

O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO PARTE DO TRATAMENTO EM PACIENTES COM OSTEOPOROSE PÓS-MENOPAUSA

Renata Cristina de Mello

Orientação: Fisioterapeuta Paulo Renato de Andrade

Orientação Metodológica: Prof. Ms. Heitor Romero Marques

Durante o século XX houve um grande avanço na medicina preventiva, tendo em vista a melhoria da qualidade e o aumento da sobrevida do ser humano. Estudos atuais demonstram um aumento significativo nesta sobrevida, porém ainda não se obteve a eficácia almejada, no que tange à *qualidade de vida*.

À medida que se aproxima a TERCEIRA IDADE ou MELHOR IDADE, como tem sido mencionada por alguns especialistas, patologias reumáticas se instalam no organismo e dão origem ao processo de *envelhecimento usual* – envelhecimento acompanhado de patologias e suas seqüelas. Durante a fase pré-senil (compreendida na faixa de 45 a 60 anos), as mulheres sofrem uma nova transformação bioquímica e orgânica, denominada menopausa e caracterizada como o período que determina a finalização da fertilidade feminina a partir da sua última menstruação. Os sintomas relatados neste período ocorrem devido à falência do ovário em produzir *estrogênio*, sendo chamado de climatério.

O *estrogênio* – hormônio de maior importância em relação aos ossos – é capaz de bloquear a atividade dos osteoclastos, aumentar a absorção intestinal de cálcio e favorecer maior reabsorção tubular deste

ion. Cessada sua produção, haverá um incremento na reabsorção óssea e diminuição na habilidade para a absorção de cálcio. A partir daí é muito comum a diminuição da massa óssea, resultando em um *aumento na porosidade dos ossos*, patologia esta conhecida como *Osteoporose*.

Conseqüentemente, a homeostase óssea estará comprometida, podendo trazer sérios problemas à saúde esquelética, tornando os ossos mais fracos e susceptíveis a fraturas.

A importância dos exercícios.

Na Lei de Transformação Óssea, Julius WOLFF (1892), afirma que: “*toda mudança na função de um osso é seguida por certas mudanças na arquitetura interna e na conformação externa, segundo leis matemáticas*”, demonstrando que o tamanho e a forma dos ossos mudarão à medida que forem utilizados.

Na osteoporose do tipo pós-menopausa, a perda óssea se faz devido a alterações hormonais que desequilibram a relação entre reabsorção e formação óssea. O fator externo mais importante que afeta o desenvolvimento ósseo e sua remodelação é o *sedentarismo*.

Como o exercício é causador de um estresse, devido a forças tensionais dos músculos, o esqueleto transformará esse estresse mecânico em alterações elétricas que estimulam os osteoblastos, resultando em acúmulo de cálcio e conseqüentemente em crescimento ou neoformação óssea.

A análise realizada para efeito deste estudo, fundamentada no referencial bibliográfico, viabilizou o entendimento de que o exercício não só mantém a qualidade e a quantidade óssea, como também aumenta o tônus e a massa muscular. Não é a falta de movimento que leva a uma diminuição do tecido ósseo, mas sim a ausência de tensão mecânica exercida sobre os ossos, decorrente da ação muscular ocorrida nos exercícios físicos.