



## **EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE**

**OPATA, Lorena T. <sup>1</sup>**

**REZENDE, Márcia <sup>2</sup>**

**Resumo:** A Osteoporose é uma doença multifatorial, influenciada por fatores genéticos, hormonais e ambientais, que causa fragilidade óssea, e se destaca por impactar negativamente a qualidade de vida dos idosos. Os exercícios físicos se destacam como estratégia para prevenção da osteoporose, devido aos efeitos benéficos sobre a saúde óssea. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão de literatura sobre os fatores agravantes da osteoporose e a relevância do exercício físico para prevenção. Foram consultados artigos científicos disponíveis em bases de dados digitais, como SciELO e Google Acadêmico. Verificou-se que o estilo de vida e alterações fisiológicas estão entre os fatores agravantes da osteoporose, como tabagismo, sedentarismo, consumo excessivo de álcool, menopausa e a baixa ingestão de vitamina D, por contribuir com a redução da densidade mineral óssea, gerando fragilidade óssea e aumento do risco de fraturas e quedas. A relevância do exercício físico na prevenção da osteoporose é reconhecida pela literatura, e os exercícios mais recomendados são os resistidos (musculação) com cargas progressivas, exercícios de impacto moderado, como caminhada, corrida leve, pular corda e também são indicados exercícios de equilíbrio, como treino funcional e alongamento. Os exercícios devem ser realizados pelo menos 2 vezes por semana, pois ajudam a prevenir quedas e manter a mobilidade. As ações preventivas devem ser centradas na aquisição de massa óssea, por isso é importante a adoção de hábitos alimentares saudáveis, suplementação de cálcio e vitamina D em casos de deficiência, e a prática de exercícios físicos, por contribuírem com o ganho de massa óssea e muscular. Embora o exercício físico exerça um impacto positivo na prevenção e progressão da osteoporose é necessário que seja realizado acompanhamento, e orientação de treino individualizado. Futuras pesquisas podem explorar detalhadamente treinamentos ideais para as diferentes faixas etárias e condições clínicas. Pôde-se concluir que a prática regular de exercícios físicos, quando adequadamente orientados, são eficazes na prevenção da osteoporose por contribuir com o fortalecimento ósseo, aumento da força muscular, melhora do equilíbrio e da autonomia, o que reduz o risco de quedas e fraturas e impacta positivamente na qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física, Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/PR, e-mail - lorenaopata92@gmail.com

<sup>2</sup> Professora do Curso de Bacharelado/Licenciatura em Educação da Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail - rezendemarcia@outlook.com

**Palavras-chave:** Osteoporose. Exercício físico. Idoso.

## REFERÊNCIAS

ARRUDA, E. C. W.; RODRIGUES, J. A. Benefícios do treinamento de força na prevenção e tratamento da osteoporose em idosos. *Revista Brasileira de Ortopedia*, v. 55, n. 6, p. 715-722, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbort/a/qpcTVfNMf8FJqMM6wLb3q6t/>. Acesso em: 25 set. 2025.

SANTOS, C. A.; BORGES, G. C. Fatores agravantes para a osteoporose e a relevância da atividade física na prevenção. *Saúde em Revista*, v. 10, n. 24, p. 35-44, 2010. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/1017/880>. Acesso em: 26 set. 2025.

MASTACHE, O. et al. A relação entre a prevenção da osteoporose e a diminuição de quedas em idosos: Uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 14, n. 9, p. e4314949481-e4314949481, 2025. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4314949481>. Acesso em: 25 set. 2025.

OLIVEIRA, C. W. M. et al. Fatores de risco, diagnóstico e abordagens terapêuticas da osteoporose: uma revisão atualizada. *Revista Contemporânea*, 2025, p. 292-299. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/7454>. Acesso em: 25 set. 2025.

ROLLEMBERG, A. Efeitos do treinamento resistido na saúde musculoesquelética de idosos: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 18, n. 4, p. 821-832, 2015.