



PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DA CONDIÇÃO DE VIDA DE IDOSAS COM OSTEOPOROSE NA PÓS MENOPAUSA

Marco Antonio de Camargo LIMA¹

Ricardo Luiz Damatto²

RESUMO: A osteoporose é uma doença degenerativa que afeta a saúde do tecido ósseo, acometendo principalmente idosos e mulheres na pós-menopausa. Essa doença caracteriza-se pela perda progressiva de massa óssea, tornando-os enfraquecidos e predispostos a fraturas. O objetivo do trabalho foi analisar quais os efeitos da atividade física na melhora da condição de saúde das mulheres idosas com diagnóstico de osteoporose na pós-menopausa, observando quais atividades são as mais indicadas e o impacto delas na saúde mineral do osso. Esta pesquisa foi desenvolvida a partir de uma revisão sistemática da literatura, na qual foram analisados artigos científicos publicados nas bases de dados de domínio público como sciELO e PubMed entre os anos de 2020 e 2022. Constatou-se a influência positiva de atividades físicas na melhora da condição de saúde das mulheres idosas na pós menopausa que praticavam atividades de força, ocasionando importante melhora da realização de atividades simples do dia a dia como subir escadas, carregar compras e levantar-se do sofá. Assim como atividades de equilíbrio apresentaram influência na diminuição da incidência de quedas nas praticantes. Diante do exposto, é evidente que as atividades físicas influenciam positivamente na saúde das idosas com osteoporose, melhorando a qualidade mineral do osso, bem como equilíbrio e gerando mais independência e qualidade de vida para idosas no período da pós-menopausa com osteoporose.

PALAVRAS CHAVES: Atividade física, osteoporose, pós-menopausa.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva.
marcoantoniodecamargolima@alunos.fait.edu.br

² Docente do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. ricardo@fait.edu.br