



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DE OSTEOPOROSE

JEAN CARLOS DE ARAÚJO ARRUDA; PEDRO ALYSSON MOTA DA SILVA; GUILHERME DE ARAUJO MEIRA; EDGAR DOURADO DE CARVALHO FILHO; ERICK MATHEUS MENDOÇA ARAUJO OLIVEIRA

Introdução: A osteoporose é caracterizada pela baixa massa óssea, sendo responsável por rupturas da microarquitetura que leva a fragilidade esquelética, no qual resulta na diminuição da estrutura e resistência óssea que pode elevar a chances de fraturas; tal problema de acordo com Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo (ABRASSO) atingir cerca de 10 milhões de pessoas no Brasil, no qual cerca de 20% das pessoas tem conhecimento de ter essa doença. **Objetivo:** Analisar os impactos da atividade física na reestruturação óssea no tratamento de osteoporose e prevenção de faturas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, na qual as buscas por estudos foi realizada em abril de 2024 em bancos de dados bibliográficos incluindo SCieLO, PubMed e Medline. As palavras chaves utilizadas foram “Osteoporose”, “Tratamento da osteoporose”, “Atividade física”, “Fisioterapia”, sendo selecionados artigos em Português e Inglês. **Resultados:** A partir dos artigos selecionados, é notório que por meio de exercícios físicos monitorados por profissional seja fisioterapeuta ou educador físico, a contração muscular tem a capacidade de estimular a recomposição de densidade mineral, no qual o paciente deve estar acompanhado a utilização de vitamina D que auxilia na absorção do cálcio pelo intestino e posteriormente no tecido ósseo, sendo preconizados exercícios de baixo impactos, aeróbico, resistência e equilíbrio. Alguns cuidados devem ser tomados durante a realizações dos exercícios, no qual deve utilizar sapatos adequados para atividade proposta, aquecimento muscular e progressão da intensidade para que tenha um fortalecimento das musculaturas alvo e acessórias, assim atingirá efetividade na redução da perda de densidade óssea. **Conclusões:** A atividade física quando associada exercícios combinados como resistência, aeróbico e impacto tem resultados favoráveis para a melhora no quadro de osteoporose, no entanto o paciente deve seguir prescrições de um especialista seja da fisioterapia ou profissional da educação física para reduzir possíveis risco de lesões e realizando exercícios apropriados para sua necessidade.

Palavras-chave: **OSTEOPOROSE; TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE; ATIVIDADE FÍSICA; FISIOTERAPIA; EXERCÍCIOS FÍSICOS**