A prática do exercício físico na saúde óssea em adolescentes

Autor(res)

Camilla Oliveira
Veronica Garrido Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O exercício físico tanto para adolescentes como para pessoas mais velhas são de extrema importância, um corpo sem movimento apenas tem a perda óssea como resultado. Quando se trata de adolescentes e ainda mais perigoso, pois estão em constante crescimento e desenvolvimentoPraticar exercício físico na adolescência principalmente no pico de crescimento ajuda no desenvolvimento e crescimento ósseo. Além de ver a questão da atividade praticada pelo adolescente tem que ser notado os principais fatores como: genética, a questão dos hormônios e principalmente a dieta da qual o individuo faz uso, se o seu aporte de cálcio está adequado.

Quando se faz exercício frequentemente existe a contração muscular o que faz com que o musculo responsável pela região óssea tenha aumento na atividade osteoblástica o que leva a mineralização óssea, o que ajuda no crescimento e desenvolvimento do osso.

Adolescentes que começam as atividades físicas logo na infância tendem a ter menor chance de osteoporose quando mais velhos, quanto mais de impacto for o exercício maior o seu exultado, pois libera mais mineralização óssea que ajuda na criação de massa óssea.

Sempre que for feito qualquer exercício físico em crianças e adolescentes deve se ter um grande cuidado principalmente com a sua intensidade, deve ser feito com acompanhamento de profissionais responsáveis para não haver problemas.
Desta maneira podemos concluir que é de extrema importância a atividade física ser iniciada não somente na adolescência como na infância também. De acordo com os artigos estudados mostra que as atividades sendo regular, respeitando as transformações biológicas e com intensidade correta ajuda no crescimento e no desenvolvimento. Sempre com acompanhamento de um profissional para não ser feito escolhas e intensidades erradas.