Exercício Físico e a Prevenção de Quedas e Fraturas em Idosos

Autor(res)

Pablo Fraga Alexandre
Caio Guilherme Moreira Dos Santos
Alessandro Diniz Campos
Nicole Maria Cavalcante Dos Anjos

Categoria do Trabalho

2

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

O envelhecimento está associado a alterações fisiológicas que comprometem o equilíbrio, a força muscular, a densidade mineral óssea e a coordenação motora, aumentando significativamente o risco de quedas e fraturas entre idosos. As quedas representam uma das principais causas de hospitalizações, perda de autonomia e mortalidade nessa população. Nesse contexto, o exercício físico surge como uma intervenção eficaz na prevenção desses eventos adversos, promovendo saúde, funcionalidade e qualidade de vida.Portanto, promover programas de exercícios adaptados para a população idosa não só melhora a qualidade de vida, mas também é uma medida preventiva crucial para evitar quedas e suas consequências.

Objetivo

Analisar o papel do exercício físico na prevenção de quedas e fraturas em pessoas idosas, destacando os principais tipos de exercícios e seus benefícios sobre os fatores de risco.

Material e Métodos

Este trabalho consiste em uma revisão narrativa de literatura com delineamento qualitativo. A busca foi realizada entre janeiro e abril de 2025, utilizando as bases de dados PubMed, Scielo, Lilacs e Google Scholar. Os descritores aplicados foram: “exercício físico”, “quedas”, “fraturas” e “idosos”, conectados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”. Foram selecionados artigos publicados entre 2010 e 2024, que abordassem intervenções com exercícios físicos e seus efeitos na prevenção de quedas e fraturas em indivíduos com 60 anos ou mais. Critérios de inclusão abrangeram estudos com ensaios clínicos, revisões sistemáticas e estudos observacionais que relatassem variáveis como equilíbrio, força muscular, tempo de reação e incidência de quedas. Foram excluídas publicações com foco em intervenções cirúrgicas, medicamentosas ou sem vínculo direto com a atividade física. Os dados extraídos foram organizados em categorias relacionadas aos tipos de exercícios e aos desfechos obtidos.

Resultados e Discussão

Os estudos analisados mostram que programas de exercícios multicomponentes, que combinam treinamento de

força, equilíbrio, mobilidade e coordenação, são altamente eficazes na redução do risco de quedas. Atividades como Tai Chi, treinamento funcional e caminhada regular promovem melhora da estabilidade postural e da propriocepção. Além disso, o exercício contribui para a manutenção ou melhora da densidade mineral óssea, reduzindo o risco de fraturas osteoporóticas. Intervenções supervisionadas e adaptadas às condições clínicas e funcionais dos idosos apresentam melhores resultados e menor risco de eventos adversos.

Conclusão

O exercício físico é uma estratégia segura, eficaz e de baixo custo para a prevenção de quedas e fraturas em idosos. A adoção de programas regulares e supervisionados deve ser incentivada como parte integrante das políticas públicas de saúde e dos cuidados geriátricos, visando a promoção do envelhecimento ativo e saudável.Por fim, é fundamental que familiares, cuidadores e profissionais de saúde estejam cientes da importância do exercício físico e incentivem os idosos a se manterem ativos. A conscientização sobre esses benefícios pode ser um passo decisivo na construção de um ambiente seguro e propício ao envelhecimento saudável, minimizando os riscos associados às quedas e suas consequências.

Referências

1. Sherrington, C., et al. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews, (1), CD012424.
2. Howe, T. E., et al. (2011). Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. Cochrane Database of Systematic Reviews, (7), CD000333.
3. World Health Organization (2021). Falls: Key facts. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls
4. Silva, A. S., & Santos, C. A. (2020). Efeitos de programas de exercícios na prevenção de quedas em idosos: uma revisão integrativa. Revista Kairós Gerontologia, 23(1), 305–322.
5. Muir, S. W., et al. (2010). Balance impairment as a risk factor for falls in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. Journal of Gerontology: Medical Sciences, 65(3), 299–305.