

Trabalho apresentado no 15º CBCENF

Título: IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE

Relatoria: FERNANDA LAISY PEREIRA DE SOUSA

Gerlane Ângela da Costa Moreira

Autores: Eliene Pereira da Costa

Edimara Clementino Tavares

Francicleide Luciano da Silva

Modalidade: Pôster

Área: Vulnerabilidade social

Tipo: Pesquisa

Resumo:

O número de pessoas idosas, aquelas com idade igual ou superior a 60 anos, vem aumentando significativamente, devido à diminuição na taxa de fecundidade e consequentemente na taxa de natalidade, associado ao aumento da expectativa de vida. Com o envelhecimento há perdas das fibras musculares, da densidade óssea e um declínio da força muscular que contribui expressivamente para o desenvolvimento de uma doença comum na velhice, a osteoporose, e consequentemente para o risco de fraturas ósseas em grande maioria associadas às quedas. A osteoporose é um problema de saúde pública e apresenta como principal consequência fraturas por queda. À partir dessas informações, surge o interesse em reforçar a importância da prática de exercício físico pelo idoso. Diante disso, este trabalho tem como objetivo conhecer os benefícios que a atividade física produz para a pessoa idosa e especificamente para o portador da osteoporose. Trata-se de uma revisão bibliográfica que se deteve em coletar dados e informações em livros, periódicos das bases Latino Americana em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e no endereço eletrônico <http://scholar.google.com.br/schhp?hl=pt-BR>, por meio dos descritores: Exercício Físico, Terceira Idade, Osteoporose. Os resultados do estudo revelam que o exercício físico atua de maneira significativa na prevenção e no combate da osteoporose, sendo de extrema importância a criação de hábitos de prática do mesmo, com carga e intensidade avaliada de acordo com as necessidades e limitações de cada idoso. Dentre os benefícios do exercício físico estão o aumento e manutenção da massa muscular e óssea, fatores que promovem a minimização dos riscos de quedas e consequentemente de fraturas em pessoas com osteoporose, atuando na sua prevenção e tratamento. Conclui-se que a realização de atividades físicas traz benefícios para o processo natural de envelhecimento, ajudando na redução dos elevados índices de morbimortalidade e número de hospitalizações, além de promover a dissipação das limitações próprias da idade e colaborar para a integração social, desenvolvimento do espírito de equipe, restaurar a independência e autonomia, promover a inclusão e maior habilidade frente às tensões, diminuindo a ansiedade, solidão, impaciência e tristeza.