



ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA

THAINA DA SILVA SOUZA; PEDRO JOSE CUNHA GAMBOA; ADRIELLY ESPINDOLA JOVENO SILVA; EMILLY VITORIA OLIVEIRA LEITE; JULIA BEATRIZ PINHEIRO DE SOUZA

Introdução: A osteoporose é uma condição que causa a diminuição da massa óssea, levando à fragilidade e ao maior risco de fraturas. A prática regular de atividade física é recomendada para aumentar e manter a densidade mineral óssea. Estudos mostraram uma relação positiva entre exercícios físicos e densidade óssea, especialmente em pessoas com histórico de atividades atléticas, que também ajudam na melhora do equilíbrio e postura, reduzindo o risco de quedas e fraturas, comuns em pessoas idosas. **Objetivo:** Destacar a relevância da prática contínua de atividades físicas para idosos com osteoporose, promovendo benefícios como o fortalecimento ósseo. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa. Realizaram-se pesquisas na base de dados PubMed no período de 05 a 09 de maio de 2024. As palavras-chaves utilizadas e consultada nos descritores de saúde (Decs) foram “exercise”, “prevention” e “osteoporosis”, com o operador booleano “AND”. Os critérios de inclusão foram ensaios clínicos publicados nos últimos 5 anos, no idioma inglês. Como critério de exclusão, pesquisas não condizentes com o tema do estudo. Sendo identificados 20 artigos e após análise e leitura dos artigos na íntegra, resultou-se em 6 artigos selecionados. **Resultados:** Após a leitura dos artigos selecionados, foi possível constatar que a aplicação de exercícios físicos na prevenção da osteoporose apresentou significativa melhora na qualidade de vida. Contudo alguns artigos apresentaram resultados conflitantes, onde mesmos ressaltaram sua ineficácia na sua construção. **Considerações finais:** Os artigos analisados permitiram concluir que a atividade física na osteoporose, no geral, é de grande importância nas queixas de dor, reabilitação dos indivíduos e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas.

Palavras-chave: **OSTEOPOROSE; TRATAMENTO; PREVENÇÃO; ATIVIDADE FÍSICA; QUALIDADE DE VIDA**