



**World
PT Day
2025**



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E FRAGILIDADE

O que é fragilidade?

Qualquer pessoa pode apresentar fragilidade devido à inatividade, doenças, traumas ou dor persistente; no entanto, é mais comum nas idades avançadas.

Cerca de 12% das pessoas com 50 anos ou mais em todo o mundo são diagnosticadas com fragilidade e cerca de 46% como pré-frágeis, embora a prevalência varie em diferentes regiões do mundo.

Sintomas de fragilidade

- sentir-se **exausto**
- sentir-se **fraco**
- movimentar-se **lentamente**
- dificuldade para manter o **equilíbrio**
- **perda de peso** sem motivo aparente

A fragilidade não é uma consequência inevitável do envelhecimento — é uma condição de longo prazo que pode ser melhorada ou agravada.

✘ MITO



Sou muito velho para começar a levantar pesos



Eu não devo me exercitar; eu posso cair



Pesos vão prejudicar minhas articulações



É tarde demais para fazer diferença

VS

✔ FATO

Pessoas idosas respondem de forma semelhante aos mais jovens ao exercício e treinamento de força

Fortalecer os seus músculos melhora o equilíbrio e ajuda a reduzir o risco de quedas

Pesos podem fortalecer os músculos ao redor das articulações. Isso ajuda a prevenir lesões e melhora a saúde articular como um todo

Nunca é tarde! Os benefícios do treino de força podem ocorrer em qualquer idade!

Como a fisioterapia pode ajudar?

A fisioterapia pode ajudar você a ser o mais ativo possível — pessoas mais ativas têm até 41% menos chance de apresentar fragilidade.

Um fisioterapeuta pode desenvolver um programa de exercícios para você e mostrar como aumentar gradualmente a resistência e a intensidade para prevenir e tratar a fragilidade. Isso ajuda a evitar a perda de força e massa muscular (sarcopenia) e melhora seu condicionamento ao aumentar a capacidade aeróbica e pulmonar. O fisioterapeuta pode ajudar você a:

- se **movimentar melhor** e melhorar sua mobilidade
- melhorar seu **equilíbrio e força**
- encontrar um **exercício aeróbico** que você goste e recomendar a duração adequada
- retomar **atividades que você gosta** de fazer
- **manejar dores** agudas e crônicas
- **lidar com possíveis medos** em relação ao exercício

O fisioterapeuta também atuará em conjunto com outros profissionais de saúde, como médicos, terapeutas ocupacionais, nutricionistas e terapeutas, para encontrar os serviços e tratamentos mais adequados para você.



Pessoas se beneficiam do treinamento de força em todas as idades. Converse com um fisioterapeuta sobre como fazer treino de força com segurança.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday