

EXERCICIO X OSTEOPOROSE

Não importa a sua idade, o exercício ajuda a promover a boa saúde. Mas para mulheres vivendo com osteoporose, exercícios moderados e regulares com sustentação do peso do corpo podem auxiliar a manter a saúde óssea e prevenir a perda óssea adicional. Exercícios também podem reduzir o seu risco de falhar, melhorando o equilíbrio, a flexibilidade e a força.

Dois tipos de atividade física boa para os ossos incluem exercícios de resistência e de sustentação do peso de baixo impacto.

Exercícios de resistência

Com exercícios de resistência, você utiliza os seus músculos para ajudar a aumentar sua massa muscular e aumentar a densidade óssea. Exercícios resistidos envolvem o uso de pesos livres ou equipamentos de peso para realizar uma série de repetições para grupos musculares específicos. É importante começar com um peso baixo e depois aumentá-lo gradualmente. O aumento do peso é a chave para melhorar a sua saúde óssea.

Exercícios com sustentação de peso de baixo impacto

Neste tipo de exercício, os seus ossos e músculos trabalham juntos contra a gravidade e/ou a sustentação do peso do corpo. Alguns exercícios com sustentação de peso, de baixo impacto, incluem caminhar, subir escadas, remar e dançar. É claro que nem todas essas atividades são seguras para todo o mundo.

- **Postura Adequada**

Estratégia para prevenir quedas: utilize tapetes antiderrapantes, corrimão, e se necessário, bengala. Não se curve para pegar objetos no chão, abaixe-se dobrando ambos os joelhos para manter sempre as costas eretas, dê preferências para sapatos baixos, firmes e com solado antiderrapante. Se tiver tapetes soltos, forre a parte de baixo com material antiderrapante, deixe as luzes acessas à noite nos corredores e banheiros, etc.

- **Exercícios Diários**

É muito importante que esses exercícios sejam realizados com o paciente suportando o seu próprio peso, em função da força que os músculos exercem sobre os ossos da coluna e dos membros inferiores. A força muscular sobre os ossos constitui o estímulo fundamental para a manutenção e o aumento da massa óssea.

Musculação

Os ossos precisam ser pressionados para que a densidade óssea aumente. O aumento da densidade óssea ocorre nas regiões estimuladas por sobrecarga gravitacional ou por contrações musculares razoavelmente intensas. A musculação, segundo inúmeras pesquisas, por exercer com eficácia um maior estímulo, é o melhor exercício para promover estes benefícios. Atualmente sabe-se que os exercícios com pesos não são apenas os mais eficientes para aumentar a massa óssea, mas também para aumentar a massa e a força dos músculos esqueléticos. Adicionalmente, melhoram a flexibilidade e a coordenação, evitando quedas em pessoas idosas, que poderiam produzir fraturas em ossos osteoporóticos.

Somente em casos avançados da doença a musculação não é indicada.

Caminhada

Considerando-se a condição de idoso, o exercício mais indicado para a prevenção da osteoporose é a caminhada, pois estimula a formação osteoblástica e previne a reabsorção óssea, que deve ser realizada por aproximadamente 40 minutos, antecedidos de um aquecimento e finalizados com um alongamento muscular. A intensidade do exercício deve ser de 60% a 90% da frequência cardíaca máxima própria da idade, de preferência avaliada através de consulta médica, complementada pelo teste de esforço. Vale lembrar que a diminuição da força do quadríceps é um risco para ocorrência de fraturas do quadril. Outra qualidade dos exercícios com pesos que justifica a sua utilização nas faixas etárias onde a osteoporose constitui problema, é a sua segurança. A incidência de lesões é muito reduzida em função da ausência de choques entre pessoas, de movimentos violentos, e o mínimo risco de quedas. Também se demonstrou que a segurança cardiológica nos exercícios com pesos bem orientados é superior à de exercícios de média intensidade realizados de maneira contínua, onde o aumento da frequência cardíaca pode ser fator patogênico importante.

Natação

Verificou-se também que a natação pode ser utilizada mais para relaxamento global e manutenção da amplitude de movimentos do que para estimular a produção óssea, pois a produção de massa óssea para as pessoas praticantes de natação é bem menor devido à falta de pressão que os músculos realizam sobre os ossos.

Hidroginástica

A hidroginástica só é indicada para as pessoas que estão em um estágio avançado de osteoporose, pois a pressão sobre os ossos para que se aumente a densidade óssea é menor, mas ela funciona muito bem, pois os riscos de fraturas de impacto são quase nulos devido à gravidade na água ser quase nula também.

Pedalar

De qualquer forma, andar de bicicleta ou pedalar uma bicicleta ergométrica também são bons exercícios, embora a força muscular despendida seja menor, mas também vale lembrar que essas duas modalidades têm um menor impacto, pois os riscos de fraturas são bem menores, sendo totalmente recomendados para pessoas que estão em estágios críticos.

Tai-chi-chuan

Indivíduos que praticam tai-chi-chuan, e ioga têm uma diminuição de quedas e da taxa de fraturas de quadril comparados àqueles não praticantes, pois neste caso estes esportes atuam como preventivos, porém não como métodos curativos.

Importante!

Os exercícios físicos devem ser realizados de forma regular de três a quatro vezes por semana, com intervalo entre as sessões de 24 a 48 horas. É muito importante que esses exercícios sejam realizados com o paciente suportando o seu próprio peso, em função da força que os músculos exercem sobre os ossos da coluna e dos membros inferiores. Vale lembrar que antes de iniciar qualquer atividade física é preciso antes consultar um médico especialista no assunto para uma avaliação de seu estado, e conseqüentemente procurarem um profissional da área da saúde, para que possa orientá-lo a forma correta para a execução das atividades, sem esquecer também de roupas e horários adequados para a prática de atividades.

A atividade física regular pode contribuir para a prevenção da osteoporose, mas existem poucas análises relativas à eficácia da intervenção do exercício quando a doença já está estabelecida. “O benefício primário do exercício no osso de adultos é a conservação e não a aquisição de massa óssea. No adulto idoso, a atividade física pode reduzir a perda óssea e aumentar o condicionamento físico e a força muscular, contribuindo para a prevenção de quedas e diminuição dos riscos de fraturas e, conseqüentemente, para melhorar qualidade de vida”,