



INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE PÓS-MENOPÁUSICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

KARINE NAVA JAEGER; BRENDA AMANDA RODRIGUES LOPES; JULIA DE PAULA PANZAN; JÚLIA PEREIRA SANTA BÁRBARA; GABRIELA BALIZÁRIO ROGICK

Introdução: A osteoporose é uma doença que causa redução do conteúdo mineral, deterioração da microarquitetura do tecido ósseo e afeta sobretudo mulheres pós-menopáusicas. Entre os fatores de risco da doença destaca-se o sedentarismo. Após a menopausa, os ovários tornam-se inativos e ocorre mínima liberação de estrogênio, coincidindo com a redução da absorção de cálcio pelo intestino. Assim, este trabalho tem como foco analisar a atividade física como uma abordagem direcionada e com potencial transformador na osteoporose, visando destacar sua importância nesta condição. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é destacar o papel crucial da atividade física na prevenção e tratamento da osteoporose na pós-menopausa. **Metodologia:** O estudo foi conduzido em bases de dados científicos, como Biblioteca Virtual de Saúde. As palavras-chaves abrangeram "osteoporose", "fatores de risco" e "tratamento". Foram escolhidos artigos de revisão e ensaios clínicos randomizados, desde 2009, focando em estudos dos últimos 2 anos. Foram revisados 30 artigos e escolhidos 4 com base na qualidade da metodologia e na contribuição para os objetivos deste trabalho. **Resultados:** A análise de mulheres em pesquisas revela a prevalência de osteopenia (56,6%) e osteoporose (43,4%), destacando a necessidade de abordagens. O exercício físico desempenha um papel crucial. A Lei de Wolff destaca a capacidade do tecido ósseo de se adaptar a estímulos mecânicos. Estudos indicam que a deformação necessária para estimular as células ósseas é maior do que a tolerada pelo tecido ósseo, sendo amplificada pelo sistema canalicular durante exercícios. Ademais, uma avaliação em mulheres pós-menopáusicas demonstrou que um programa de exercícios resultou na manutenção da densidade mineral óssea e melhorias de saúde, reforçando a importância do exercício como uma estratégia na promoção da saúde óssea. **Conclusão:** Exercícios físicos são essenciais na prevenção e tratamento da osteoporose, reduzindo o risco de fraturas e quedas. O desenvolvimento de massa muscular e a melhoria na resposta motora neuromuscular são fundamentais para esses benefícios. O efeito piezo elétrico dos exercícios e a ação do cílio primário estimulam os osteócitos, favorecendo a formação de osso. Destaca-se a importância de modular a atividade do osteoclasto e/ou aumentar a atividade do osteoblasto como estratégia na gestão da saúde óssea.

Palavras-chave: Prevenção da osteoporose, Fatores de risco, Tratamento, Atividades físicas, Abordagem terapêutica.