

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE

SANTOS, Jhonnathan, Graduando Educação Física
PASSOS, Guilherme, Graduando Educação Física

A osteoporose é uma doença cada vez mais diagnosticada em mulheres e homens de todo o mundo e está presente na vida de milhões de pessoas com idade avançada. O que torna seu estudo de grande importância, visto que como afirma o IBGE, há uma estimativa de crescimento no número de idosos de cerca de 25 milhões de pessoas até 2020. Neste sentido, realizar levantamentos sobre quais fatores influenciam no tratamento da osteoporose e quais os efeitos do exercício físico neste processo torna-se fundamentais. Sabe-se que o exercício físico atua em nossos ossos de forma direta, via força mecânica, ou indireta, mediada por fatores hormonais, dessa forma a adoção da prática de exercícios físicos apresentam não só uma melhora na qualidade de vida, mas também reduz os riscos relacionados e diversas doenças entre elas a osteoporose (OCARINO, 2006). Partindo deste pressuposto, buscaremos com esta pesquisa, verificar os efeitos do exercício físico na prevenção da osteoporose, identificando as melhores atividades para o tratamento dos sujeitos com tal patologia. A pesquisa será realizada através de uma revisão de literatura com artigos publicados a partir do ano de 2000 em plataforma a ser escolhida. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões, pois se trata de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

Palavras chaves: Osteoporose; Exercício físico; Efeitos; Prevenção.