SEFIC2017 UNILASALLE
A PESQUISA E O RESPEITO À DIVERSIDADE
16 A 20 DE OUTUBRO DE 2017
ISSN 1983-6783

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA DE PESSOAS COM OSTEOPOROSE

Carla Cardoso, Adriana Marques Toigo (orientador)
Universidade La Salle

Área Temática: Ciências médicas e da saúde

Resumo: A osteoporose pode ser considerada uma doença comum associada ao envelhecimento, mais evidente entre as mulheres pós-menopausa. A massa óssea pode sofrer uma redução de 30 a 50% em pessoas com mais de 60 anos. Essa condição se aloja progressivamente produzindo perda da concentração de cálcio nos ossos no processo de envelhecimento e faz com que os ossos fiquem mais porosos e quebradiços (MARCADLE; KATCH; KATCH, 2011). Na perspectiva de que a prática de exercícios físicos ajuda na prevenção e controle da osteoporose, este trabalho teve como objetivo revisar na literatura qual o efeito do exercício físico na densidade mineral óssea de pessoas com osteoporose. O método utilizado foi uma revisão sistemática da literatura (DE-LA-TORRE-UGARTE-GUANILO; TAKAHASHI; BERTOLOZZI, 2011) cuja base de dados consultada foi o SciELO, com publicações do período de 2007 à 2017 e descritor "osteoporosis and exercise". Como resultado, foram encontrados 21 artigos, onde apenas 5 se adequaram nos critérios de inclusão. Os demais artigos não foram selecionados por 8 deles se caracterizarem como revisões de literatura, 3 foram estudos realizados em modelos animais, 2 não realizaram intervenções com exercícios físicos e por fim, 3 deles não analisaram a densidade mineral ósseas dos participantes. Por resultado da pesquisa, os estudos encontrados com o efeito do exercício físico sobre a densidade mineral óssea em pessoas com osteoporose não evidenciaram melhoras significativas em sua maioria, algo que provavelmente deve-se à curta duração dos programas de intervenção realizadas nos estudos. Isso dificulta uma possível classificação de qual modalidade é mais efetiva para beneficiar idosos com osteoporose. Dos cinco artigos selecionados, nenhum apresentou diferença estatisticamente significativa, porém quatro deles evidenciaram melhoras na densidade mineral óssea de pessoas com osteoporose na comparação do pré e pós teste. E um único estudo não evidenciou diferenças significativas nem melhoras, o que pode estar relacionado com a duração das intervenções aplicadas e até mesmo com a frequência das sessões e intensidade do treinamento de ambos os estudos. Sugere-se, assim, que, futuros estudos sejam realizados em um período maior de tempo e com mais detalhes sobre os protocolos de diferentes tipos de exercícios físicos, de modo que se possa avaliar a melhora efetiva da atividade física em pessoas que tenham osteoporose.

Palavras-Chave: Osteoporose, exercício.