

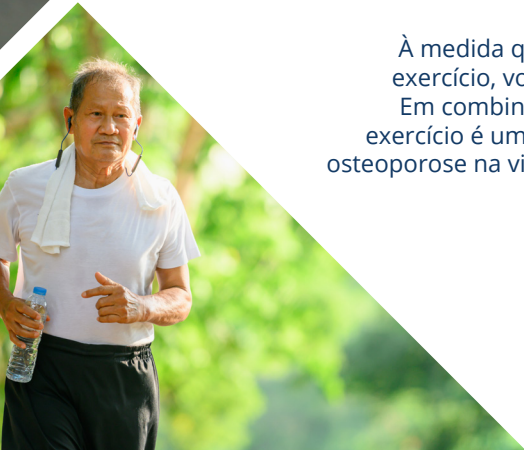
WorldOsteoporosisDay  
October20



# EXERCÍCIO FÍSICO

## PARA A SAÚDE ÓSSEA E OSTEOPOROSE

À medida que você fortalece os seus músculos através do exercício, você também constrói e fortalece os seus ossos. Em combinação com uma dieta saudável para os ossos, o exercício é uma maneira fundamental de ajudar a prevenir a osteoporose na vida adulta e contribuir para uma melhor saúde óssea em todas as idades.



[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

# EXERCÍCIO FÍSICO PARA MELHORAR A SUA FORÇA ÓSSEA E MUSCULAR

Independentemente da sua idade ou condição física, o exercício pode beneficiar a sua saúde óssea, força e mobilidade. **Exercícios de sustentação de peso** (exercícios com algum nível de impacto) e exercícios de **fortalecimento muscular** (também conhecidos como 'resistência') são os tipos de atividade física mais eficazes para aumentar a força óssea e muscular.

Também são importantes os exercícios que **treinam o seu equilíbrio e postura**. Um bom equilíbrio irá ajudá-lo a ficar mais firme evitar quedas. Manter uma boa postura pode apoiar a saúde da coluna vertebral e melhorar o seu equilíbrio.

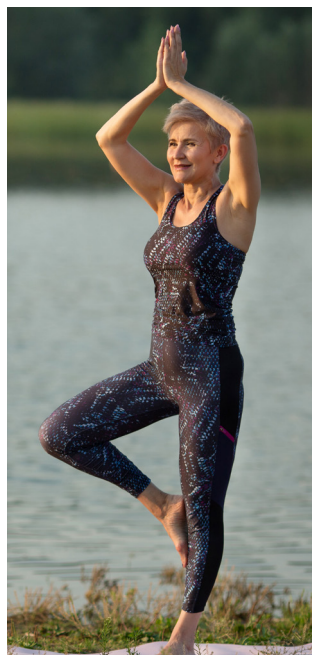
## O EXERCÍCIO FÍSICO PODE BENEFICIAR SUA SAÚDE ÓSSEA!



EXERCÍCIOS DE  
LEVANTAMENTO DE PESOS



EXERCÍCIOS DE  
FORTELECIMENTO MUSCULAR



EXERCÍCIO PARA TREINAR  
EQUILÍBRIO E POSTURA

## DEVO FAZER EXERCÍCIO SE TIVER OSTEOPOROSE?

**SIM!** Não deixe que o medo de 'partir' ou cair o impeça de permanecer ativo. Exercícios de fortalecimento muscular e equilíbrio são muito importantes, pois podem ajudá-lo a permanecer forte e firme quando está de pé e reduzir o risco de quedas.

Não existe uma prescrição de exercícios que se adaptem a todos, por isso é melhor consultar um fisioterapeuta ou treinador pessoal que possa recomendar um programa de exercícios específico que seja apropriado para você, com base no risco de quedas e fraturas, outros problemas de saúde que você possa ter, condição física, força e equilíbrio.

### FRATURAS DA COLUNA

Se você teve ou está em risco de sofrer **fraturas na coluna vertebral**, tenha em consideração as estratégias de preservação da coluna quando faz exercício e nas suas atividades e movimentos diários, como levantar-se e dobrar-se.

**Geralmente, os seguintes tipos de exercícios podem não ser adequados para pessoas que têm, ou estão em maior risco de fraturas da coluna:**

- 1** Abdominais (movimentos com flexão excessiva na cintura)
- 2** Movimentos de torção (como uma tacada de golfe)
- 3** Exercícios que envolvem movimentos abruptos ou explosivos
- 4** Carregamento de alto impacto (como saltar)

Se você tiver fraturas na coluna, deve consultar as **orientações específicas de exercícios e movimentos seguros** projetadas para apoiar pessoas com fraturas na coluna, conforme fornecido pelas diferentes orientações nacionais listadas na página 8.



# EXERCÍCIOS DE LEVANTAMENTO DE PESOS

Os ossos e os músculos respondem e fortalecem-se quando são 'stressados' por exercícios de levantamento de peso ou de impacto. O exercício de sustentação de peso significa que você está de pé, com algum nível de impacto adicionado (por exemplo, quando você anda, sobe escadas ou salta).

Geralmente, se você tem osteoporose, deve evitar exercícios de alto impacto, e se tiver fracturas na coluna, os exercícios de menor impacto são recomendados.

## EXEMPLOS DE DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS DE LEVANTAMENTO DE PESO COM IMPACTO



IMPACTO BAIXO

- Andar
- Marchar/Fazer caminhadas
- Caminhada Nórdica
- Subir escadas
- Levantar e pousar o calcanhar suavemente
- Dançar (baixo impacto)



IMPACTO MODERADO

- Jogging
- Saltos de baixo nível
- Saltar à corda
- Desportos com raquetes,
- Levantar e pousar o calcanhar com vigor
- Dançar (ex. com saltos)



IMPACTO ELEVADO

- Basquetebol
- Voleibol
- Eventos de atletismo
- Hóquei Saltos em estrela
- Saltos de nível elevado
-

# EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR

Para fortalecer os seus músculos, você precisa de movimentá-los contra alguma resistência, seja ao fazer exercícios com o peso do corpo, como flexões, ou usando bandas elásticas de resistência, aparelhos de musculação ou pesos livres.

Com treino regular, os seus músculos ficarão mais fortes e os exercícios serão mais fáceis de fazer. É importante aumentar gradualmente a intensidade do treino de resistência.

**Uma boa regra a seguir é que você pode avançar para um nível mais alto de dificuldade quando conseguir fazer mais de 10 repetições de um exercício com facilidade.**

Consultar ou treinar com um profissional de fitness pode ser uma maneira útil de aprender e executar as técnicas de forma adequada.

## EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS SIMPLES DE FORTALECIMENTO MUSCULAR



FLEXÃO DE PAREDE

A flexão de parede fortalece os seus ombros e os seus músculos centrais.



REMO

O exercício de remo fortalece os músculos dos ombros e das costas.



AGACHAMENTO

Este exercício é projetado para fortalecer os músculos das coxas e nádegas.

# EXERCÍCIOS PARA TREINAR O EQUILÍBRIO

À medida que envelhecemos, o nosso equilíbrio, coordenação e força muscular podem não ser tão bons como antes. Melhorar o equilíbrio juntamente com a força muscular é uma forma de ganhar estabilidade e confiança nos movimentos e, assim, reduzir o risco de quedas e possíveis lesões.

**Recomenda-se praticar exercícios de equilíbrio duas a três vezes por semana.**

## EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS QUE MELHORAM O EQUILÍBRIO



TAI CHI

O Tai Chi não só treina o equilíbrio, mas também alonga e fortalece suavemente os músculos.



FICAR DE PÉ NUMA PERNA

Ficar de pé numa perna é uma maneira clássica de treinar o equilíbrio - experimente quando está de pé no lavatório de casa!



ELEVAÇÃO NO CALCANHAR/  
ELEVAÇÃO NOS DEDOS

Estes exercícios trabalham para fortalecer os músculos da frente (elevação do dedo do pé) e da parte de trás (elevação do calcanhar) da parte inferior da perna.



Se você tiver pouco equilíbrio, certifique-se de que tem um suporte robusto próximo de si (por exemplo, uma cadeira, balcão ou parede) ao qual você se possa segurar, se necessário!

## EXERCÍCIOS PARA MANTER UMA POSTURA ADEQUADA



Uma boa postura é importante para manter a saúde da coluna, reduzir a tensão nas articulações e nos músculos e ajudar no equilíbrio. Existem diferentes maneiras de treinar a sua postura, incluindo manter os ombros para trás, rotação do pescoço e, geralmente, puxar os músculos inferiores da barriga e alongar a coluna quando estiver sentado ou em pé. Para saber como fazer exercícios específicos, consulte um profissional de fitness ou veja as orientações nacionais listadas na página 8.

## QUANTO E COM QUE FREQUÊNCIA DEVO FAZER EXERCÍCIO PARA MELHORAR A FORÇA ÓSSEA E MUSCULAR?

Embora as recomendações específicas variem, geralmente, você deve fazer exercício **cerca de 30 a 40 minutos pelo menos três a quatro vezes por semana**, com uma mistura de exercícios de levantamento de peso e fortalecimento muscular no programa. **Pratique exercícios para melhorar o equilíbrio e a postura pelo menos dois ou três dias por semana.**



**30-40**

MINUTOS 3-4 DIAS POR SEMANA



**3-4**

DIAS POR SEMANA  
LEVANTAMENTO DE PESOS E  
FORTALECIMENTO MUSCULAR







**2-3**

DIAS POR SEMANA  
EQUILÍBRIO E POSTURA

# NÃO SE ESQUEÇA

**Não importa a sua idade ou o estado da sua saúde óssea, o exercício regular irá beneficiá-lo!**

-  Estabeleça metas alcançáveis - e depois aumente gradual e progressivamente em dificuldade.
-  Aqueça (por exemplo, alongamento) antes de fazer exercício e ouça seu corpo. Embora alguma dor muscular após o exercício seja normal, a dor aguda não é.
-  Encontre tipos de atividade física de que goste - assim, você terá mais hipóteses de continuar a longo prazo.
-  Se você tem ossos frágeis devido à osteoporose, ou é frágil, é uma boa ideia consultar um fisioterapeuta ou profissional de fitness que possa ajudá-lo a planejar um programa de exercícios apropriado, seguro e eficaz.

## LEITURA ADICIONAL E INSTRUÇÕES VISUAIS

A sua sociedade nacional de osteoporose pode fornecer recomendações específicas ou oferecer programas de exercícios direcionados para pessoas com osteoporose, inclusive através de grupos de apoio a pacientes. As recomendações de exercícios em inglês para a saúde óssea e osteoporose, algumas com vídeos, são fornecidas pelas seguintes sociedades:

### Royal Osteoporosis Society (Reino Unido)

<https://theros.org.uk/information-and-support/osteoporosis/living-with-osteoporosis/exercise-and-physical-activity-for-osteoporosis/>

### Osteoporosis Canada (Too Fit to Fracture)

<https://osteoporosis.ca/exercise-recommendations/>

### Bone Health and Osteoporosis Foundation (EUA)

<https://www.bonehealthandosteoporosis.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/>

### Healthy Bones Australia

<https://healthybonesaustralia.org.au/your-bone-health/exercise-bone-health/>

©2022 International Osteoporosis Foundation

T +41 22 994 01 00 | Email [info@osteoporosis.foundation](mailto:info@osteoporosis.foundation)  
[www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)

WorldOsteoporosisDay  
October20



Referência: Parcialmente adaptado das recomendações de exercícios da Royal Osteoporosis Society (Reino Unido)