EXERCÍCIO FÍSICO ASSOCIADO A INGESTÃO DE CÁLCIO NA SAÚDE ÓSSEA DA MULHER

Autor(res)

Camilla Oliveira
Claudia Silva Leon
Taciana Naberezny Guimarães Machado

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

Este estudo tem como objetivo analisar informações sobre a prática de atividade física e consumo de cálcio. A mulher atinge seu pico de massa óssea entre a infância e adolescência, porém outros fatores também interferem na absorção do cálcio no decorrer da vida.
Os ossos são reconstruídos constantemente, alguns com função de proteção e outros mais metabolicamente ativos. Todo indivíduo pode desenvolver doenças ósseas, mas as mulheres tem maior predisposição, devido a mudanças hormonais e outros fatores no decorrer da vida.