

CORPO ATIVO E OSSOS FORTES



Como o exercício pode auxiliar na prevenção e no tratamento da osteoporose

A osteoporose é caracterizada como um distúrbio que causa a degradação da estrutura e a diminuição da densidade mineral óssea, tornando os ossos mais frágeis e propensos a fraturas.

A desmineralização óssea é um processo natural e que nos alcança à medida que os anos passam, sendo mais comum e acentuado em mulheres após a menopausa. Porém, apesar desse ser um evento natural e que nos acompanha com o aumento da idade, não estamos simplesmente reféns desse processo. Existem algumas medidas que podemos tomar para nos auxiliar tanto na prevenção quanto no tratamento da osteoporose.

Todos sabemos que o exercício torna nossos músculos mais fortes, mas você sabia que o exercício e a atividade física podem fazer o mesmo com nossos ossos? Isso é possível porque as ações mecânicas dos exercícios geram diferenças no potencial elétrico dos ossos, o que estimula a atividade celular, aumentando o depósito de minerais nos pontos de estresse.

Entre os exercícios mais efetivos para prevenção da osteoporose estão aqueles em que a prática envolve alguma carga de impacto e maior intensidade, que abrangem saltos e transferência de cargas, como o treino funcional e a dança.

Treinos de força, a exemplo dos que comumente fazemos na academia, também são efetivos na melhora da densidade óssea. Uma rotina de treino com pesos em intensidade moderada, com frequência de três vezes por semana, já demonstra efeitos positivos na estrutura óssea tanto para a prevenção quanto para o tratamento com recomendações médicas. Para aqueles que têm osteoporose, fortalecer as musculaturas, como as do quadríceps e as da coluna, são essenciais para proteção da estrutura óssea.

Os exercícios aeróbicos também são benéficos para os ossos, porém deve-se cuidar com corridas de longa duração, pois podem causar o efeito contrário ao esperado, devido ao estresse na estrutura óssea. Já para aqueles que se encontram em um nível mais avançado de osteoporose ou que possuem restrições de movimentação por conta de problemas articulares, as atividades em plataformas vibratórias e em ambientes aquáticos também são recomendadas.

Lembramos que o exercício físico é efetivo na prevenção e auxilia no tratamento da osteoporose por estimular o depósito de minerais na estrutura óssea. Então, faça uma avaliação médica e inicie uma atividade.

REFERÊNCIAS:

1. CADORE, Eduardo Lusa; BRENTANO, Michel Arias; KRUEL, Luiz Fernando Martins. Efeitos da atividade física na densidade mineral óssea e na remodelação do tecido ósseo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [s.l.], v. 11, n. 6, p.373-379, dez. 2005.
2. MOREIRA, Linda Denise Fernandes et al. Physical exercise and osteoporosis: effects of different types of exercises on bone and physical function of postmenopausal women. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, [s.l.], v. 58, n. 5, p.514-522, jul. 2014
3. PINTO, Ronei Silveira; PAGLIARINI, Daniela. Ação do Exercício Físico na Densidade Mineral Óssea em Mulheres. Motriz. Revista de Educação Física. Unesp, [s.l.], v. 16, n. 1, p.207-214, 19 nov. 2009.
4. RITTI-DIAS, Raphael Mendes; BARROS, Heberth Rocha. Relação entre atividade física e densidade mineral óssea/osteoporose: uma revisão da literatura nacional. Motriz. Revista de Educação Física. Unesp, [s.l.], v. 16, n. 3, p.723-729, 12 abr. 2010.