

Área temática: Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE EM IDOSOS

Autora: Karina Raquel Barros Araújo – Universidade Federal de Campina Grande
(email: karina.raquelmed@gmail.com)

Co-autoras: Marília Agra Normande – Universidade Federal de Alagoas (email:
marilianormande@hotmail.com)

Amanda Carlyne Gomes Patriota – Universidade Federal de Campina Grande
(email: amanda_cgp@hotmail.com)

Introdução

A osteoporose é uma doença esquelética causada por distúrbios osteometabólicos, caracterizada por diminuição da massa óssea, conduzindo à fragilidade do osso e ao aumento do risco de fraturas. É baseada na diminuição acentuada da densidade mineral óssea, onde a matriz e os minerais são perdidos, devido ao excesso de reabsorção óssea em relação à formação. Com o aumento da expectativa de vida, a osteoporose tem sido cada vez mais diagnosticada, sendo predominante no sexo feminino com deficiência estrogênica e em idosos. Fatores como genética, idade, sexo, alimentação e atividade física têm sido relevantes quanto à sua influência na ocorrência de osteoporose. A doença associa-se, frequentemente, ao aumento da morbimortalidade, prejuízos psicossociais e altos custos econômicos, tornando-se

um grave problema de saúde pública. A atividade física influencia na manutenção das atividades ósseas normais e, por isso, vem sendo indicada na prevenção e no tratamento da osteoporose.

Objetivo

Avaliar a importância da atividade física na prevenção e no tratamento da osteoporose em idosos.

Metodologia

Este estudo é fundamentado em uma revisão sistemática da literatura, realizada na base de dados eletrônicos LILACS e PubMed, sendo utilizados os descritores *osteoporose*, *atividade física*, *prevenção*, *tratamento* e *idosos* na língua portuguesa, e *osteoporosis*, *physical activity*, *prevention*, *treatment* e *elderly* na língua inglesa, com os critérios de inclusão: texto disponível online, estar escrito em português ou inglês, possuir descrição cronológica e ter sido publicado a partir de 2002. Foram analisados 251 artigos, dos quais 16 atenderam aos critérios propostos.

Resultados

Constatou-se que, através da contração muscular, há um aumento da resistência óssea em resposta à aplicação de carga mecânica, provocando alteração do metabolismo ósseo e, conseqüentemente, elevação da densidade mineral óssea. Dentre os exercícios que promovem bons resultados contra a osteoporose, estão a

musculação, natação e caminhada.

Como benefícios, temos o aumento da flexibilidade, da força muscular e diminuição da perda óssea, além da melhoria da coordenação e do equilíbrio, possibilitando menores riscos de quedas, que poderiam causar fraturas para os acometidos pela doença. Outra vantagem é que os exercícios também promovem alterações fisiológicas, como a liberação de endorfina e serotonina, resultando na diminuição da depressão e da percepção da dor. Entretanto, apesar desses benefícios, exercícios excessivamente intensos podem ser prejudiciais, devido à possibilidade de fraturas dos ossos frágeis com osteoporose. Logo, é necessário haver uma prática regular e supervisionada de exercícios, buscando-se intensidade, frequência e duração compatíveis com cada paciente, objetivando o melhor resultado possível.

Conclusão

Devido à forte relação entre exercício físico e densidade mineral óssea, a atividade física tem sido bastante preconizada como estratégia para prevenção e tratamento da osteoporose, principalmente para os idosos, que constituem a população mais afetada.

Palavras-chave: osteoporose; tratamento; idoso.