

Os efeitos do exercício físico no tratamento da osteoporose

Jhonnathan Dominiaki dos Santos
Guilherme Rodrigues dos Passos
Juliana Landolfi Maia

Resumo

A medida em que as pessoas envelhecem os ossos apresentam a tendência de ficarem mais frágeis devido a desmineralização, ou seja, a perda de cálcio, assim tornando-os mais fracos e passíveis de fraturas, podendo constituir uma ameaça real para a vida dessas pessoas. Com o crescimento da população idosa, logo se identifica o aumento das doenças crônicas, entre elas a osteoporose. De acordo com o relatório realizado no ano de 2015 pela OMS, em 2050 serão 64 milhões de pessoas acima dos 60 anos, ou seja 30% da população será de pessoas idosas. Também vale ressaltar que a osteoporose afeta as mulheres com idade superior aos 40 anos quando estas entram no período da menopausa, interferindo na qualidade de vida. Diante do fato a comunidade científica vem estudando meios de prevenir e tratar a osteoporose, seja pelo método farmacológico ou unindo com a prática de exercícios físicos. O objetivo deste estudo teve como base verificar os efeitos do exercício físico no tratamento da osteoporose bem como os exercícios indicados para tratar a doença. Foi realizado uma pesquisa eletrônica nas bases de dados de ciência da saúde, LILACS e SCIELO. Foram incluídos no estudo os artigos em português e inglês, compreendidos entre os anos de 2000 a 2016, que apresentassem um programa de treinos ou exercícios voltados para o tratamento ou prevenção da osteoporose em indivíduos humanos. Como critério de exclusão foram definidos estudos em animais, artigos com acesso apenas ao resumo e artigos com deficiência de descrição metodológica. As publicações foram analisadas quanto a qualidade metodológica pelo aplicativo WebQualis do portal da Fundação CAPES. Pelo o motivo do trabalho ainda estar na fase de termino não foram aqui descritos resultados ou principais achados bem como apresentar uma conclusão pautada nas informações encontradas.

Palavras-chave: Densidade mineral óssea; exercício físico; menopausa; idosos.