



O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE

Vinícius de Moraes Laabs ¹

Sabrina Martins Calegari ²

Severino Correia do Prado Neto ³

A osteoporose é uma doença metabólica dos ossos caracterizada pela diminuição da densidade mineral óssea e deterioração da microarquitetura óssea, tornando os ossos mais suscetíveis a fraturas. Essa condição afeta principalmente a população idosa e está associada a um aumento significativo da morbidade e mortalidade. Esta patologia pode ser classificada em primária ou secundária, com etiologia multifatorial, tendo como principais causas o envelhecimento, fatores genéticos, hormonais e dietéticos. Desse modo, este estudo tem como intuito analisar a eficácia do exercício físico na prevenção e no tratamento da osteoporose, com ênfase na melhoria da densidade mineral óssea, força muscular e qualidade óssea. Além disso, visa identificar os tipos de exercícios, frequência e duração ideais para obter benefícios significativos na saúde óssea. Este trabalho foi realizado por meio de revisão de literatura exploratória descritiva na plataforma “PubMed”, “SciELO” e “Google Acadêmico”. Utilizando os descritores “osteoporose”, “exercício físico” e “Prevenção”, em um período de 10 anos (2013 a 2023), tendo como critério o índice H-index para a seleção dos artigos, destes foram encontrados 19 estudos clínicos controlados que avaliaram os efeitos do exercício físico sobre a densidade mineral óssea, força muscular e qualidade óssea em indivíduos com osteoporose ou em risco de desenvolvê-la. Foram excluídos aqueles que não possuíam índice H-index... A análise considerou o tipo de exercício, a frequência semanal e a duração das intervenções. Os resultados da revisão indicam que o exercício físico desempenha um papel significativo na prevenção e no tratamento da osteoporose. Estudos demonstraram consistentemente que a prática regular de exercícios, incluindo treinamento de resistência, exercícios de equilíbrio e atividades de impacto moderado, resultou em aumentos na densidade mineral óssea, ganhos de força muscular e redução do risco de fraturas. Os mecanismos pelos quais o exercício físico beneficia a saúde óssea são multifacetados. O

¹ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros. E-mail: Laabs.vm@gmail.com.

² Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros.

³ Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros.



treinamento de resistência, por exemplo, estimula a remodelação óssea, aumentando a deposição de minerais nos ossos. Exercícios de equilíbrio contribuem para a prevenção de quedas, um importante fator de risco para fraturas em idosos. Além disso, a atividade física regular promove a produção de hormônios, como o IGF-1 e a osteocalcina, que desempenham papéis essenciais na regulação da homeostase óssea. Com base nos resultados desta revisão, averigua-se que o exercício físico é uma intervenção eficaz e recomendada na prevenção e no tratamento da osteoporose. A inclusão de uma rotina de exercícios que abranja treinamento de resistência, equilíbrio e atividades de impacto moderado é benéfica para pessoas de todas as idades, especialmente aquelas em risco de desenvolver a doença. É fundamental ressaltar que a orientação de profissionais de saúde e a adaptação dos programas de exercícios às necessidades individuais são cruciais para maximizar os benefícios e garantir a segurança dos pacientes.

Palavras-chave: Osteoporose. Exercício físico. Prevenção. Tratamento.