



EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS DE IMPACTO EM PACIENTES COM OSTEOPOROSE

ANA REBECA TEIXEIRA DE OLIVEIRA; ANA VITÓRIA LIMA BARROS; GLEUBER HENRIQUE MARQUES DE OLIVEIRA

INTRODUÇÃO: A osteoporose é uma doença definida pela redução da densidade mineral óssea devido à desproporção entre a formação e a reabsorção óssea realizadas por osteoblastos e osteoclastos, respectivamente. Trata-se de uma condição de notável prevalência na população idosa, sobretudo entre mulheres na pós-menopausa. As pessoas que possuem a doença são facilmente acometidas por fraturas patológicas, isto é, fraturas decorrentes de uma estrutura óssea primariamente fragilizada, o que compromete sua autonomia e mobilidade, uma vez que mesmo eventos de baixa energia, como quedas da própria altura, podem resultar em perda de continuidade óssea. À vista disso, destaca-se o papel do exercício físico de impacto como aliado na prevenção e tratamento desta relevante condição. **OBJETIVOS:** Explorar os efeitos dos exercícios físicos de impacto no combate à osteoporose. **METODOLOGIA:** A presente revisão bibliográfica foi desenvolvida a partir de artigos retirados da base de dados pubmed, através da busca pelas palavras-chave em inglês “osteoporosis” “exercise” e “impact”. Os critérios de inclusão consistiram em artigos condizentes com o objetivo do estudo, cuja publicação datasse do período de 2019 a 2023, em língua inglesa ou portuguesa, método pelo qual foram selecionados um total de 11 artigos. **RESULTADOS:** Os exercícios físicos de impacto consistem em imposição de cargas mecânicas, como compressão e deformação, as quais são estímulos favoráveis à diferenciação e a mineralização dos osteoblastos, propiciando o aumento da formação óssea e, consequentemente, da massa óssea. Ademais, tais estímulos otimizam a força e resistência do sistema musculoesquelético, opondo-se vantajosamente à tendência natural da perda de força muscular com o envelhecimento. Desta forma o exercício físico é aliado no combate à osteoporose tanto pelo estímulo direto ao aumento da densidade mineral óssea, quanto pela prevenção da ocorrência de lesões osteoporóticas por queda (principal causa de fratura osteoporótica), uma vez que melhora a força musculoesquelética, favorecendo a segurança da locomoção do paciente. **CONCLUSÃO:** A realização de exercícios físicos de impacto consiste numa valiosa ferramenta na prevenção e tratamento da osteoporose pois ocasiona aumento da massa óssea e fortalecimento musculoesquelético, proporcionando uma melhor qualidade de vida aos pacientes portadores da doença.

Palavras-chave: **OSTEOPOROSE; DENSIDADE MINERAL ÓSSEA; EXERCÍCIO; IMPACTO; PREVENÇÃO**