

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; BRITO NETO, José Garcia; MELO, Raphaella Behring da Silva; FERNANDES DA SILVA DE OLIVEIRA, Ana Lucia

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.

Não na 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. **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.