

Mulheres activas combatem a osteoporose

Tomás, MT; Fernandes, B.

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

Em Portugal a osteoporose causa por ano cerca de 40000 fracturas, das quais 8500 ao nível do fémur proximal.



A OP primária atinge essencialmente mulheres pós-menopáusicas e pessoas idosas de ambos os sexos

Uma em cada 3 mulheres são afectadas pela osteoporose

F
A
C
T
O
R
E
S
D
E

- Sexo feminino
- Idade superior a 65 anos
- Menopausa precoce
- Imobilização prolongada
- Sedentarismo



51,6% da população portuguesa é do sexo feminino

E
X
E
R
C
Í
C
I
O

R
I
S
C
O

- Aumenta a força muscular
- Aumenta a massa muscular
- Aumenta a massa óssea
- Melhora o equilíbrio

F
Í
S
I
C
O

Reduz o risco de queda

Recomendações (NOF e ACSM)

- Actividade aeróbia de impacto - 4 dias por semana
- Treino de resistência - 2 a 3 dias por semana
- Exercícios de flexibilidade – 5 a 7 dias por semana
- Correção Postural
- Treino de equilíbrio

Os profissionais de saúde devem motivar, apoiar e incentivar o inicio seguro da actividade física bem como monitorizar a continuidade efectiva desse treino