

COMPARAÇÃO DA DMO ENTRE MULHERES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA, QUANTO A SUPLEMENTAÇÃO DE CÁLCIO E EXPOSIÇÃO AO SOL.

Autor: CÂMARA BARBOSA, Millena

Introdução: Os índices de densidade mineral óssea (DMO) entre mulheres saudáveis são alterados por aspectos como idade, composição corporal e outros ligados à história reprodutiva e alimentar. Pesquisas associada à saúde óssea em geral demonstra que as alterações decorrentes da osteoporose estão ligadas a fatores, entre os quais figuram como principais a nutrição, a genética e o estilo de vida. **Objetivo:** O estudo se propôs a comparar e analisar a densidade mineral óssea da região lombar, do fêmur total e fêmur de mulheres ativas e inativas com a suplementação de cálcio. **Metodologia:** A população foi de 210 pacientes atendidos no mês Abril e Maio de 2012 na Clínica Raio X e Ultra Som, localizada na Cidade de Natal RN, com idade entre 60 e 65 anos onde, todas foram submetidas a realização do exame de densidade óssea, associado ao Registro alimentar de Medlin e Skinner 1998, adaptado. A mostra esteve subdividida entre grupo A (praticantes de caminhada três vezes por semana) e grupo B (mulheres ativas funcionalmente não praticantes de atividade física) os dados foram avaliados através da correlação de Pearson (r), onde a análise foi considerada um p valor padrão de 0,05 e intervalo de confiança de 95%. **Resultados:** 100% das avaliadas são osteoporóticas sem diferença significativa entre as ativas e inativas fisicamente, 78% das avaliadas fazem ingestão de cálcio e apenas 21,9% não fazem, quanto à exposição ao sol, 59% não se expõe ao sol, estando irrelevante a prática regular de atividade física. As tabelas 01 e 02 mostram a comparação das médias das DMO entre as categorias das variáveis, suplemento de cálcio e exposição ao sol entre o grupo A e B, não

foram encontradas diferenças significativas em nenhuma das variáveis, tanto para mulheres ativas ou inativas.

Tabela 1: Grupo B (Não faz atividade física)

VARIÁVEIS	DMO lombar			DMO femur			DMO femur_total			
	Média	±dp	p	Média	±dp	p	Média	±dp	p	
Suplemento de cálcio	Não	0,79	0,16	0,87	0,70	0,13	0,89	0,77	0,17	0,78
	Sim	0,79	0,19		0,70	0,11		0,76	0,13	
Exposição ao sol	Não	0,80	0,16	0,66	0,70	0,13	0,84	0,77	0,15	0,61
	Sim									

Tabela 2: Grupo A (Faz atividade física)

VARIÁVEIS	DMO lombar			DMO femur			DMO femur_total			
	Média	±dp	p	Média	±dp	p	Média	±dp	P	
Suplemento de cálcio	Não	0,83	0,17	0,77	0,71	0,14	0,29	0,81	0,16	0,67
	Sim	0,81	0,13		0,75	0,09		0,83	0,12	
Exposição ao sol	Não	0,81	0,17	0,83	0,73	0,14	0,70	0,82	0,14	0,71
	Sim									

Conclusão: Contudo conclui-se que a prática regular de atividade física não influencia no padrão da densidade mineral óssea quando existe ausência de uma sobrecarga de treinamento mesmo, estando o indivíduo com uma suplementação diária de cálcio satisfatória o que não é decisivo para a absorção óssea adequada do cálcio, se não tiver uma exposição diária ao sol para absorção da vitamina D.

Palavras chave: Atividade física, densidade mineral óssea, cálcio.



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Campina Grande-PB/Brasil
13 a 15 de junho de 2013
www.cieh.com.br