

---

**EXERCÍCIOS FÍSICOS E MULHERES IDOSAS OSTEOPORÓTICAS:  
UMA REVISÃO SISTEMATIZADA**

Eder Rodrigo Mariano<sup>1</sup>  
Eliomar de Jesus Franco Reis<sup>2</sup>

1-Docente do Curso de Educação Física da Universidade Ceuma

2-Graduação em Educação Física na Universidade Ceuma

**Introdução:** Conhecido como um processo contínuo e irreversível o envelhecimento atinge todos os indivíduos com diferentes taxas de declínio. Durante a senescência ocorre uma redução nas capacidades físicas, psicológicas e sociais do idoso. A Osteopenia, diminuição da densidade mineral óssea, e a Osteoporose, que é a debilitação da resistência óssea são doenças crônico-degenerativas que acometem a população idosa, especificamente as mulheres. Essas patologias aumentam o risco de que lesões ósseas ocorram com maior facilidade em virtude da fragilidade instalada decorrente da baixa mineralização óssea. Tal fato pode ser ocasionado tanto pelo acúmulo insuficiente da massa óssea durante a infância e adolescência quanto pelo processo de perda de massa óssea com o envelhecer. O exercício físico se destaca como relevante componente no combate às doenças crônico-degenerativas. Contudo, a literatura apresenta diversas modalidades de exercícios físicos utilizados na prevenção e tratamento da osteoporose. **Objetivo:** Este estudo tem por objetivo identificar na literatura, de forma sistematizada, as intervenções mais indicadas no tratamento e prevenção da osteoporose. **Materiais e Métodos:** Para tal, foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados Scielo e no buscador e Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: exercício físico, atividade física, idosas, envelhecimento, osteoporose, osteopenia, senescência, prevenção e tratamento. Foram selecionados artigos no período de 2005 a 2012, totalizando 150 artigos científicos, dos quais 22 contemplaram o perfil do estudo. **Resultados:** Os resultados apontam que para o tratamento da osteoporose são mais indicados os exercícios de extensão isométrica de tronco, exercícios em cadeia cinética aberta, coordenação e equilíbrio; enquanto para a prevenção da osteoporose destacaram-se os exercícios físicos de alta intensidade, exercícios de relativo impacto e exercícios aeróbios. **Conclusão:** Concluímos que a prática de determinados exercícios são eficazes na prevenção enquanto outros promovem maior benefício quando aplicados, especificamente, no tratamento da osteoporose em mulheres idosas.

**Palavras-chave:** Exercícios físicos. Idosas. Osteoporose.