World PT Day 2025

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E FRAGILIDADE

O que é a fragilidade?

Qualquer pessoa pode apresentar fragilidade devido a inatividade, doença, trauma ou dor persistente; embora seja mais comum na terceira idade.

Cerca de 12% da população mundial com 50 ou mais anos apresenta diagnóstico de fragilidade e cerca de 46% de pré-fragilidade. No entanto, a prevalência da fragilidade varia em todo o mundo.

Sintomas de fragilidade

- sensação de **exaustão**
- sensação de **fraqueza**
- mobilidade **lenta**
- dificuldade de **equilíbrio**
- **perda de peso** sem esforço

A fragilidade não é uma consequência inevitável do envelhecimento — é uma condição de longa duração que pode melhorar ou agravar-se.

MITO		FACTO
Sou demasiado velho para começar a levantar pesos	VS	Os adultos mais velhos respondem de forma semelhante aos indivíduos mais jovens aos exercícios e ao treino de força
Eu não devo fazer exercício; posso cair		Fortalecer os músculos melhora o equilíbrio e ajuda a reduzir o risco de quedas
Os pesos vão danificar as minhas articulações		O treino com pesos fortalece os músculos à volta das articulações. Isto pode ajudar a prevenir lesões articulares e a melhorar a saúde geral das articulações
É tarde demais para fazer a diferença		Nunca é tarde demais! Os benefícios do treino de força podem ocorrer em qualquer idade!

Como é que a fisioterapia pode ajudar?

A fisioterapia pode ajudá-lo a ser o mais ativo possível – as pessoas mais ativas têm até 41% menos probabilidade de desenvolver fragilidade.

O fisioterapeuta pode desenvolver um programa de exercícios para si e mostrar-lhe como aumentar gradualmente a resistência e a intensidade para prevenir e tratar a fragilidade. Isto ajudará a prevenir a perda de força e massa muscular (sarcopenia) e a deixá-lo mais em forma, aumentando a sua capacidade aeróbica e pulmonar. O fisioterapeuta pode ajudá-lo a:

- **mover-se melhor** e melhorar a sua **mobilidade**
- melhorar o seu **equilíbrio e força**
- encontrar um **exercício aeróbico** que goste e recomendar a duração adequada
- regressar às **atividades que gosta** de fazer
- **gerir** qualquer **dor** aguda ou crónica
- **abordar quaisquer receios** que possa ter em relação à prática de exercício

Um fisioterapeuta também trabalhará com outros profissionais de saúde, como médicos, terapeutas ocupacionais, nutricionistas e psicólogos, para encontrar os serviços e tratamentos adequados para si.

© Queensland Health

Pessoas de todas as idades beneficiam do treino de força.
Fale com o fisioterapeuta sobre como treinar força em segurança.

World Physiotherapy

#WorldPTDay
8 de setembro
www.world.physio/wptday