Exercícios Físico na Prevenção da Osteoporose

Autor(res)

Camilla Oliveira
Gabriele Da Silva Rodrigues
Mariane Orioni Marne

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

O presente estudo teve como objetivo entender como funciona o mecanismo de beneficiamento que o exercício físico exerce de forma preventiva em relação ao desenvolvimento da osteoporose. Para que a saúde óssea seja preservada e importante ressaltar que os indivíduos precisam adotar hábitos saldáveis desde a idade jovem, para que os benefícios sejam obtidos em idade mais velha. Manter hábitos saldáveis, prática de exercícios físicos regulares, consciência sobre o histórico familiar, e dieta rica em cálcio são os fatores que vão assegurar que entre as fases adulto e idoso o indivíduo desenvolverá ou não a doença. É importante destacar que muitos fatores aumentam o risco de desenvolvimentos, os hábitos apresentados anteriormente apenas ajudam a minimizar os efeitos das doenças, porém quem tem pré-disposição precisa ter atenção redobrada. A população mais afetada pela osteoporose, são mulheres acima de 50 anos que estão no período de pré menopausa, onde existe a diminuição fisiológica da reabsorção óssea, após os 80 anos os dois sexos passam a ser afetados também. Existem muitas suposições de como o exercício físico exerce estimulo positivo para a prevenção e tratamento da osteoporose, e um deles é a possibilidade do impacto causado pelo esforço mecânico sobre os ossos que o exercício proporciona estimulo aos osteoblastos, favorecendo assim uma mudança estrutural nos ossos, evitando que ele se tornem frágeis e suscetíveis a fraturas.