

EXERCÍCIO FÍSICO COMO PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE IDOSOS COM REDUÇÃO DE DENSIDADE MINERAL ÓSSEA (DMO).

Alessandra Lopes Pereira¹; Ana Beatriz de Oliveira Marchezini²; Camilla Machado Fleury Jubé³; Gabriela Gonsales Maciel Goes⁴; João Pedro Martins Rodrigues⁵; Kálita Jordany Silva Sousa⁶; Letícia Carolina Bento e Silva⁷; Pedro Henrique Ataides Moraes⁸.

¹Acadêmico de Medicina, Universidade de Rio Verde (Uni-RV), Goianésia, Goiás

²Acadêmico de Medicina, Universidade de Rio Verde (Uni-RV), Goianésia, Goiás

³Acadêmico de Medicina, Universidade de Rio Verde (Uni-RV), Goianésia, Goiás

⁴Acadêmico de Medicina, Universidade de Rio Verde (Uni-RV), Goianésia, Goiás

⁵Acadêmico de Medicina, Universidade de Rio Verde (Uni-RV), Goianésia, Goiás

⁶Acadêmico de Medicina, Universidade de Rio Verde (Uni-RV), Goianésia, Goiás

⁷Acadêmico de Medicina, Universidade de Rio Verde (Uni-RV), Goianésia, Goiás

⁸Acadêmico de Medicina, Universidade de Rio Verde (Uni-RV), Goianésia, Goiás

DOI: 10.47094/IICOLUBRAIS2022/60

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica. Envelhecimento. Osteoporose.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde do idoso.

INTRODUÇÃO

A Osteoporose é definida como uma alteração metabólica que interfere na saúde óssea devido ao processo de diminuição da densidade mineral (DMO). Dessa forma, a sua microarquitetura pode ser deteriorada, o que leva a fragilidade do esqueleto aumentando assim a possibilidade de fraturas (LOBO e COSTA, 2020).

Trata-se de um grave problema de saúde pública, que interfere diretamente na qualidade de vida da população, o que acarreta em prejuízos sociais e financeiros, como por exemplo fraturas ósseas que acaba onerando o sistema de saúde (SANTOS, SIGANSKI e GARLIPP, 2018).

Atualmente, é a doença osteo metabólica mais frequente em pessoas idosas acima de 65 anos, tendo uma maior incidência em mulheres, essencialmente após a menopausa. Todavia não exclui a possibilidade de ocorrência em homens (LOBO e COSTA, 2020).

Diante disso, estudos comprovam que a atividade física trata-se do elo importante na prevenção e tratamento da osteoporose, haja vista que estimula a regulação da manutenção óssea, bem como contribui no processo de formação de massa óssea e acúmulo de mineral. Também, age no fortalecimento dos músculos, na melhora do equilíbrio que possibilita menor risco de quedas e fraturas. Com isso, se faz necessário a ampliação de estudos científicos como a presente pesquisa que demonstram a relevância da atividade física na prevenção e tratamento da osteoporose (SANTOS, SIGANSKI e GARLIPP, 2018).

METODOLOGIA

O presente estudo foi produzido através de uma revisão bibliográfica, do tipo integrativa, de artigos e livro que analisam a influência positiva do exercício físico na prevenção e no tratamento da osteoporose em idosos.

Os procedimentos de busca, seleção, avaliação de qualidade e extração de dados dos materiais forma realizados de forma colaborativa pelos autores e a discrepância entre eles foram resolvidas por discussão e consenso.

As seguintes bases de dados foram utilizadas como fontes de estudo: SciELO (Science Electronic Library Online), PubMed (US National Library of Medicine), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e REASE (Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciência e Educação). Foram selecionados os respectivos descritores para posterior consulta: “ginástica”, “envelhecimento” e “osteoporose” nas bases de dados SciELO; “atividades física em idosos” e “osteoporose” nas buscas pela LILACS; “atividade física”, “osteoporose” e “população idosa” na procura de materiais pela REASE; e “gymnastics”, “aging” e “osteoporosis” na plataforma PubMed. Os critérios de inclusão foram empregados pela equipe, para filtrar os artigos encontrados: data de publicação nos últimos 20 anos, trabalhos completos de pesquisa livre, conteúdo do artigo estritamente relacionado ao tema proposto.

Os critérios de exclusão também se aplicam à análise da qualidade do estudo. Os autores realizaram a análise de acordo com os seguintes critérios: adequação tópica, relevância epidemiológica e origem. Assim, foram avaliados 6 artigos e 1 livro, dos quais, aplicando-se os critérios de exclusão acima, 5 artigos e 1 livro foram elegíveis.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Doenças osteo metabólicas como a osteoporose destacam-se no cenário de enfermidades relacionadas ao envelhecimento, que geram altos custos para o sistema de saúde e que são causadoras de incapacidades e mortes (Nunes A, 2004). Sendo assim, a osteoporose é uma condição médica que faz com que os ossos se tornem mais porosos e percam a densidade, resultando em ossos que se quebram com mais facilidade.

Atualmente, a melhora do condicionamento físico geral vem sendo aplicado no tratamento e na prevenção da osteoporose, e para que seja empregado da melhor forma, é necessário que o profissional tenha verificado sobre o efeito desse tipo de atividade na composição óssea dos idosos, pois apresentam ossos frágeis, o que pode levar (dependendo do tipo de exercício) ao risco de fratura (LEMOS, *et al.* 2006). Contudo, essa conduta através do exercício físico restabelece a força, a flexibilidade, a coordenação, o equilíbrio e a aptidão cardiorrespiratória, podem contribuir para a redução do risco de quedas e fraturas em indivíduos já acometidos pela osteoporose.

Na osteoporose, alguns fatores podem ser modificados ou não. Dentre os que não podem ser alterados, são encontrados: o sexo feminino, etnia branca, idade avançada e a carga genética. Sabe-se que a menopausa tem um papel importante na osteoporose na mulher por ter um cessamento na produção de estrogênio e causando assim um desequilíbrio na formação e reabsorção óssea (ARAÚJO

e GONÇALVES, 2022).

Já no âmbito dos fatores modificados, temos a prática de atividades físicas que é o mais promissor atualmente, tendo um papel importante na diminuição da incidência da doença. Diante disso, é recomendado um período de adaptação entre uma a quatro semanas. A atividade física que apresenta relevância, faz com que o indivíduo sente fadiga e não exaustão, respeitando as limitações e individualidades. Então, o incentivo da prática de atividade física deve ser praticado nos meios de comunicação por proporcionar vários benefícios na prevenção de doenças e promoção da saúde (ARAÚJO e GONÇALVES, 2022).

Dessa forma, a atividade física é o meio mais barato para a prevenção da osteoporose. Seus principais desafios nessa doença estão relacionados com o tipo do exercício, intensidade, a frequência das atividades e o período. Como a osteoporose é uma doença crônica e progressiva, é importante que haja uma mudança do estilo de vida ao envelhecer para ter um crescimento saudável e prevenção da doença. Dessa forma, a população idosa terá mais qualidade de vida e benefícios em relação à saúde. (ARAÚJO e GONÇALVES, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluindo, a presente revisão integrativa em relação aos benefícios do exercício físico como prevenção e tratamento de idosos com redução da densidade mineral óssea, fica evidente a importância da atividade física no tratamento e prevenção da osteoporose na terceira idade.

Faz-se necessário a divulgação dos conhecimentos elencados, para uma ampla informação dos profissionais e demais cidadãos a respeito do tema. Por fim, de acordo com todo levantamento descrito acima, a implementação de treinos com acompanhamento profissional adequado é indubitavelmente uma excelente alternativa frente ao combate à osteoporose.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, José Carlos da Silveira; GONCALVEZ, Sebastião Jorge da Cunha. **Papel da atividade física na prevenção da osteoporose na população idosa: revisão de literatura.** São Paulo: Revista Ibero - Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 8, n. 03, p. 966 - 970, 2022.

LEMOS, Maria Carolina Davel; MIYAMOTO, Samira Tatiyama; VALIM, Valéria, NATOUR, J. **Qualidade de vida em pacientes com osteoporose: correlação entre OPAQ e SF-36.** Rev Bras Reumatol, 46(5):323-8. 2006.

LOBO, Bruno Hendriks; COSTA, Rafael Vinicius Amaral Piva. **Atividade física na prevenção da osteoporose,** UniCEUB - Brasília, 2020.

MARTINI, Lígia Araújo; MOURA, Erly Catarina; SANTOS, Luana Caroline; MALTA, Deborah Carvalho, PINHEIRO, Marcelo de Medeiros. **Prevalência de diagnóstico auto-referido de osteoporose, Brasil, 2006.** São Paulo: Rev Saúde Pública, 43(Suppl 2): 107-16. 2009.

NUNES, A. **O envelhecimento populacional e as despesas do Sistema Único de Saúde.**
In: Camarano AA (org.). Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60? Rio de Janeiro: IPEA;
p. 427-49. 2004.

SANTOS, Leonardo da Silva; SIGANSKI, Luana; GARLIPP, Daniel Carlos. **Exercício físico na prevenção e controle da osteoporose: um estudo de caso.** São Paulo: RBPFEEX-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, v. 12, n. 76, p. 518-525, 2018.