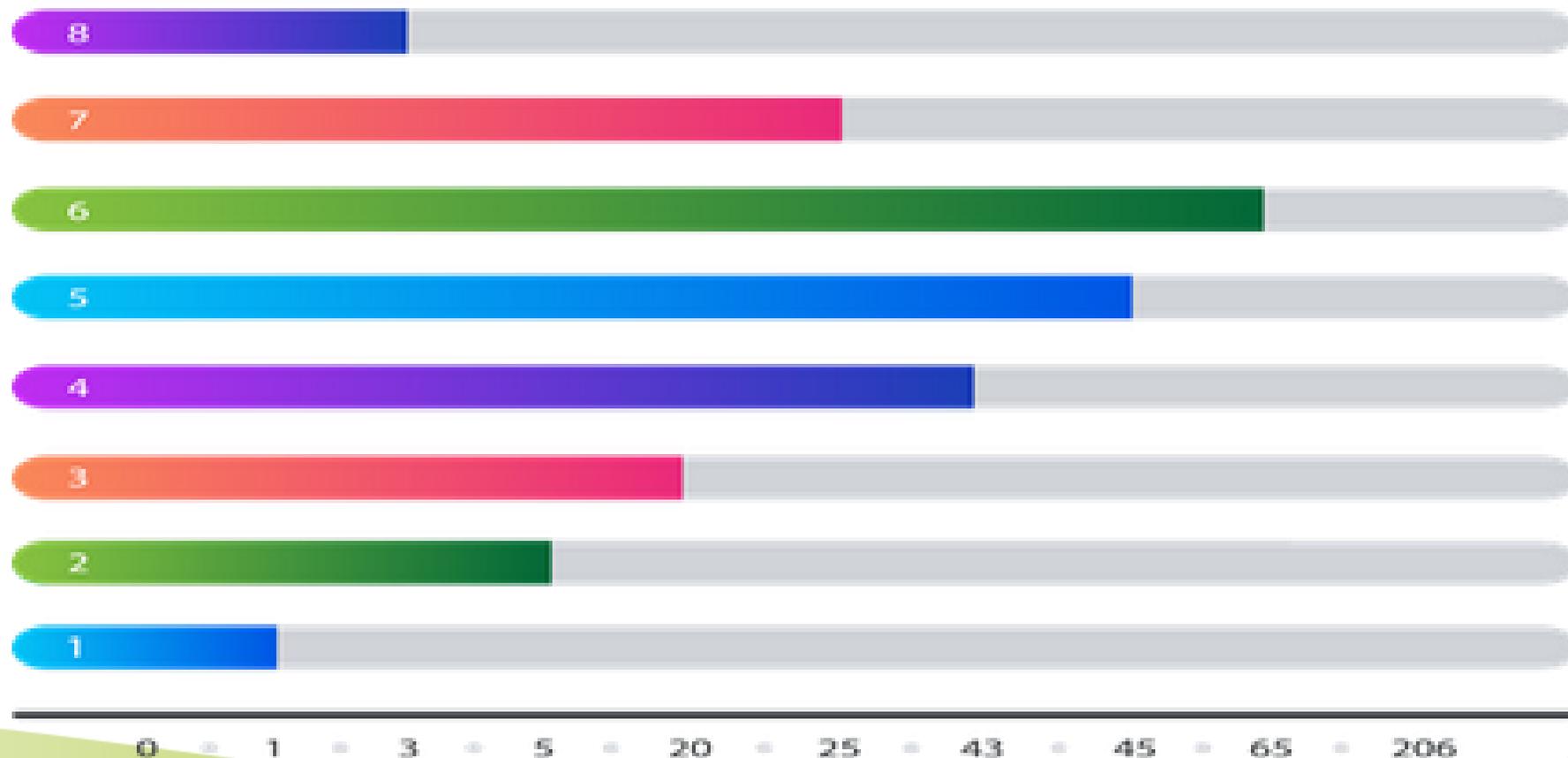


RESULTADOS DO PROCESSAMENTO DOS QUESTIONÁRIOS 206 WP3

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



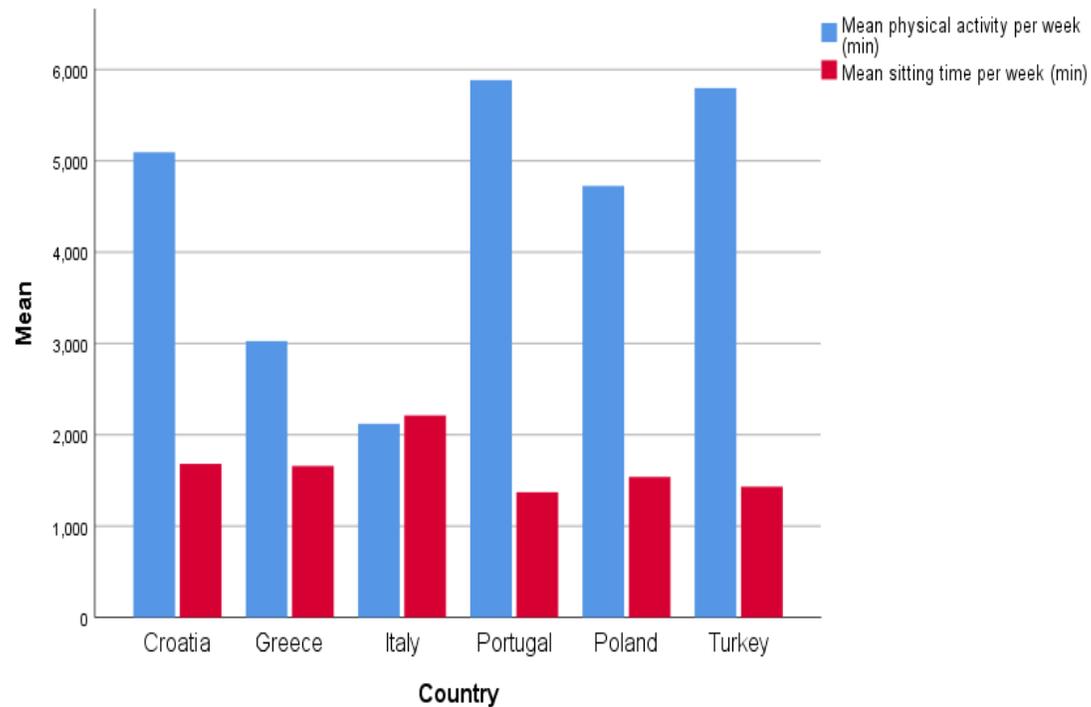
Please indicate how much you intend to reduce sedentary modes of transportations and walk more during the next 9 months.



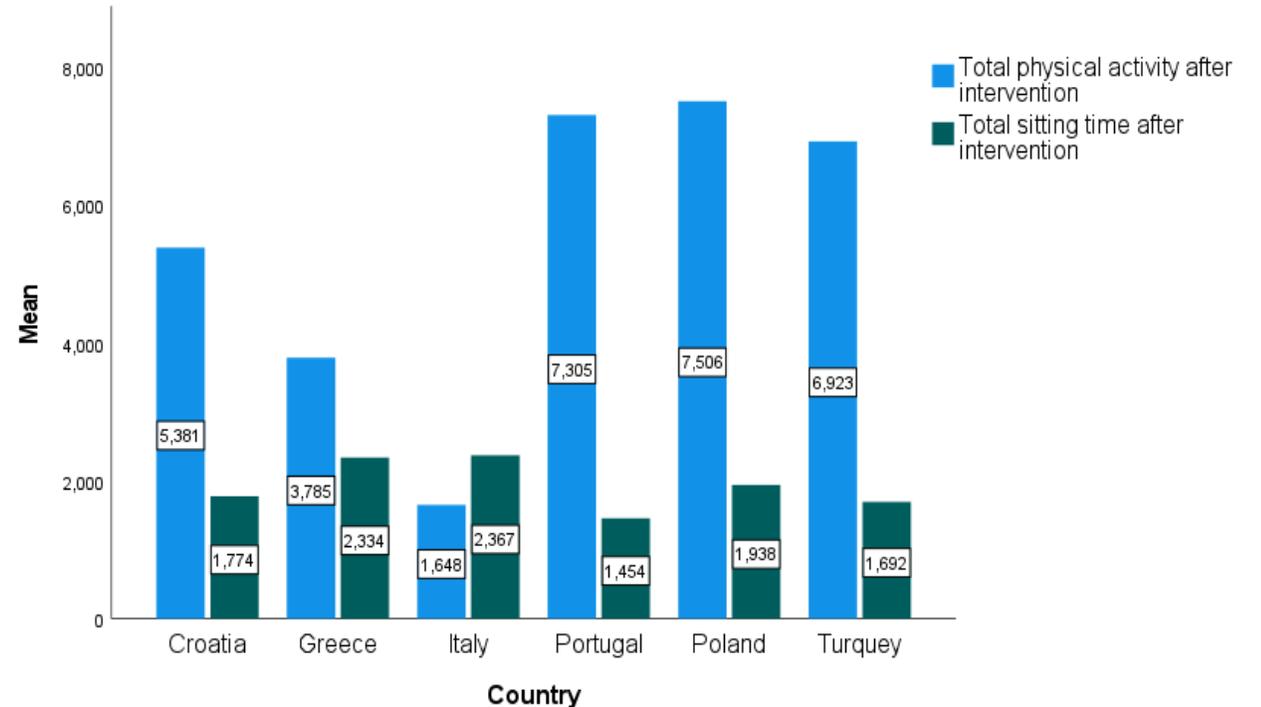


Comparison mean of physical activity and sitting time before and after the intervention in 6 partner countries

Comparison mean of physical activity and sitting time by countries



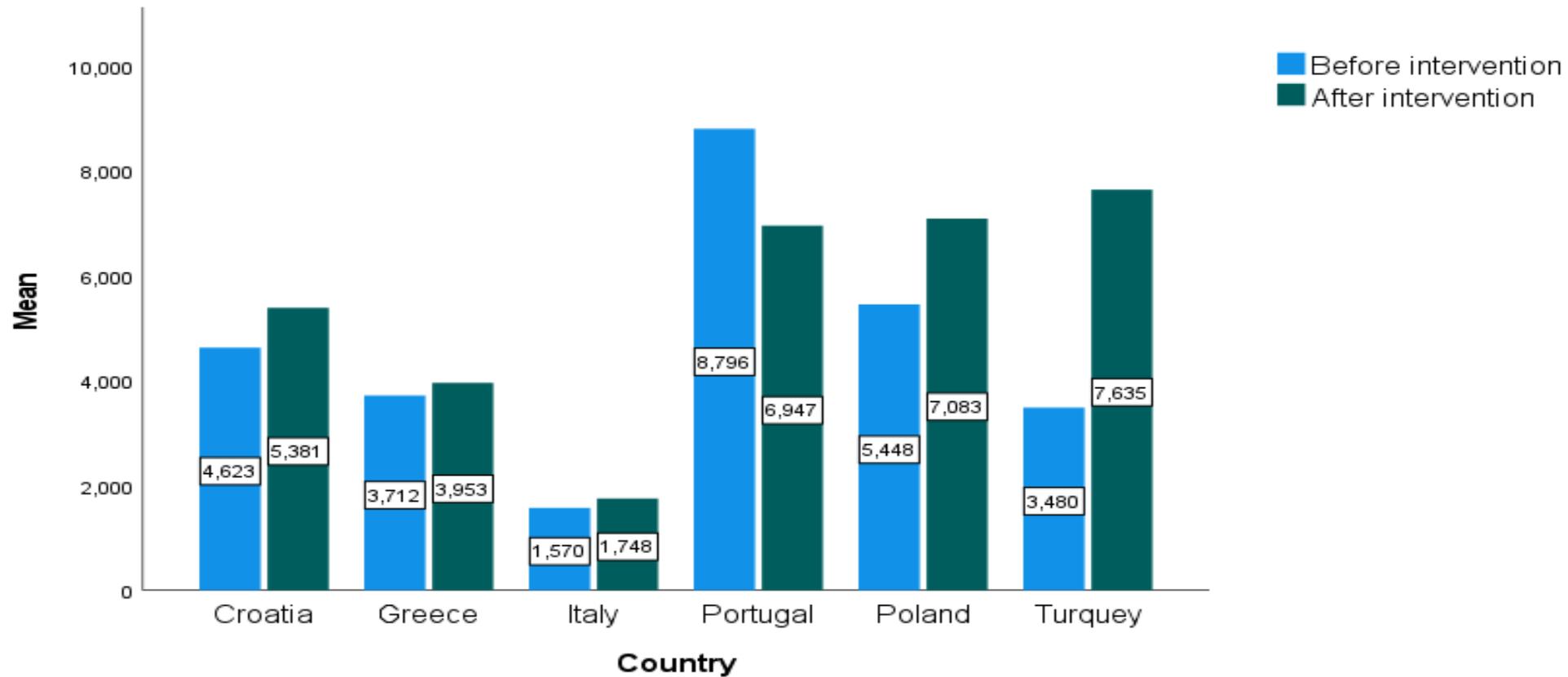
Comparison of total physical activity and sitting time after intervention by country





Total of physical activity time before and after the intervention in 6 partner countries

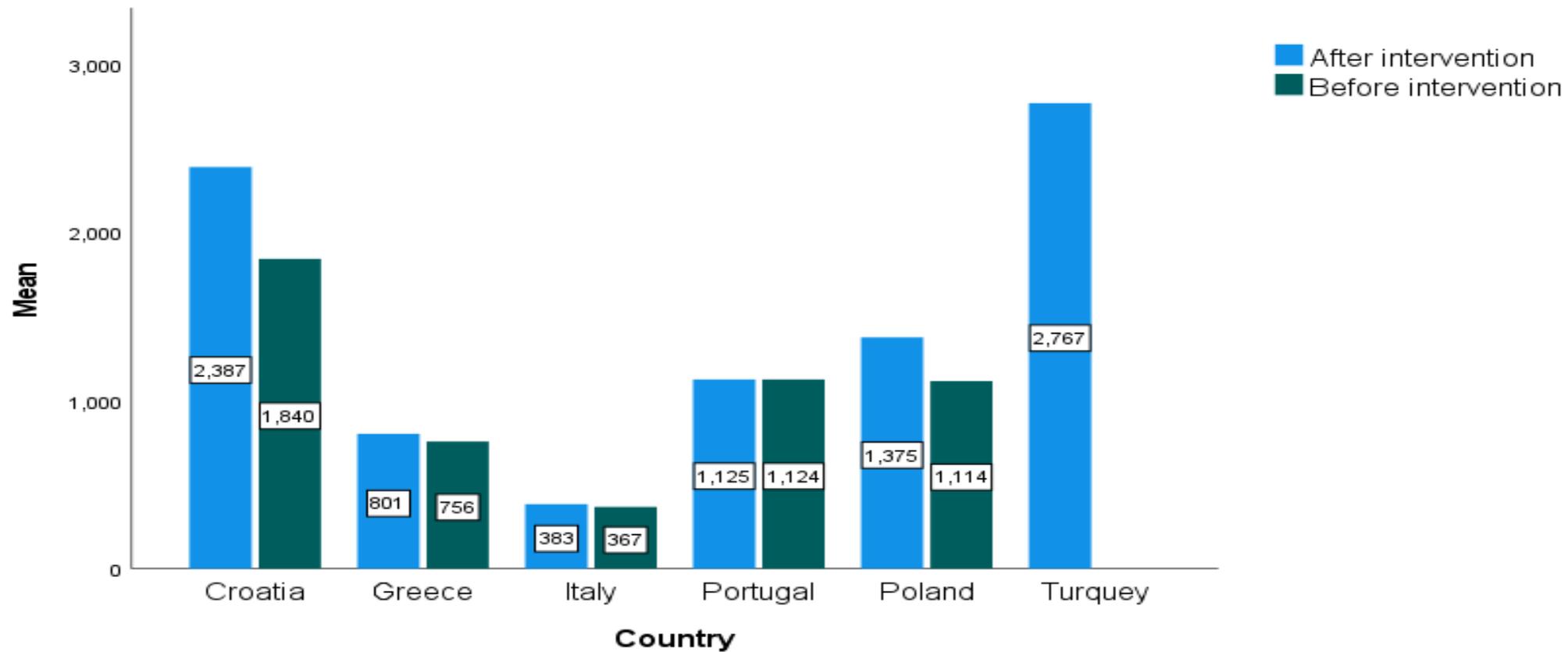
Total physical activity time (min) before and after the intervention





Total of walking in leisure time before and after the intervention in 6 partner countries

Total walking (min/week) in leisure time before and after the intervention





The activity in percentage

76,9 %



aktywność

LEKKA

- spanie lub leżenie
- siedzenie
- prasowanie
- sprzątanie i wycieranie kurzu

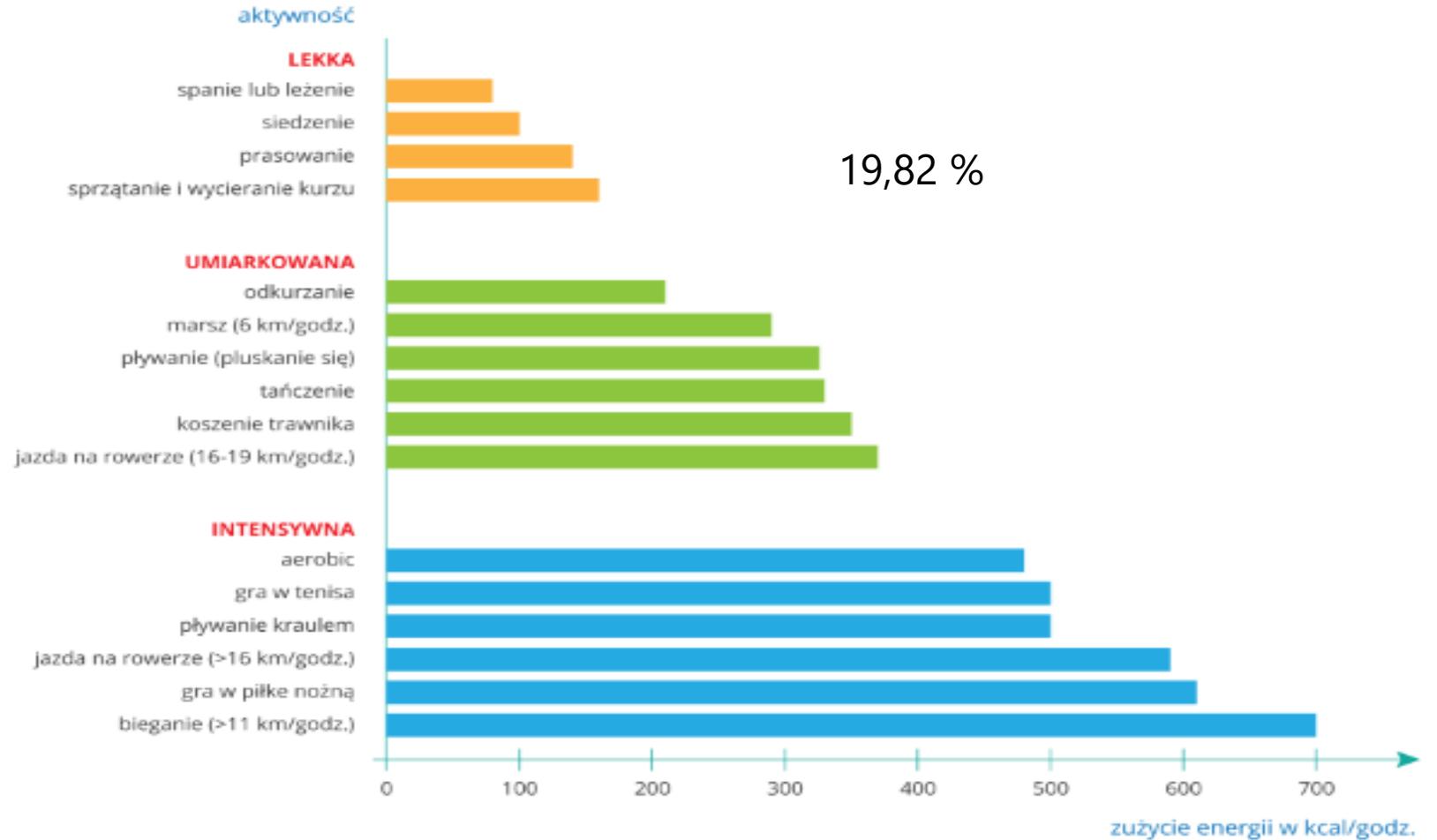
UMIARKOWANA

- odkurzanie
- marsz (6 km/godz.)
- pływanie (pluskanie się)
- tańczenie
- koszenie trawnika
- jazda na rowerze (16-19 km/godz.)

INTENSYWNA

- aerobic
- gra w tenisa
- pływanie kraulem
- jazda na rowerze (>16 km/godz.)
- gra w piłkę nożną
- bieganie (>11 km/godz.)

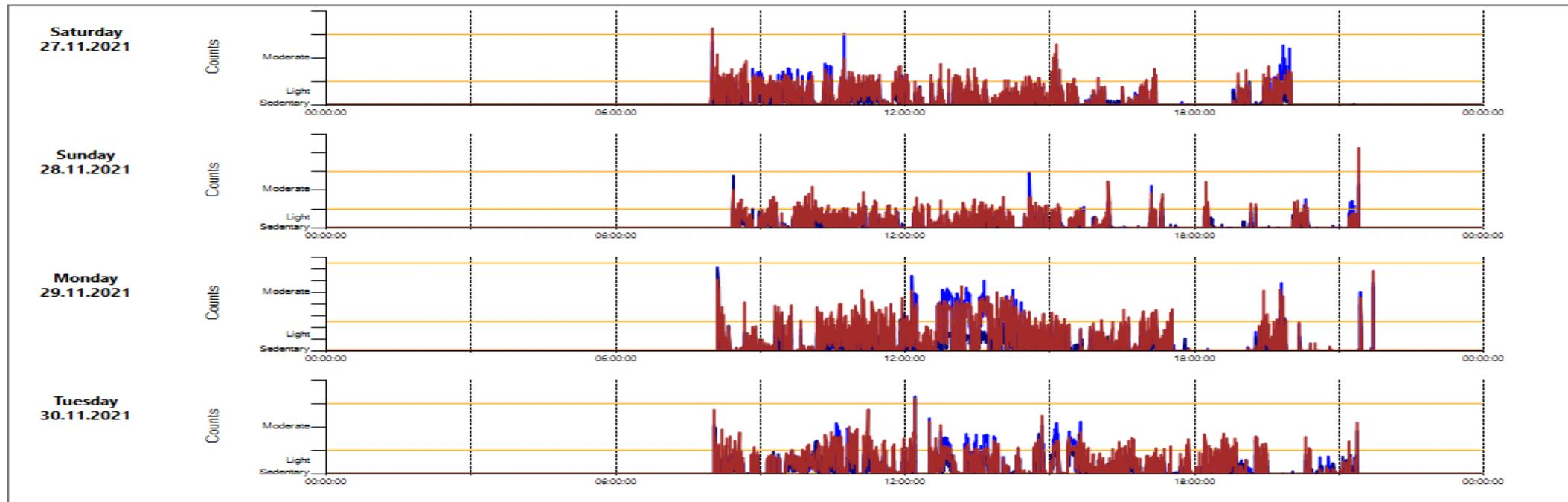
19,82 %





The activity in percentage and graphs

| % in Sedentary | % in Light | % in Moderate | % in Vigorous | Total MVPA | % in MVPA |
|----------------|------------|---------------|---------------|------------|------------|
| 51,05% | 43,12% | 5,80% | 0,04% | | 36,255,84% |
| 68,59% | 30,73% | 0,68% | 0,00% | | 5,250,68% |
| 60,30% | 32,18% | 7,52% | 0,00% | | 53,257,52% |
| 60,34% | 34,20% | 5,46% | 0,00% | | 43,255,46% |





Benefícios da mobilidade ativa

→ **Menos trânsito e poluição do ar**

→ **Boa condição cardiovascular e redução da obesidade**

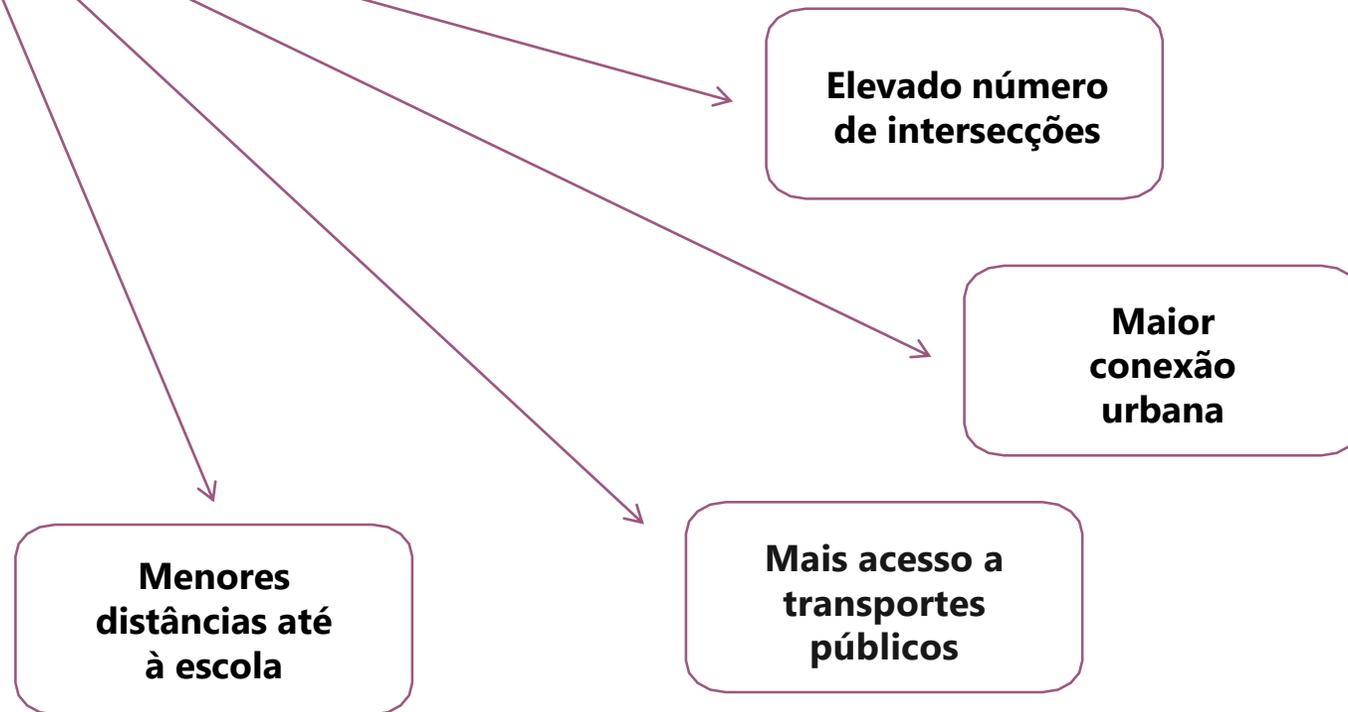
→ **Bom desempenho cognitivo e boa percepção espacial**

→ **Independência, emoções positivas e inclusão social**

→ **Hábitos que perduram na vida adulta**



Barreiras da mobilidade ativa



No âmbito do nosso projeto, várias características inerentes ao ambiente demonstraram estar ligadas a uma boa saúde física.





- **500 milhões de casos de doenças crónicas provocadas pela falta de exercício.**
 - **Os países até podem planear políticas de apoio à atividade física, mas apenas 40% delas estão implementadas, e 28% não possuem fundos.**
- **Quase 500 milhões de pessoas irão desenvolver doenças cardíacas, obesidade, diabetes ou outras doenças não transmissíveis devido à falta de atividade física durante a década de 2020-2030, sobrecarregando os sistemas de saúde em todo o mundo com mais 27 biliões de dólares por ano, caso os governos não implementem medidas para incentivar a atividade física das suas populações.**



- Estes factos destacam o relatório da Organização Mundial da Saúde sobre atividade física, que inclui dados provenientes de 194 países sobre programas governamentais e recomendações para aumentar a atividade física da população em todas as faixas etárias, mas também em função da capacidade de exercício de cada população.
- O objetivo é acelerar a implementação de políticas que aumentem os níveis de exercício da população, com vista à prevenção de doenças e à redução da carga nos sistemas de saúde, já por si sobrecarregados por doenças não transmissíveis.



De acordo com o relatório da OMS (Organização Mundial da Saúde):

- ✓ Menos de 50% dos países têm uma política nacional sobre atividade física, e só menos de 40% dessas políticas estão operacionais.
- ✓ Apenas 30% dos países desenvolveram diretrizes nacionais sobre atividade física para todas as faixas etárias.
- ✓ Quase todos os países apresentam um sistema de monitorização da atividade física nos adultos, mas apenas 75% dos países monitorizam a atividade física dos adolescentes, e só menos de 30% possuem um programa de atividade física para crianças menores de 5 anos.
- ✓ Apenas cerca de 40% dos países possuem normas para a construção de estradas que tornam as atividades de caminhar ou andar de bicicleta mais seguras.

O Plano de Ação Global sobre Atividade Física da OMS 2018-2030, destinado a melhorar a atividade física nos países, incluiu 20 recomendações de políticas direcionadas **à criação de estradas mais seguras para melhorar o transporte, à criação de mais programas de atividade física em pontos-chave, como é o caso das escolas, unidades básicas de saúde e locais de trabalho.**



**Um em cada quatro
Americanos adultos
passa mais de oito horas
ao dia sentado**

**Pessoas que ficam sentadas
durante 7 horas por dia ou
mais são muito mais
propensas a desenvolver
depressão, demência e
Alzheimer**

**Um estilo de vida
sedentário aumenta o
risco de morte em 71%**

**O comportamento
sedentário aumenta o
risco de alguns tipos
de cancro até 66%**

**As Mulheres são mais
propensas à Inactividade
Física do que os Homens**

**As pessoas que se sentam
por 30 minutos ou menos
de cada vez, apresentam um
risco 55% menor de morte
em comparação com
aquelas que se sentam por
mais tempo**



O risco de doença cardiovascular aumenta em 147% em pessoas com altos níveis de hábitos sedentários

Os Estados Unidos ocupam a 143ª posição entre 168 Países, em relação à boa Condição Física

Globalmente, 4.6% das mortes estão relacionadas com a Inatividade Física

Desde 1950, os trabalhos sedentários aumentaram em 83%

Permanecer sentado durante longos períodos de tempo está relacionado com um aumento de 112% no risco de desenvolver diabetes



Um em cada quatro Americanos passa mais de oito horas sentado

De acordo com os Centros para o Controlo e Prevenção de Doenças (CDC), 1 em cada 4 Americanos permanecem sentados durante mais de **8 horas por dia**. Um resumo das conclusões:

- ✓ 25% dos Americanos passa mais de oito horas por dia sentado.
- ✓ 44% admitem não praticar nenhuma atividade física, nem moderada nem intensa, durante toda a semana.
- ✓ 11% passam 8 ou mais horas ao dia sentados enquanto praticam atividade física leve, no seu tempo livre.
- ✓ Apenas 4% passam menos de 4 horas sentados por dia, enquanto se mantêm simultaneamente ativos.





Os níveis de atividade física baixaram no Reino Unido

Os níveis de atividade física baixaram, com menos de 40% dos homens e 28% das mulheres na Inglaterra (Centro de Informação do Sistema Nacional de Saúde, 2008) que não atingem as diretrizes do governo do Reino Unido, de 30 minutos ou mais de atividade física moderada ou intensa, efetuados pelo menos 5 dias por semana.

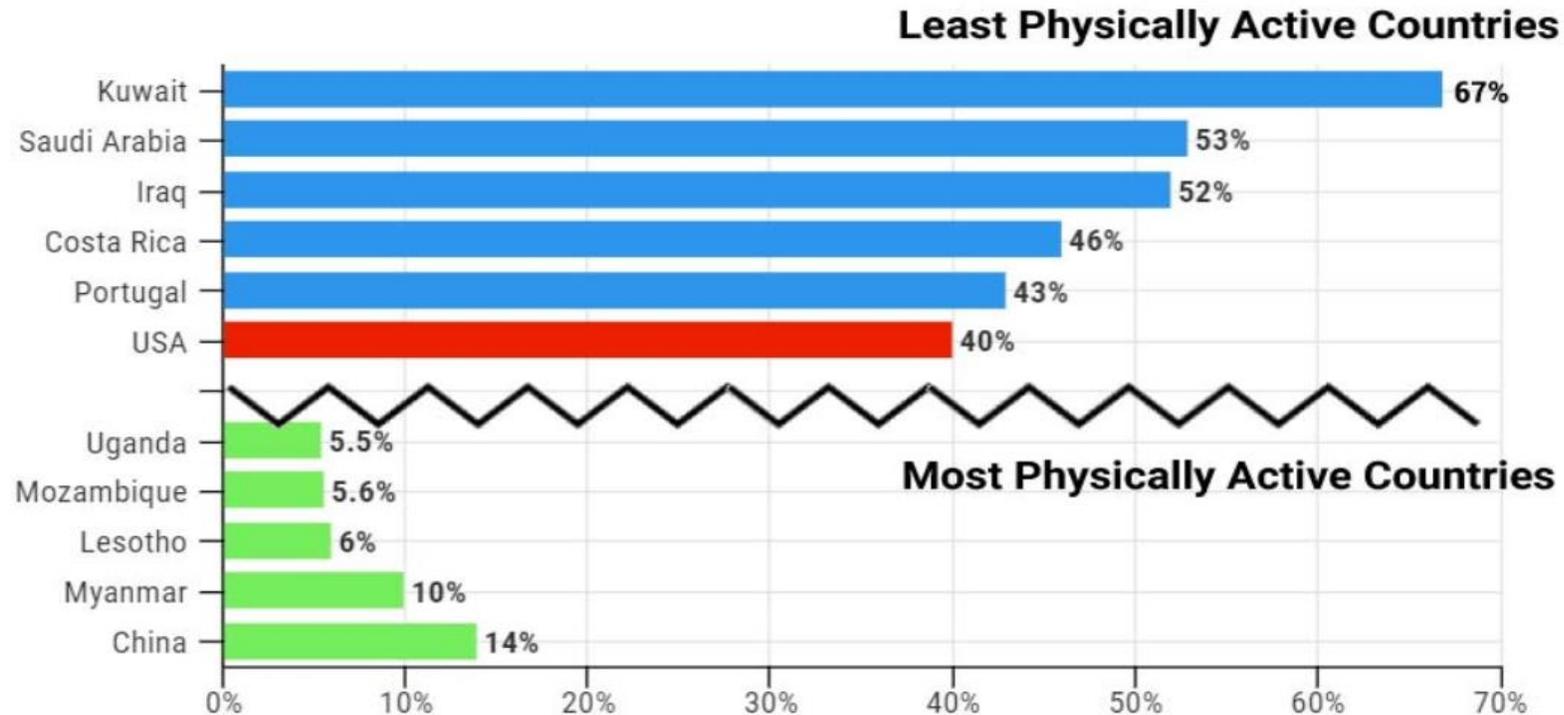
- ✓ A percentagem de crianças entre 5–10 anos de idade que caminharam até à escola, durante o ano escolar de 1985–1986 (67%), baixou para 52% em 2006.
- ✓ A percentagem de crianças da escola primária que viajam de carro aumentou de 22 para 41% durante o mesmo período de tempo.
- ✓ No Reino Unido, a distância percorrida a pé por cada indivíduo anualmente baixou de 410 km/ano em 1975–76 para 323 km /ano em 2006.



Um estilo de vida sedentário aumenta o índice de mortalidade em 71%

- ✓ Um estudo com 184.190 participantes indicou que pessoas que passam mais de 6 horas por dia sentadas, com baixos níveis de atividade física, apresentam um aumento de 71% no risco de mortalidade.
- ✓ Ainda mais alarmante, outro estudo abrangente mostrou que, mesmo com 4 a 7 horas de exercícios moderados a intensos por semana, ficar sentado entre 5 a 6 horas por dia a ver TV aumenta, mesmo assim, o índice de mortalidade em 50%.
- ✓ A conclusão é que a atividade física não compensa completamente os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário, baseado em permanecer sentado.





* Percentage of Population Not Meeting Minimum Recommended Physical Activity Guidelines

Source: UN Lancet Global Health

Compiled by ErgonomicTrends.com



As Mulheres são mais propensas à Inatividade Física do que os Homens

- ✓ As mulheres são mais propensas à falta de atividade física suficiente, em comparação com os homens, de acordo com um extenso relatório da ONU.
- ✓ Em 159 dos 168 países analisados, a prevalência de atividade física insuficiente foi de 10% ou mais em mulheres, quando comparadas aos homens. Em 9 países, a diferença é de uns surpreendentes 20% ou mais.



Então, quais são os riscos de permanecer sentado por muito tempo e de praticar um estilo de vida sedentário?

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), a inatividade física representa o quarto maior risco de mortalidade, globalmente. É responsável por:

- ✓ 6% das mortes, globalmente
- ✓ 22% das doenças cardiovasculares
- ✓ 22% dos cancros do cólon
- ✓ 12% dos diabetes e casos de hipertensão



As pessoas que se sentam por 30 minutos ou menos de cada vez, apresentam um risco de morte 55% menor quando comparadas com quem se senta durante mais tempo

- ✓ A duração dos períodos sentados pode influenciar muito o risco de morte prematura.
- ✓ As pessoas que se sentaram por períodos de 30 minutos apresentaram um risco de morte 55% menor, em comparação com aquelas que se sentaram por períodos mais longos de cada vez.
- ✓ As pessoas que costumam permanecer sentadas por mais de 90 minutos de cada vez apresentam quase o dobro do risco de morte.



Um estilo de vida sedentário pode provocar morte prematura.

- ✓ Um dos problemas mais associados com a falta de atividade física é a doença cardiovascular.
- ✓ Níveis elevados de sedentarismo aumentam o risco de doença cardiovascular até 147%.
- ✓ As pessoas que se sentam durante mais de 10 horas por dia apresentam níveis mais elevados de troponina.
- ✓ A obesidade constitui outra fator de um elevado risco de doença cardiovascular. Quanto mais inativa a pessoa for, mais difícil se torna gerir o seu peso corporal (Patel et al., 2010).



Um estilo de vida sedentário está relacionado com:

- ✓ Lesão cardíaca subclínica
- ✓ O risco de desenvolver alguns tipos de cancro sobe para 66%
- ✓ Um aumento de 112% no risco de desenvolver diabetes
- ✓ Adicionalmente, as pessoas que se sentam por mais de 7 horas ou mais por dia são muito mais propensas a desenvolver depressão, demência e Alzheimer.





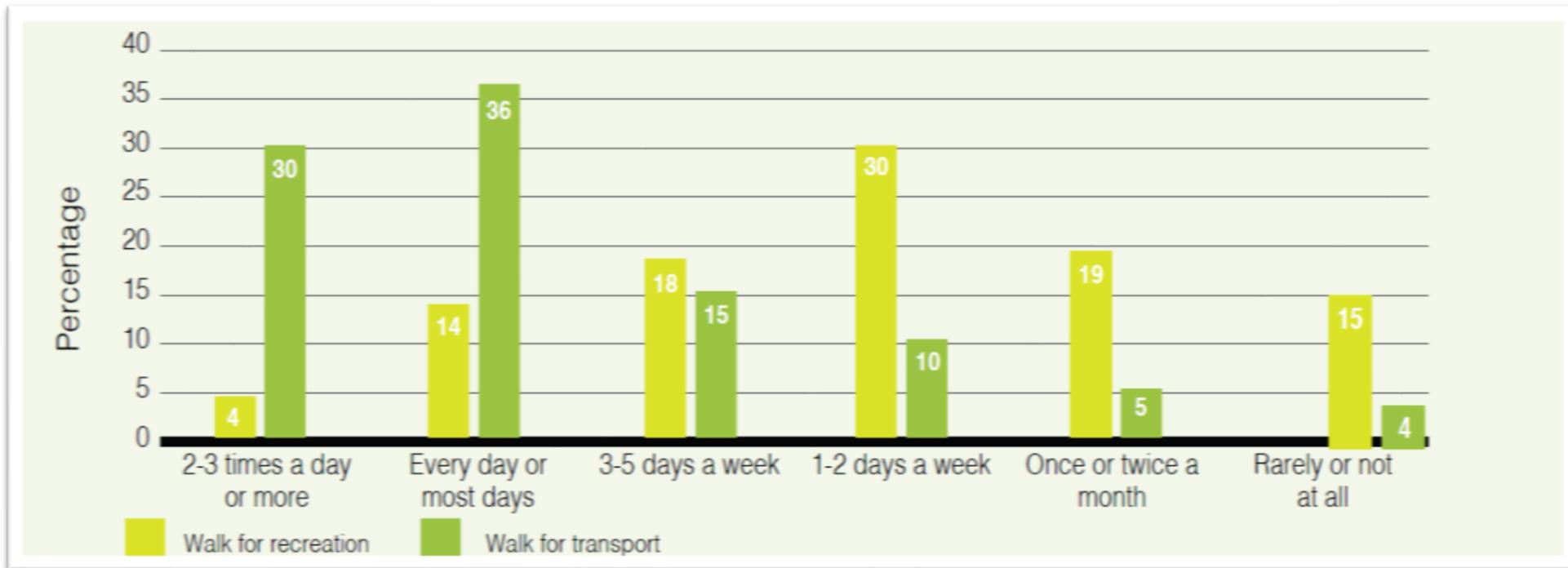
Desde 1950, os trabalhos sedentários aumentaram 83%

- ✓ Devido à tecnologia, os **trabalhos ativos** são agora feitos por robots ou facilitados pela automação. Isso contribuiu muito para o estilo de vida sedentário e a inatividade física da maioria das pessoas hoje em dia.
- ✓ A **Associação Americana do Coração** informou que apenas **20%** das pessoas empregadas desempenham trabalhos fisicamente ativos.
- ✓ Os trabalhos sedentários aumentaram **83%** desde 1950.





Frequência de caminhadas para lazer e deslocações



Frequência de caminhadas para lazer e deslocações



Solução para o sedentarismo: uma caminhada de cinco minutos a cada meia hora

Caminhar uniformemente ao longo do dia e no trabalho, principalmente quando se é sedentário(a), induz uma *melhoria significativa nos indicadores cardiometabólicos*

Horas incontáveis numa cadeira – uma característica do estilo de vida moderno – coloca a nossa saúde em perigo, mesmo que pratiquemos exercício físico regularmente.

Perante este facto, os médicos aconselham todos os adultos a ***sentarem-se menos e moverem-se mais.***



Mas com que frequência precisamos de nos levantar das nossas cadeiras para neutralizar o impacto de um dia inteiro sentados? E por quanto tempo?

Foram levados a cabo poucos estudos para finalmente responder a essa questão.

Um novo estudo de fisiologistas da Universidade de Columbia dá uma resposta: ***apenas cinco minutos de caminhada a cada meia hora durante os períodos em que a postura sentada é prolongada, podem compensar alguns dos efeitos mais prejudiciais.*** O estudo, liderado por Keith Diaz, professor associado de medicina comportamental da Universidade de Columbia, foi publicado online na revista *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Medicina e Ciência no Desporto e Exercício) da American College of Sports Medicine (Universidade Americana de Medicina Desportiva).



"Pequenos" exercícios

Ao contrário de outros estudos que analisaram um ou dois tipos de atividades, o estudo de Diaz debruçou-se sobre cinco tipos diferentes de "pequenos" exercícios: um minuto de caminhada a cada 30 minutos sentado, um minuto após 60 minutos; cinco minutos a cada 30 minutos sentado, cinco minutos a cada hora e sem caminhar.

"Se não tivéssemos comparado as opções mencionadas em cima entre si, e diferenciado a frequência e a duração do exercício, poderíamos apenas especular sobre a melhor escolha de rotina", afirma Diaz.

O estudo incluiu 11 adultos, que ficaram sentados numa cadeira ergonómica durante oito horas e só se levantaram para um pequeno exercício prescrito, tal como caminhar numa passadeira ou ir à casa de banho.



Pressão e açúcar

Os investigadores monitorizaram cada participante para garantir que não praticassem muito exercício nem menos do que o sugerido, e mediram periodicamente a sua pressão arterial e o seu nível de açúcar no sangue, dado que essas medições são indicadores-chave da **saúde cardiovascular**.

Os participantes puderam trabalhar no computador portátil, ler e usar os seus telemóveis durante as sessões, e consumiram refeições específicas.

A opção ideal, tal como descobriram os investigadores, era a de cinco minutos de caminhada a cada 30 minutos. Esta frequência de movimento foi a única que reduziu significativamente o açúcar no sangue e a pressão arterial.

Além disso, este plano de caminhada teve um efeito drástico na forma como os participantes responderam a grandes refeições, **reduzindo os picos de açúcar no sangue em 58% em comparação com ficar sentado durante todo o dia**.



E “exercícios” de um minuto

Benefícios moderados foram também registados, devido a uma ***caminhada de um minuto a cada 30 minutos, para os níveis de açúcar no sangue durante o dia***, enquanto que caminhar a cada 60 minutos – durante um ou cinco minutos – não aportou nenhum benefício.

Todas as opções de caminhada reduziram significativamente a pressão arterial entre 4 e 5 mmHg, quando comparado compared com permanecer sentado todo o dia.

“Esta é uma diminuição significativa, comparável à redução que esperaríamos com exercícios diários durante seis meses”, sublinhou Diaz.

Os investigadores também mediram periodicamente os níveis de humor, fadiga e desempenho cognitivo dos participantes durante o teste. Todos os padrões de caminhada, exceto caminhar um minuto a cada hora, levaram a uma redução significativa na fadiga e melhorias significativas no humor. Nenhuma das modalidades de caminhada afetou a função cognitiva.



Elimina a fadiga

"Os efeitos no humor e na fadiga são significativos. As pessoas tendem a repetir comportamentos que as fazem sentir bem e que são agradáveis." observou Diaz.

Os investigadores da Universidade de Columbia continuaram a pesquisa com 25 "doses" de caminhada diferentes para resultados de saúde, e para participantes com características diferentes entre si. No presente estudo, os participantes tinham entre 40 e 60 anos e a maioria não tinha diabetes ou hipertensão.

Para concluir, o professor referiu que *"O que sabemos agora é que, para uma saúde ideal, precisamos de nos mover regularmente no trabalho, além do exercício diário. Embora isso possa parecer impraticável, os resultados sugerem que, mesmo pequenas 'doses' de caminhada distribuídas uniformemente durante a jornada de trabalho, podem reduzir significativamente o risco de doenças cardíacas e outras doenças crónicas."*



Muitos de nós usamos smartwatches equipados com um pedómetro, mas sabemos realmente quantos passos precisamos de dar diariamente para beneficiar a aparência e, acima de tudo, a nossa saúde? Poderemos ter lido que o "número perfeito" é de 10.000 passos por dia, mas isso não é assim tão fácil de efetuar, especialmente se tivermos uma agenda diária cheia. No entanto, uma nova investigação, publicada na revista "JAMA Network in Nutrition, Obesity, and Exercise", propõe um objetivo mais realista: concluiu que com 7.000 passos por dia reduzimos o risco de morte prematura e abrimos caminho para uma vida mais longa e saudável.



Cientistas da Universidade de Massachusetts realizaram um estudo de longo prazo com 2.110 pessoas, homens e mulheres com idade **média de cerca de 45 anos**, de 2005 a 2018. No final do estudo, 3% dos participantes haviam falecido. Os especialistas observaram que aqueles que caminhavam **cerca de 7.000 passos por dia** apresentavam **um risco 50-70% menor de morte prematura do que aqueles que não andavam muito**. O ritmo da caminhada não aparentava estar particularmente relacionado com o estado de saúde dos participantes – apenas com o seu número.

Mas as pessoas que deram mais de 10.000 passos por dia não obtiveram benefícios adicionais em termos de longevidade. Portanto, quanto mais caminharmos todos os dias, melhor para nós, mas não há necessidade de "exagerar", pelo menos se estivermos na chamada faixa etária da meia-idade.



FIT-OLD

OS BENEFÍCIOS DE CAMINHAR



Mover-se durante apenas 2 minutos a cada hora pode reduzir o risco de morte prematura em 33%.

- Compensar os efeitos negativos de permanecer sentado por muito tempo pode começar com apenas 2 minutos de movimento a cada hora.
- Praticando apenas dois minutos de atividade física, por cada hora que permanecemos sentados, pode reduzir o risco de morte prematura até 33% (fazendo alongamentos ou caminhando).



45 minutos de exercício moderado por dia, tal como uma caminhada apressada, pode adicionar-nos mais e melhores anos de vida

- * Um novo estudo, recentemente publicado na prestigiada revista científica internacional Circulação (Circulation), avaliou a relação entre o tempo e a intensidade da atividade física de longa duração no tempo livre e a mortalidade devida a todas as causas.
- * Os dados provenientes de 116.221 pessoas foram analisados, e a correlação entre o tempo e a intensidade da atividade física foi avaliada.
- * Este estudo é de suma importância, porque é baseado numa perspetiva de 30 anos de monitorização de dezenas de milhares de pessoas, e demonstra, de forma simples, que mesmo 45 minutos de exercícios moderados, como uma caminhada apressada por dia, podem proporcionar-nos mais e melhores anos de vida.



- ❖ As pessoas que praticavam atividade física intensa, a longo prazo, por 75-149 minutos/semana, quando comparadas com aquelas que não praticavam nenhuma, apresentavam 19% menos mortalidade devida a todas as causas, 21% menos mortalidade por doenças cardiovasculares e 15% menos mortalidade por doenças não cardiovasculares (como o cancro).
- ❖ As pessoas que praticavam atividade física de intensidade moderada, a longo prazo e no seu tempo livre, por 150-299 minutos/semana apresentaram uma mortalidade similarmente menor, ou seja, de 19% a 25% menos risco de morte devida a qualquer causa, a doença cardiovascular e a doença não cardiovascular.



- ✘ Os participantes que praticaram uma intensidade de exercício 2 a 4 vezes mais acentuada (150-299 minutos/semana) ou exercício de intensidade moderada (300-599 minutos/semana) apresentaram uma mortalidade 2% a 4%, e 3% a 13% menor, respetivamente.
- ✘ Os níveis mais elevados, claramente, não mostraram uma mortalidade mais baixa nem devido a qualquer causa, doenças cardiovasculares e não cardiovasculares (como cancro).
- ✘ Os investigadores concluíram que a máxima relação com uma menor mortalidade foi alcançada realizando 150 a 300 minutos/semana de exercícios de intensidade intensa, ou 300 a 600 minutos/semana de exercícios de intensidade moderada durante o tempo livre ou, em alternativa, uma combinação equivalente de ambos.



Caminhar ou correr?



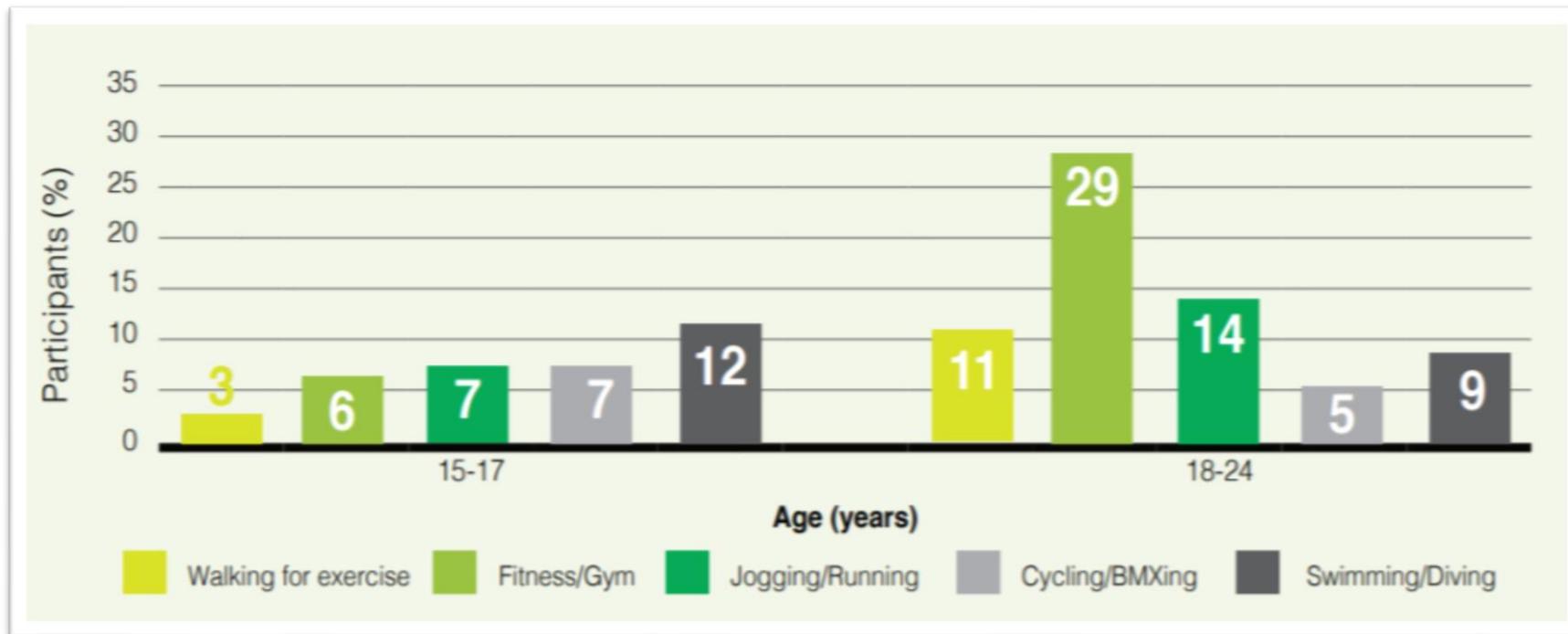
Caminhar ou correr?



- ✓ Não é relevante, desde que a atividade seja aeróbica – isto é, que acelere os batimentos cardíacos e faça as pessoas moverem-se e transpirarem por um período longo.



Caminhar como atividade física relacionada com o lazer



Participation¹ in the top five forms of sport and physical recreation, Victoria

(Source: Australian Bureau of Statistics, 2012)



Caminhar e Saúde





A corrida é um exercício aeróbico.

É realmente maravilhosa para a condição física e para a saúde. Mas não é a única forma de praticar exercício para melhorar a saúde.

Na realidade, o exercício moderado também é excelente para a saúde — e caminhar é um exercício moderado.





Porquê caminhar?
Porque não!



Porquê caminhar? Porque não!

- As ***Diretrizes de Atividade Física para Americanos*** recomendam que os adultos pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividade física de intensidade elevada, ou uma combinação equivalente todas as semanas. As diretrizes também recomendam que crianças e adolescentes sejam ativos durante pelo menos 60 minutos todos os dias. Seguir estas diretrizes pode contribuir para a saúde geral e diminuir o risco de doenças crônicas, tais como doenças cardíacas, cancro ou diabetes.
- Caminhar é uma ótima forma de praticar a atividade física necessária para obter benefícios para a saúde. Caminhar não requer nenhuma habilidade especial. Também não requer inscrição num ginásio nem equipamentos caros.



Caminhar é um exercício moderado

- ❖ Caminhar como parte de uma atividade física de intensidade moderada começou a ser considerada como tal nos anos 1990.
- ❖ Os benefícios substanciais para a saúde podem advir da atividade física de intensidade moderada (3-6 METs) de pelo menos 30 minutos por dia (Centros para o Controlo de Doenças (CDC) e Universidade Americana de Medicina Desportiva (ACSM), 1995).
- ❖ A recomendação do CDC e da ACSM também afirmou que 30 ou mais minutos de atividade física podem ser acumulados em várias sessões, desde que cada sessão dure 10 minutos ou mais.



Caminhar apenas 500 passos extra por dia salva os corações dos septuagenários

Caminhar menos de meio quilómetro adicional por dia parece reduzir o risco de doenças cardíacas, AVC e insuficiência cardíaca nas pessoas com 70 anos de idade ou mais, de acordo com um novo estudo. Apenas 500 passos adicionais por dia – menos de meio quilómetro – estão associados a uma redução de 14% no risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral ou insuficiência cardíaca, de acordo com os primeiros resultados de um estudo apresentado na conferência "Epidemiology, Prevention, Lifestyle & Cardiometabolic Health Scientific Sessions 2023" (Sessões Científicas de Epidemiologia, Prevenção, Estilo de Vida & Saúde Cardiometabólica 2023), da Associação Americana de Cardiologia, em Boston.



O objetivo inatingível de 10.000 passos diários para muitos idosos

"Os passos são uma maneira simples de calcular a atividade física de uma pessoa e, como vimos, alguns passos extra por dia estão associados a um menor risco de um problema cardiovascular nas pessoas mais velhas", disse Erin Dooley, professor assistente de Epidemiologia na Birmingham School of Public Health da University of Alabama (Faculdade de Saúde Pública de Birmingham, da Universidade do Alabama) e principal autor do novo estudo, que acrescentou: "No entanto, a maioria dos estudos até o momento debruçou-se em adultos jovens e pessoas de meia-idade, estabelecendo uma meta de 10.000 ou mais passos por dia - uma meta que provavelmente não é atingível por pessoas mais velhas."



O “perfil” do estudo

Os participantes na última análise mencionada faziam parte de um grupo de estudo maior, que conta com 15.792 adultos inseridos no estudo ARIC (Risco de Aterosclerose em Comunidades), que se encontra em desenvolvimento. O novo estudo avaliou os dados de saúde recolhidos como parte integrante do ARIC em 2016-2017, para avaliar a possível ligação entre o número de passos diários e a prevenção de doenças cardiovasculares.

Mais especificamente, os investigadores analisaram dados provenientes de 452 pessoas que usavam um acelerómetro (um dispositivo semelhante ao pedómetro) na anca, e que contava os passos que efetuavam diariamente. A idade média dos participantes foi de 78 anos, dos quais 59% eram mulheres.



3,500 – o número médio de passos

Os voluntários usaram o dispositivo por 3 dias ou mais, durante dez ou mais horas por dia, e o número médio de passos que efetuaram diariamente foi de 3.500.

Durante o período de acompanhamento de três anos e meio, 7,5% dos participantes apresentaram algum problema cardiovascular, tal como doença coronária, acidente vascular cerebral ou insuficiência cardíaca.



Redução significativa do risco de problema cardiovascular

De acordo com a investigação, em comparação com aqueles que efetuaram menos de 2.000 passos por dia, os voluntários que deram cerca de **4.500 passos por dia enfrentaram um risco 77% menor de desenvolver um problema cardiovascular**. Quase 12% dos idosos que deram menos de 2.000 passos por dia apresentaram um problema cardiovascular, em comparação com 3,5% dos seus pares que efetuaram cerca de 4.500 passos por dia. Simultaneamente, o estudo demonstrou que, a cada 500 passos extra que uma pessoa dava por dia, o risco de doença cardiovascular baixava em 14%.



Vários benefícios com menos de meio quilómetro de caminhada extra ao dia

"É importante manter níveis adequados de atividade física à medida que envelhecemos, mas as metas que estabelecemos para quantos passos podemos dar por dia devem ser atingíveis. Ficamos surpreendidos ao descobrir que a cada quase meio quilómetro de caminhada extra, ou 500 passos, surgem grandes benefícios para a saúde do coração", afirmou o Dr. Dooley, acrescentando: "Embora não queiramos subestimar a importância da atividade física de elevada intensidade, incentivar os idosos a aumentar um pouco a quantidade diária de passos também pode ter um efeito significativo nos benefícios cardiovasculares. Se tem mais de 70 anos de idade, comece por tentar efetuar 500 passos extras por dia".



Tipos de caminhada



Tipos de caminhada

- Caminhada na passadeira
- Caminhada no centro comercial
- Caminhada na Natureza
- Percursos Pedestres
- Caminhada Nórdica
- Caminhada acelerada
- Caminhada no parque
- Corrida de caminhada
- Caminhada urbana





Tipo de Caminhada

- Caminhada apressada entre 4 a 6 km/h para a maioria dos adultos
- Uma frequência mínima ("a maioria dos dias da semana," pelo menos uma vez por dia e 5 dias por semana).
- Uma duração mínima por dia (30 min).
- Uma duração mínima para cada atividade (10 min).
- Uma intensidade mínima (intensidade moderada)
(Lee and Buchner 2008).





Porquê Caminhar:

- ✓ Caminhar é uma das formas de atividade física menos onerosas e mais facilmente acessível e executável.
- ✓ É raramente associada a lesões físicas, e pode ser facilmente executada por pessoas de todas as idades, incluindo aquelas que nunca praticaram atividade física.
- ✓ Estudos demonstraram que a caminhada apresenta níveis mais elevados de adesão do que outras formas de atividade física.



A sua rota de caminhada passa no teste de caminhabilidade?

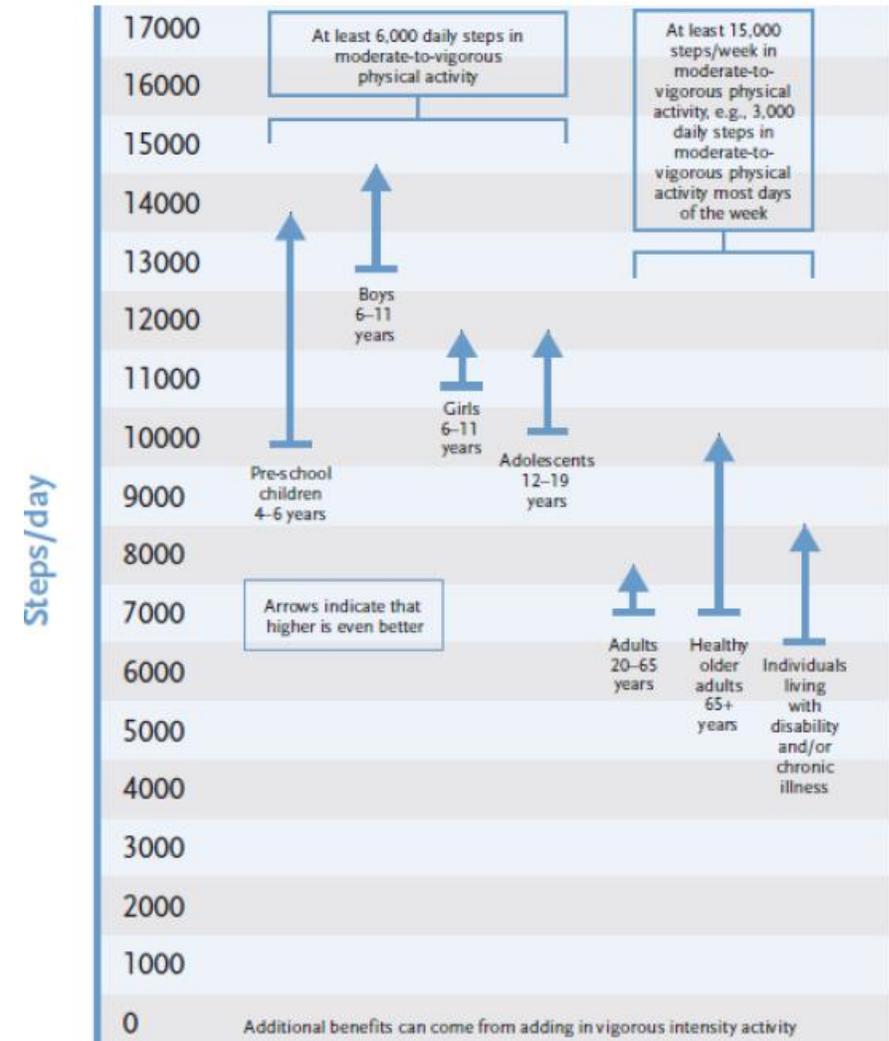
- Dispõe de espaço para caminhar?
- É fácil cruzar as ruas?
- Os condutores de automóveis praticam um bom comportamento?
- É fácil cumprir regras de segurança, tais como utilizar passadeiras, caminhar nos passeios ou manter-se de frente para o trânsito?
- A sua caminhada é agradável e segura?





Quantos passos diários são suficientes:

- Os adultos costumam caminhar entre 4.000 e 18.000 passos por dia. As comunidades rurais tradicionais estão no topo desta escala, enquanto os adultos sedentários e obesos estariam no extremo inferior da escala.
- Os adultos mais velhos e as populações especiais (incluindo indivíduos que sofrem de condições crônicas e deficiências), praticam atualmente, em média, entre 2.000 a 9.000 passos/dia e 1.200 a 8.800 passos/dia, respetivamente.
- As crianças entre os 6 e os 12 anos de idade costumam caminhar, em média, entre 10.000 e 16.000 passos por dia, enquanto os adolescentes apresentam uma média de apenas 8.000 a 9.000 passos por dia.



<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/index.html>



Quão ativo(a) você é?

Os investigadores também estabeleceram limites de atividade física determinados por pedómetro, para adultos classificados pelo seu nível de atividade. :

- < 2.500 passos/dia (sedentário – **atividade básica**)
- 2.500–4.999 passos/dia (**atividade limitada**)
- 5.000–7.499 passos/dia (**pouco ativo**)
- 7.500–9.999 passos/dia (**algo ativo**)
- 10.000–12.499 passos/dia (**ativo**)
- ≥ 12.500 passos/dia (**muito ativo**)



A prescrição do tipo e quantidade de caminhada depende da idade do indivíduo.



O que é a Atividade Física??

- A atividade física é um termo amplo, que inclui “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que resulta num dispêndio de energia”. Assim, a atividade física inclui exercícios, desportos e atividades da vida quotidiana. As atividades quotidianas incluem jardinagem, subir escadas, passear o cão, efetuar tarefas domésticas e algumas atividades recreativas.
- O **exercício** é uma sub-categoria dentro da atividade física, e envolve sessões planeadas de grande atividade muscular, que geralmente são de intensidade moderada a alta.



- O **exercício** é geralmente realizado para atingir objetivos específicos, como melhorar a saúde, a condição física, controlar o peso, “sentir-se melhor”, para diversão e por prazer. Também ocorre em âmbitos e locais que podem ser de grupo ou individuais, formais ou informais, e em instalações como um ginásio para aulas organizadas e guiadas; uma área de exercícios em casa; ou um bairro residencial ideal para caminhada desportiva.
- Estes âmbitos e locais são importantes para a adesão e adopção inicial da prática de exercício.



Benefícios do Exercício

1. Redução do stress, da ansiedade e da depressão
2. Eleva a Auto-Estima
3. “Ótica” positiva sobre o Enquadramento Social (Socialização)
4. “Ocupação” da mente durante tempos difíceis
5. Mente e corpo mais saudáveis
6. Utilização de um “Desporto/Modelo de Comportamento” positivo
7. Alívio, relaxamento
8. Desenvolvimento de emoções positivas através da competição saudável
9. Oportunidade de expressar pontos de vista, sentimentos e emoções



Cinco minutos por dia bastam para resultados espetaculares

O exercício físico aumenta a energia, queima calorias e pode prevenir ou minimizar complicações provenientes de doenças crónicas.

Por mais reconhecidos que os seus benefícios sejam, e por mais que disfrutemos, por vezes há dias em que nossa agenda está tão preenchida que não sobra tempo para praticar exercício.

Se pertence a esta categoria de pessoas, saiba que apenas 5 minutos de exercício por dia são suficientes. Por isso reserve um pouco de tempo e efetue um treino rápido em casa, ou saia para dar uma corrida. Não irá arrepender-se!



O que nos proporciona um exercício de cinco minutos?

Em qualquer rotina de exercício físico, a consistência é fundamental. Portanto, em vez de se sentir pressionado(a) a dedicar grande parte do dia à sua condição física, os especialistas recomendam praticar o máximo que puder, mesmo que seja um “mini-treino” de cinco minutos.



Menos fome

É igualmente eficaz dividir o seu treino em várias pequenas sessões durante o dia, em vez de efetuar um treino longo.

Um estudo científico publicado na revista Obesity analisou um grupo de pessoas que praticou uma hora de exercício por dia (grupo 1), juntamente com outro grupo que efetuou 12 exercícios de cinco minutos por dia (grupo 2). Ambos os grupos tiveram resultados muito semelhantes.

Mas também é interessante e relevante sublinhar que os participantes do grupo de exercícios intercalados (grupo 2) apresentaram uma maior sensação de saciedade durante o dia – sentiram-se 32% mais saciados, mais especificamente – do que aqueles que não praticaram exercício. Desta forma, efetuando sessões de exercícios de cinco minutos todos os dias, sempre que desejassem, os participantes sentiram-se mais saciados.



Você vive mais (e melhor)

De acordo com um estudo científico, publicado na Revista da Universidade Americana de Cardiologia, correr entre cinco a 10 minutos diários é suficiente para o(a) ajudar a viver mais. Foi demonstrado que essa modalidade popular de atividade física reduz as mortes por problemas cardiovasculares e outras causas, entre 29% e 50% em corredores ativos.

Para atingir este objetivo, e mesmo que os seus indicadores de saúde apresentem bons níveis, vista o seu equipamento de desporto e faça uma corrida tranquila durante apenas cinco minutos. Os benefícios são realmente muitos, e o tempo que irá gastar é mínimo.



E se aumentar a intensidade do exercício durante cinco minutos?

De acordo com um estudo científico, publicado no American Journal of Health Promotion, da Universidade de Utah (Revista Americana de Promoção da Saúde), praticar exercícios curtos acima de um certo nível de intensidade pode influenciar positivamente o seu peso, da mesma forma que os 10 minutos recomendados o fazem. Portanto, cinco minutos podem realmente ajudá-lo(a).

Para evitar o aumento de peso, a intensidade da atividade física é mais importante do que a sua duração, de acordo com os investigadores responsáveis pelo estudo. Saber que mesmo curtos períodos de atividade física "intensa" podem ter um efeito positivo, é um sinal encorajador para promover uma melhor saúde.



Efeitos de caminhar na mortalidade por todas as causas

Um estudo recente, que incluiu 400.000 pessoas, demonstrou que apenas **15 minutos** por dia de **exercícios físicos moderados** (incluindo uma caminhada rápida) podem trazer benefícios significativos à saúde, **adicionando até três anos à expectativa de vida**. Por sua vez, cada 15 minutos adicionais de exercício diário reduzem as taxas de mortalidade por todas as causas em mais 4%.

A redução mais significativa na mortalidade foi associada à caminhada de 20 km por semana, enquanto uma redução de 19% foi associada a 2.5 horas de caminhada rápida por semana.



Existe uma relação entre caminhar e uma redução nas mortes por todas as causas, variando de 19% a 30%, em função da frequência e duração das atividades de caminhada.

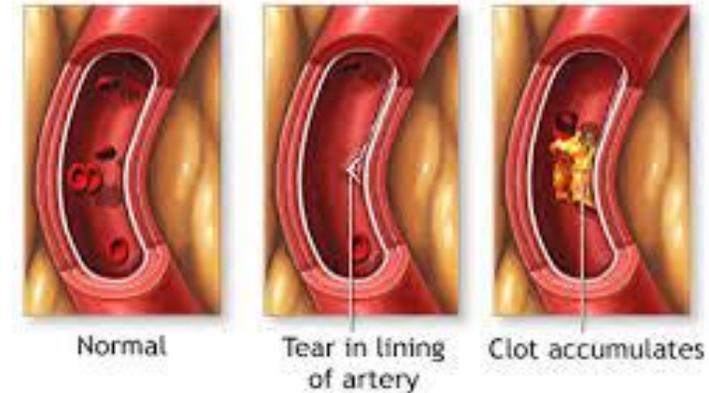
Embora a recomendação comum de quantidade de atividade física para adultos seja de 30 minutos pelo menos cinco vezes por semana, os benefícios de uma caminhada rápida para a saúde começam a ser notados em níveis bem abaixo dessa diretriz.



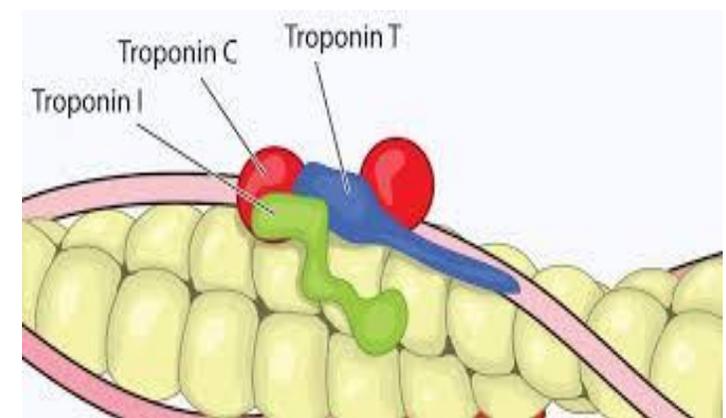
Lesão cardíaca subclínica

Com base numa investigação intitulada ***Sedentary Behavior and Subclinical Cardiac Injury*** (***Comportamento Sedentário e Lesão Cardíaca Subclínica***), ficar sentado durante todo o dia pode originar uma acumulação de troponina. Esta é uma proteína que as células do músculo cardíaco libertam quando sofrem danos (*Harrington et al., 2017*). Não é um fenómeno suficiente para causar um ataque cardíaco, mas ainda assim bastante perigoso, e ao qual os investigadores deram o nome de “lesão cardíaca subclínica”.

Progression of plaque build-up
in coronary artery



ADAM



Como Manter Níveis Normais de Troponina
Por [Jillian Levy, CHHC](#) 28 de Dezembro, 2019



Os hábitos sedentários aumentam o risco de desenvolver certos tipos de cancro até 66%

O comportamento sedentário foi relacionado com um risco substancialmente mais elevado de desenvolver muitos tipos de cancro, nomeadamente:

- Aumenta o risco de cancro do cólon em 24%
- Aumenta o risco de cancro do endométrio em 66%
- Aumenta o risco de cancro do pulmão em 21%

Além disso, cada aumento de 2 horas no tempo que permanecemos sentados diariamente aumenta o risco de cancro do cólon em 8%, de cancro do endométrio em 10% e de cancro do pulmão em 6%.

Quando os investigadores analisaram mais atentamente as atividades sedentárias mais comuns, ver TV destacou-se como uma das principais, representando um risco 54% maior de desenvolver cancro do cólon, e um risco 66% maior de desenvolver cancro do endométrio (*Schmid & Colditz, 2014*).



Permanecer sentado(a) durante longos períodos de tempo está relacionado com um aumento de 112% no risco de desenvolver diabetes

- Ter hábitos sedentários pode originar efeitos negativos nos nossos níveis de glicose, e aumenta os níveis de resistência à insulina.
- Permanecer sentado frequentemente e por longos períodos de tempo pode aumentar as probabilidades de desenvolver diabetes em 112%.
- As investigações chegam a referir que, entre as diferentes doenças crónicas, a diabetes é a mais consistente e acentuada, no que se refere ao peso da sua correlação a longos períodos sentado (*Wilmot et al., 2012*).



As pessoas que permanecem sentadas por 7 horas ou mais por dia são muito mais propensas a desenvolver *depressão, demência e Alzheimer*

- Permanecer sentado(a) durante mais de 7 horas diárias aumenta o risco de sofrer de depressão em 47%, em comparação com aquelas pessoas que permanecem sentadas apenas 4 horas por dia, ou menos. A diminuição da circulação sanguínea dificulta o processo de as hormonas da felicidade, tais como endorfinas, dopamina e serotonina, alcançarem os seus recetores (*van Uffelen et al., 2013*).
- A falta de exercício físico regular e os longos períodos sentado(a) também foram associados à demência e à doença de Alzheimer.
- Um estilo de vida sedentário pode aumentar o risco de desenvolver Alzheimer até 12 vezes, a par de pessoas geneticamente propensas a desenvolver Alzheimer, devido à presença do gene APOE e4.



Vinte minutos de exercício físico diário reduzem o risco de hospitalização na faixa etária da meia-idade

Quais os efeitos benéficos do exercício físico?

Se tem mais de 40 anos de idade e pratica exercício regularmente, não apenas mantém uma boa condição física, mas também reduz a probabilidade de necessitar de hospitalização devido a uma doença, de acordo com uma nova e importante investigação científica Anglo-Americana.

Os investigadores, liderados pela Dra. Eleanor Watts, do Instituto Nacional do Cancro dos EUA, que desenvolveu a relevante publicação na revista médica Americana "JAMA Network Open", analisaram dados provenientes de 81.717 adultos, com 42 a 78 anos de idade. O tempo gasto a praticar exercício físico foi associado ao risco de internação por pneumonia, acidente vascular cerebral, complicações por diabetes, trombose, anemia por deficiência de ferro, pólipos intestinais, infeções graves do sistema urinário e outros problemas.





Os efeitos benéficos do exercício físico

Descobriu-se que apenas 20 minutos de exercícios diários reduzem – dependendo do problema de saúde – o risco de hospitalização em 4% (no caso de pólipos intestinais), e em 23% (no caso de complicações por diabetes) nos próximos sete anos. Observou-se também uma substancial redução no risco de internamento por infeções do sistema urinário e por doenças da vesícula biliar. *"Estudos evidenciam que a atividade física pode melhorar o sistema imunitário, as funções pulmonar e cardíaca, bem como reduzir a inflamação"*, referiu o Dr. Watts.

Os especialistas recomendam pelo menos 150 minutos de exercícios físicos de intensidade moderada durante a semana, ou 75 minutos de exercícios de elevada intensidade. A principal mensagem do novo estudo é que "**qualquer atividade é melhor do que a inatividade**".



Efeito de caminhar nas doenças não-transmissíveis (DNTs)



Diabetes Tipo 2

Saúde cardiovascular

E outras DNTs



Efeito de caminhar nas doenças não-transmissíveis (DNTs)

Diabetes Tipo 2

Caminhar demonstrou estar ligado a:

- reduzir significativamente o risco de desenvolver diabetes tipo 2;
- adultos com diabetes que caminham pelo menos 1,6 km por dia apresentam menos da metade da probabilidade de morrer de todas as causas combinadas, comparados com adultos diabéticos inativos;
- Melhoria da condição física (coração e sistema respiratório) nos adultos com diabetes tipo 2;
- Melhoria dos níveis de açúcar no sangue em jejum e pós-caminhada.



Efeito de caminhar nas doenças não-transmissíveis (DNTs)

Saúde Cardiovascular

Caminhar mostrou estar relacionado com:

- reduções no risco de DCV – doença cardiovascular (especialmente para acidente vascular cerebral isquémico), como resultado da duração, distância, gasto de energia e ritmo (ou seja, os benefícios são proporcionais à dose de exercício - os benefícios aumentam à medida que aumenta a quantidade de caminhada);
- menor risco de doença cardíaca coronária, com apenas uma hora de caminhada por semana (incluindo aqueles com excesso de peso, fumadores ou com colesterol elevado)
- caminhar por 30 minutos por dia, durante cinco dias todas as semanas, pode levar a uma redução no risco de doença cardíaca coronária até 19 por cento;



Efeito de caminhar nas doenças não-transmissíveis (DNTs)

Saúde cardiovascular (continuação...)

Caminhar demonstrou estar ligado a:

- pressão arterial mais baixa, embora sejam necessários mais estudos para determinar a intensidade de caminhada específica que proporciona maiores melhorias na pressão arterial;
- aumento da capacidade aeróbica máxima e da resistência aeróbica
- diminuição do peso corporal, do IMC (Índice de Massa Corporal), da percentagem de gordura corporal e do perímetro da cintura;
- aumentos dos níveis de HDL (o chamado “bom” colesterol);
- aumento da resistência muscular



Efeito de caminhar nas doenças não-transmissíveis (DNTs)

Outras DNTs

Foi demonstrado que caminhar está relacionado com o cancro, doença pulmonar crónica, artrite e dor lombar, das seguintes formas:

- metade do risco, nas pessoas com doença pulmonar crónica, de serem internadas de emergência;
- aumento da capacidade aeróbica e da capacidade de exercício funcional, para as pessoas com artrite;
- redução da dor nas pessoas com artrite, entre um quarto e um terço menos de sensação dolorosa;
- caminhar tem um efeito ligeiro a moderado no alívio dos sintomas da dor lombar;



O impacto de caminhar na saúde mental

Caminhar provou:

- **reduzir os sintomas físicos da ansiedade, associados ao stress ligeiro;**
- **aumentar os níveis de energia, quando os adultos mais velhos estabelecem o seu próprio ritmo de exercício, níveis esses relatados pelos próprios;**
- **melhorar a qualidade do sono;**
- **eleva a resposta afetiva (por exemplo: prazer), resultando assim num maior bem estar psicológico nos indivíduos com diabetes tipo 2;**



- **estar relacionado com um melhor desempenho cognitivo na escola;**
- **melhorar a função cognitiva nos adultos mais velhos (quando comparamos a caminhada aos alongamentos e à tonificação);**
- **melhorar o desempenho cognitivo e reduzir o seu declínio entre os idosos;**
- **aumentar o tamanho do hipocampo e do cortex pré-frontal, o que é potencialmente benéfico para a memória.**



O impacto de caminhar na saúde psicológica

Os benefícios psicológicos de caminhar foram detectados em contextos sociais, com características específicas:

- O ar livre e a Natureza (vegetação verde e água) e a caminhada possuem um maior efeito restaurador nas funções afetivas e cognitivas dos adultos com problemas de saúde mental, nas comunidades rurais.
- Uma instituição de caridade de saúde mental do Reino Unido, denominada MIND, levou a cabo um pequeno estudo sobre "exercício verde" (atividade física ao ar livre), debruçando-se sobre pessoas envolvidas em jardinagem, conservação e ciclismo, bem como em grupos de caminhada. 90% dos entrevistados afirmaram sentir que o exercício verde beneficia a sua saúde física - mas uma percentagem ainda maior, 94%, sentiu que melhora a sua saúde mental e o bem-estar psicológico.





Caminhar em espaços verdes

- O ambiente desempenha um papel importante ao facilitar as atividades físicas, e ao ajudar a lidar com comportamentos sedentários.
- Caminhar pode servir para muitos propósitos, incluindo exercício físico, lazer, deslocações, companhia, relaxamento e reposição de energias.
- Caminhar em espaços verdes pode representar uma opção mais sustentável e agradável, tanto pela exposição à Natureza como pela prática de exercício físico.





Um estudo concentrou-se na avaliação das mudanças na **auto-estima e no humor** das pessoas após caminharem em quatro diferentes locais preservados do National Trust, sítios com elevado valor patrimonial e natural no leste da Inglaterra. As medidas-padrão de auto-estima e de humor foram instauradas imediatamente antes e depois da atividade física.

Os valores de auto-estima dos visitantes que estavam a abandonar os locais foram significativamente mais altas do que os dos recém-chegados, e o humor geral também melhorou significativamente. Sentimentos de raiva, depressão, tensão e confusão diminuíram significativamente, e os níveis de energia aumentaram.



Barreiras à atividade física



Barreiras à atividade física

O uso de programas de caminhada existentes e eficazes possui o potencial de abordar e superar as barreiras à atividade física e de melhorar a saúde pública em muitas comunidades, incluindo comunidades diversas e heterogêneas.

Barreiras à Atividade Física (Lattimore, et al, 2011)

| | |
|---|---|
| Tempo (demasiado calor, demasiado frio, intempérie) | Falta de apoios sociais |
| Segurança do bairro. Receio de crimes | Falta de capacidades e de experiência relativa ao exercício físico |
| Medo de se lesionar | Falta de balneários disponíveis e limpos |
| Falta de recursos e/ou de acesso a um ginásio ou instalações desportivas | |



Superar as barreiras que dificultam a caminhada

- ▶ **Quais os fatores que encorajam as pessoas a caminhar mais:**

Novos e melhorados tipos de caminhada por prazer (74%)

Descobrir que caminhar foi tão rápido como usar o autocarro, para distâncias curtas (73%)

Se existissem mais instalações nas imediações (61%)



Barreiras Físicas para a Caminhada

Trânsito a alta velocidade

Poucos sítios para sentar e descansar

Ar poluído / fumos de escape

Falta de sítios atrativos para caminhar (por exemplo, espaços verdes)

Falta de pavimentos para caminhar / passeios

Escadas com demasiados degraus

Tempo (frio, calor, etc)



Barreiras Pessoais para a Caminhada

**Insegurança: medo de lesões,
de crimes (especialmente
depois de escurecer) e de se
perder**

Aborrecimento

Falta de tempo

Demasiado cansaço

Falta de apoio familiar

**Má condição física /
problemas de saúde**

**Algumas culturas podem
considerar o exercício físico
inapropriado para
raparigas/mulheres**



Fatores físicos que facilitam a caminhada

Melhorar o número e a qualidade dos pavimentos de caminhada

Melhoramentos de engenharia

Caminhar a meio do dia quando está frio, e no início da manhã / fim da tarde em climas quentes

Se o tempo constitui uma barreira, adquirir roupas adequadas

Melhorar as instalações, tais como mobiliário urbano e bancos nos parques



Fatores físicos que facilitam a caminhada

Caminhar localmente

Caminhar mais

**Caminhar com outras
pessoas**

**Formar grupos de
caminhada através das
redes sociais**

**Caminhar pode ser bem
mais rápido do que pensa,
para distâncias curtas**

**Passear o cão também se
pode tornar um grande
fator de motivação para
caminhar**

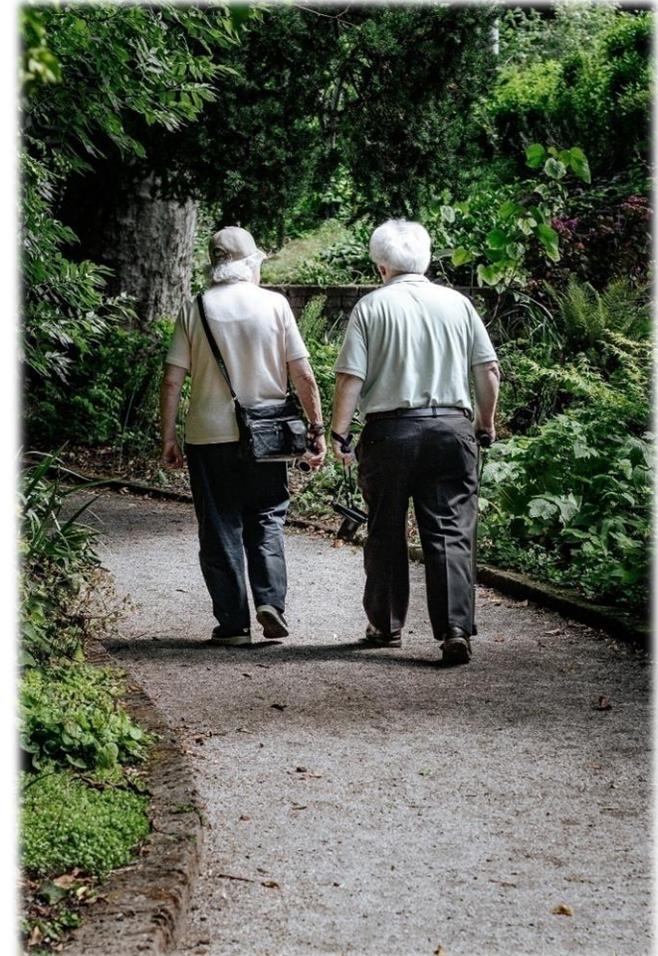
**Começar pequeno – mesmo
na caminhada**



Promover a Caminhada

As recomendações de promoção da saúde, destinadas a aumentar a frequência de caminhadas recreativas para os jovens, devem centrar-se em:

- Os benefícios da caminhada para o bem estar social e psicológico.
- A flexibilidade, conveniência e baixo custo de caminhar.





Promover a Caminhada

As campanhas de promoção da saúde, destinadas a aumentar a locomoção a pé nos jovens, devem:

- a. Sublinhar o baixo custo, a conveniência, os benefícios para a saúde, para o meio ambiente e para a comunidade que advêm de caminhar como forma de locomoção.
- b. Reconhecer as diferentes influências que o acto de caminhar tem para:
 - i. Crianças, adolescentes e jovens adultos.
 - ii. Mulheres e homens jovens.
 - iii. O lazer e como meio de transporte/locomoção.
 - iv. Diferentes necessidades de deslocação, de duração e de localizações.
- c. Ser baseadas na compreensão das vantagens e desvantagens de caminhar, conduzir e utilizar os transportes públicos, a fim de maximizar as vantagens de caminhar e minimizar as barreiras para caminhar.
- d. Estar bem informadas sobre as pressões sistémicas e estruturais, bem como o contexto social, que influenciam as decisões dos jovens de usar a caminhada como meio de transporte.



Promover a Caminhada

- ❑ Desenvolver um programa para encorajar e apoiar mulheres jovens, especialmente aquelas que não praticam nenhum desporto, a caminhar no seu bairro e a integrarem-se na sua comunidade local, programa esse que pode ser implementado em comunidades locais.
- ❑ Trabalhar com profissionais da Educação e/ou com programas de orientação para jovens, com o objetivo de desenvolver programas de viagens ativas, por forma a ajudar a manter, ou estabelecer, o “hábito” de caminhar durante os períodos de transição para os jovens, como da Escola Primária para a Escola Secundária; do Ensino Secundário para o Ensino Superior; e participação num trabalho remunerado.
- ❑ Estas ideias podem ser complementadas com programas cujo objetivo é o de aumentar a conexão social durante os períodos de transição (por exemplo, programas de “companheiros de caminhada”).



CHEGÁMOS AO FIM DA APRESENTAÇÃO !

Obrigado pelo seu tempo...

e lembre-se dos benefícios de CAMINHAR...!!