



XXIII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 22 a 24 de outubro de 2025

EXERCÍCIOS FÍSICOS E A OSTEOPOROSE

Gabriel Lucas Emiliano Moraes ¹

Patrine Tolita Paes Batista ²

Márcia Rezende ³

Resumo: No Brasil, a população idosa está crescendo e com isso tem-se observado um aumento de doenças crônicas, como a osteoporose, doença caracterizada pela redução da densidade óssea, a qual se destaca devido à alta prevalência. Dentre as complicações clínicas da osteoporose incluem as dores crônicas e as fraturas, que podem comprometer a autonomia. Por isso é imprescindível o desenvolvimento de estratégias de prevenção e tratamento, para que a população envelheça de maneira saudável. O exercício físico regular pode ser um importante aliado, por contribuir com o aumento da densidade óssea, redução do risco de fraturas, além de auxiliar na mobilidade e a qualidade de vida dos idosos. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão de literatura para avaliar os impactos do exercício físico na prevenção e tratamento da osteoporose em idosos. O estudo foi caracterizado como bibliográfico em função dos procedimentos técnicos e em exploratório de acordo com seus objetivos. Foi realizada uma busca nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico e Pubmed, para obtenção de artigos científicos, dissertações e teses sobre o tema. Observou-se que diferentes exercícios são recomendados para tratamento e prevenção da osteoporose, pois contribuem para o aumento da densidade de massa óssea, como os exercícios de carga, de força e de resistência. Os exercícios de carga, como caminhar e correr, ajudam a fortalecer os ossos e os músculos, por trabalhar contra a gravidade. Já os treinos de força, que utilizam pesos livres, máquinas ou até mesmo o peso do próprio corpo, ajudam a construir e reforçar os ossos, aumentando a densidade óssea. E os exercícios de equilíbrio e flexibilidade, como Yoga e Tai Chi também são importantes, pois reduzem o risco de quedas e melhoram a postura. Também pode ser realizada a associação de diferentes exercícios, como os de força, aeróbicos, equilíbrio e flexibilidade, colaborando com o aumento da força muscular, densidade óssea, equilíbrio, flexibilidade e o funcionamento perceptivo-cognitivo, que reduz o risco de quedas e contribui com a melhora no desempenho das atividades diárias. Como a

¹Acadêmico do Curso de Educação Física, Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/PR, e-mail - gabeemilianomoraes@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/PR, email - patrinetalita@gmail.com

³ Professora do Curso de Bacharelado/Licenciatura em Educação da Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail - rezendemarcia@outlook.com

osteoporose é uma doença que pode causar limitações nas atividades diárias dos idosos é fundamental a inclusão de exercícios físicos, para prevenção e tratamento da doença, pois influencia na manutenção das atividades ósseas normais. Contudo, como existem diferentes estágios da osteoporose e cada pessoa possui sua individualidade biológica é importante que o exercício físico seja indicado e acompanhado por um profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Osteoporose. Exercício físico. Idoso. Densidade óssea. Qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

NASCIMENTO, Miguel A. *Osteoporose e exercício físico. Estudo Geral*, 2009. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/16850>. Acesso em 30, agosto, 2024.

RIBEIRO, Antonio Carlos et al. *Exercícios Físicos, Densidade Mineral Óssea e Osteoporose. Revista Ciência Saúde*, São Luís, v.12, n.2, p.122-128, jul. /dez, 2010.

MALAVAZI, Ilton Junior et al. *A influência do exercício físico na prevenção e tratamento da osteoporose em idosos. Revista Saúde e Pesquisa*, v.6, n.3, p.487-494, set. / dez. 2013

Todd JA, Robison RJ (2005). Osteoporosis and exercise. *Postgrad Med J*; 79: 320-323.

COELHO, Ana P. G. M; COELHO, Flavia G.M. *Envelhecimento e osteoporose. Atividade, Envelhecimento e a manutenção da saúde*, Uberlândia, p.149-155, 2010.

SHEPHARD, ROY J. *Envelhecimento: Atividade física e saúde*. São Paulo: Phorte, 2003.

OKAHARA, Patrícia C. *Exercício como meio adjunto no tratamento da osteoporose em idosas: uma revisão narrativa*, Brasília, p.1-13, 2022.

LINHARES, Diego Gama et al. Effects of multicomponent exercise training on the health of older women with osteoporosis: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 21, p. 14195, 2022.