



EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE DE IDOSOS FRAGILIZADOS: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS E DA IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

Pedro Henrique P. Cordeiro¹

Nicolas Bonfim²

Tiago Ostrufka³

Aurélio Luiz de Oliveira⁴

Resumo: O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre o exercício físico e a saúde de idosos fragilizados, considerando suas causas e consequências no processo de envelhecimento. O envelhecimento é um fenômeno natural e mundial, marcado pelo aumento acelerado da população idosa e por transformações fisiológicas que podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida. Nesse contexto, destaca-se a condição denominada “fragilidade”, caracterizada pela presença de comorbidades como perda de peso não intencional, exaustão, diminuição da força muscular, alterações na marcha e no equilíbrio, além do sedentarismo. A fragilidade compromete diferentes sistemas fisiológicos. No âmbito imunológico, observa-se maior atividade inflamatória decorrente do aumento de substâncias pró-inflamatórias circulantes. Já no sistema endócrino, há redução significativa de hormônios como testosterona, estrogênio, hormônio luteinizante e dehidroepiandrosterona, somada ao aumento do cortisol. No sistema neuromuscular, a sarcopenia e a dinapenia provocam perda de massa e força muscular, gerando impacto direto na funcionalidade e aumentando a vulnerabilidade dos idosos a quedas, hospitalizações e fraturas. Diante desses fatores, o exercício físico se apresenta como uma estratégia essencial na promoção da saúde e no enfrentamento dos efeitos do envelhecimento, contribuindo para a manutenção da capacidade funcional, da independência e da qualidade de vida dos idosos fragilizados. Programas de atividade física orientados por profissionais de Educação Física podem reduzir a progressão da fragilidade, prevenir complicações clínicas e favorecer um envelhecimento mais saudável. Enfim, o que se pôde observar é que a prática regular e supervisionada de exercícios físicos desempenha papel fundamental na prevenção e no controle da fragilidade, evidenciando a relevância da intervenção do profissional de Educação Física na elaboração de estratégias seguras e eficazes para essa população.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício Físico; Idosos Fragilizados; Educação Física.

REFERÊNCIAS

- PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 210-217, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019>. Acesso em: 28 set. 2025.
- PANISSET, Juliana de Ávila; ROCHA, Adson Ferreira da; BÁLSAMO, Sandor; SOUSA, Rafael; ALVES, Elioenai Dornelles; GUIMARÃES, Iraci. *Exercício físico resistido: um fator modificável na sarcopenia em idosos*. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Brasília, v. 16, n. 1, 2022.

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant’Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – pedropereira2016pg@gmail.com

² Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant’Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail - nickbonfim03@gmail.com

³ Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant’Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail - t.dalzotto12@gmail.com

⁴ Professor do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação da Faculdade Sant’Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – prof.aurelio@iessa.edu.br