

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO E DA ATIVIDADE FÍSICA NA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA EM MULHERES IDOSAS

José Carlos Lopes Penha, Turíbio Leite de Barros, Ivan da C. Piçarro, Rogério Orbetelli  
CEMAFE/UNIFESP – Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte/Universidade Federal de São Paulo – São Paulo – Brasil. [cemafe@uol.com.br](mailto:cemafe@uol.com.br)

**Introdução:** A osteoporose é um problema importante de saúde pública mundial. Como os idosos apresentam maior risco de fraturas osteoporóticas, é de se esperar que a doença se manifeste com incidência cada vez maior, pois a média de idade das pessoas aumenta progressivamente. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi investigar os efeitos do exercício físico e da atividade física sobre a densidade mineral óssea, em mulheres ativas de 50 a 79 anos, no período de 1 ano, na Cidade de Santos. **Métodos:** Foram avaliadas 42 mulheres com tempo médio de  $\pm 3,4$  anos de participação no programa de exercício físico e atividade física, com frequência de 2 vezes por semana. A densidade óssea foi avaliada através do exame da densitometria óssea que é o método não invasivo mais eficaz para o diagnóstico da osteoporose e acompanhamento da massa óssea. **Resultados:** O resultado encontra-se abaixo relacionado na tabela 1.

**Tabela 1** - Comparativo a jovem adulto e na mesma faixa etária

	C. LOMBAR		C. FÊMUR		WARD		T. MAIOR	
	JOVEM ADULTO	MESMA FAIXA ETÁRIA	JOVEM ADULTO	MESMA FAIXA ETÁRIA	JOVEM ADULTO	MESMA FAIXA ETÁRIA	JOVEM ADULTO	MESMA FAIXA ETÁRIA
n	42	39	38	36	37	36	39	37
média	88,5	103,2	91,0	108,5	80,4	109,7	97,2	111,2
d. padrão	14,8	13,8	17,4	18,3	22,3	26,9	19,3	25,4
média (95%)	88,2	103,2	91,0	108,5	80,4	109,7	97,2	111,2

Teste estatístico para verificar se houve ganho ósseo (maior que 100) considerando a faixa etária a qual pertence a pessoa que realizou a densitometria. Nível de significância utilizada  $p < 0,01$ . O teste foi realizado com todos os dados e outro removendo os valores extremos, isto é, com 90% dos dados centrais.

**Conclusão:** O estudo mostrou que o exercício físico e a atividade física causaram efeito benéfico no sistema esquelético dessas mulheres, principalmente no colo do fêmur e no trocânter maior, contribuindo na prevenção, no tratamento e na reabilitação desta doença.

1 - C. Lombar - Com todos os dados: p-value = 0,077 - Sem os valores extremos: p-value = 0,065. Não houve evidência estatística de ganho ósseo em nenhum dos casos (com e sem valores extremos). 2. C. Fêmur - Com todos os dados: p-value = 0,00256 - Sem os valores extremos: p-value = 0,00008. Houve evidência estatística de ganho ósseo com e sem valores extremos. 3. T. Ward - Com todos os dados: p-value = 0,01528 - Sem os valores extremos: p-value = 0,0029. Não houve evidência estatística de ganho ósseo com todos os dados mas sem os dados extremos houve evidência estatística. 4. T. Maior - Com todos os dados: p-value = 0,00358 - Sem os valores extremos: p-value = 0,0006. Houve evidência estatística de ganho ósseo com e sem dados extremos.