

## **AÇÃO INTERVENÇÃO SOBRE OSTEOPOROSE E ATIVIDADE FÍSICA POR ACADÊMICOS DE EDUCACAO FÍSICA**

Marcelo Luís Bergmann  
Jonas Silva Carvalho  
Wesley Caires Costa  
Cícero Francisco dos Santos  
Evandro Salvador Oliveira (orientador)

---

**Resumo:** A osteoporose é definida como a perda acelerada de massa óssea que ocorre durante o envelhecimento. Essa doença provoca a diminuição da absorção de cálcio e minerais, como uma resposta fisiológica do organismo, sobretudo pelas ações das células “osteoblastos e osteoclastos”. Sendo uma doença silenciosa que aos poucos vai fragilizando os ossos, geralmente afeta a população com mais de 50 anos. Dessa forma, este trabalho caminha no sentido de discutir os aspectos relacionados à prevenção da osteoporose, bem como enfatizar sobre a importância da atividades físicas nesse contexto. O objetivo principal deste projeto consiste em conscientizar um grupo de idosos sobre a importância de conhecer a osteoporose, apresentando seus principais sintomas e suas formas de prevenção e tratamento. A metodologia refere-se a uma ação de intervenção, a ser realizada no mês de junho de 2017. Assim, estudantes do terceiro semestre do curso de Educação Física, junto à disciplina de Fisiologia do Exercício, realizarão uma palestra educativa, e, vivências de atividades físicas voltadas para a terceira idade. Serão atividades a serem realizadas com idosos que participam do projeto FAMI, da Unifimes, que se refere à Faculdade Aberta a Melhor Idade da Unifimes, Goiás. O projeto foi construído com base em estudos e pesquisas de autores do campo da saúde, especificamente da área da atividade física, considerando os aspectos fisiológicos. Como considerações finais, podemos destacar que o tema em questão é de grande importância, principalmente para a terceira idade, uma vez que esses são os mais atingidos por esta patologia e não tem acesso a informações sobre o assunto e das variedades de benefícios que a atividade física proporciona ao idoso - tais como: o fortalecimento ósseo e tônus muscular. Além disso, é extremamente importante que estudantes de Educação Física possam discutir temas ou assuntos relacionados à saúde, sobretudo a respeito de doenças que atingem os ossos, como a patologia apresentada neste trabalho.

**Palavras-chave:** Osteoporose. Educação Física. Idosos.

---

### **Dos Autores**

Graduando em Educação Física pela Unifimes (bacharelado). E-mail: celofod45@hotmail.com

Graduando em Educação Física pela Unifimes (bacharelado). E-mail: jonascarvalho4343@gmail.com

Graduando em Educação Física pela Unifimes (bacharelado). E-mail: wesley@gmail.com

Graduando em Educação Física pela Unifimes (bacharelado). E-mail: eucicerojunior32@gmail.com

Professor e coordenador do curso de Educação Física. Doutorando em Educação (UNIUBE). E-mail: Evandro@fimes.edu.br

---

