

GERIATRIA E SAUDE: ENVELHECIMENTO ATIVO NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE

Bianca Emanuelle Silva Constâncio

*Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, email:
biancaemanuelle@live.com*

José Jefferson da Silva Nascimento Filho

*Acadêmico de Medicina da Faculdade de Medicina Nova Esperança – FAMENE, email:
jefferson_20_2009@hotmail.com*

Monik Giselle Lira Monteiro

Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa- UNIPÊ, email: mgl_psi@hotmail.com

Taciana Lopes da Cruz Gouveia

*Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ; email:
tacigouveia@outlook.com*

RESUMO

Introdução: Atualmente é possível verificar que a população brasileira atravessa um período singular em relação a sua pirâmide populacional. Hoje podemos constatar que a demanda de idosos aumenta a cada ano e por este motivo novas ações na política e na saúde estão sendo desenvolvidas em prol de garantia da qualidade de vida desta crescente representação da população. **Objetivo:** o trabalho proposto tem como objeto compreender os efeitos significativos da alimentação saudável e da atividade física no envelhecendo humano, com ênfase na prevenção e no tratamento da osteoporose. **Metodologia:** Por sua vez, como recurso metodológico foi utilizado à pesquisa bibliográfica, enfatizando a teoria do envelhecimento e a fisioanatomia. **Resultados:** Diante do que foi analisado, a pesquisa apresentou como resultado a confirmação de que a atividade física associada à uma alimentação saudável e balanceada é de suma importância para a manutenção da homeostase do corpo, conseqüentemente influencia de forma direta a constituição óssea, refletindo de forma significativa na qualidade de vida desses indivíduos. **Conclusão:** É possível um maior conhecimento à respeito do envelhecimento humano e sua ligação direta com a osteoporose, objetivando uma ação preventiva para a garantia da qualidade de vida dos idosos. Porém, é necessário ter cuidados específicos em relação ao gênero feminino e masculino, pois as mulheres estão mais suscetíveis ao desenvolvimento da osteoporose devido à mudanças hormonais que antecedem à menopausa.

Palavras-chave: envelhecimento, osteoporose, saúde.

1. INTRODUÇÃO

No Brasil, a população passa por um processo de envelhecimento significativo, devido à significativa redução da taxa de fecundidade desde meados da década de 1960 e ao aumento da longevidade dos brasileiros (IBGE, 2012). Segundo o IESS (2013), o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que está ocorrendo de maneira rápida principalmente em países em desenvolvimento, como o Brasil.

O conceito de idoso é diferenciado para países em desenvolvimento e para países desenvolvidos. Nos primeiros, são consideradas idosas aquelas pessoas com idade a partir de 60 anos; nos segundos são idosas as pessoas com idade a partir de 65 anos. Essa definição foi estabelecida pela Organização das Nações Unidas, por meio da Resolução 39/125. O envelhecimento por sua vez, é um processo fisiológico do desenvolvimento humano, responsável por desencadear uma série de transformações que vem a mudar o estilo de vida da pessoa idosa. As alterações musculoesqueléticas que surgem nesta fase são determinadas por uma série de alterações metabólicas e endócrinas que vão surgindo de acordo com o envelhecer. (BRANDÃO; SANTANA; CASTRO, 2009).

Nos últimos anos a osteoporose foi amplamente reconhecida como um importante problema de saúde pública, pois é uma questão de saúde clínica e social, envolvendo a população idosa, caracterizada pela redução de cálcio nos ossos em virtude de desequilíbrio entre a absorção e reabsorção, o que leva à perda de massa óssea. Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria, essa doença é considerada uma questão primordial para a saúde pública mundial por causa da sua elevada incidência, e em função das suas consequências devastadoras para a saúde física e psicossocial do idoso, o que acarreta grandes custos financeiros.

Diante desse contexto, o objetivo principal deste estudo é compreender o envelhecer humano diante das patologias, com ênfase na osteoporose. Realizando assim, um papel de promoção e prevenção de saúde à partir de exercícios físicos e alimentação saudável. Trata-se de uma pesquisa do tipo bibliográfica, com base em publicações científicas nas áreas da teoria do envelhecimento e da fisioanatomia humana entre os anos de 2009 a 2015.

2. METODOLOGIA

Foi realizado uma revisão de 16 artigos da base do scielo e BVS, O trabalho teve a realização de um retrospecto dos principais conceitos do tema de saúde que são envelhecimento e osteoporose. Foram observados aspectos que ajudam a contribuir e enriquecer o conhecimento a respeito do envelhecimento de maneira holística e chegando nos pontos específicos do envelhecimento humano

Os estudos foram realizados com o objetivo e um breve comentário a respeito de cada item julgado importante para a prevenção do envelhecimento com a osteoporose.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 Concepção global do processo de envelhecimento

Atualmente, a população brasileira vive uma inversão da pirâmide populacional de um país subdesenvolvido para um país desenvolvido. No Brasil, a população passa por um rápido processo de envelhecimento, devido à significativa redução da taxa de fecundidade desde meados da década de 1960 e ao aumento da longevidade dos brasileiros.

Diante disso, o processo de envelhecimento populacional pode ser conceituado como sendo uma mudança na estrutura etária da população que resulta em uma maior proporção de idosos em relação ao conjunto da população (INSTITUTO DE ESTUDOS DE SAUDE SUPLEMENTAR, 2013).

Os estudos relacionados ao processo natural de envelhecimento e o aumento da população de idosos estão voltados para uma relação entre saúde e envelhecimento, a para prática regular de exercícios físicos, a capacidade funcional e qualidade de vida. O envelhecimento é ainda motivo de controvérsias quanto à natureza de seu processo, apesar de ser um fenômeno comum a todos os seres vivos (NETTO; BRITO, 2001).

3.2 Osteoporose e sua relação com a atividade física

Uma patologia silenciosa ao qual prossegue, sem nenhum indício visível, ao menos que ocorra uma fratura, que seja originada por pequenos trombos, que normalmente não levaria a essa tal lesão. Pois de acordo com Herbert e Xavier (2003) é uma doença metabólica do tecido

ósseo, caracterizada por perda gradual da massa óssea, que enfraquece os ossos por deterioração da microarquitetura tecidual óssea, tornando-os mais frágeis e suscetíveis a fraturas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 1/3 das mulheres brancas acima de 65 anos são portadoras da osteoporose. Apesar de ser uma doença predominantemente em mulheres, ela também atinge os homens, estimando-se que cerca de 1/5 dos homens brancos acima de 60 anos tem 25% de chance de adquirir uma fratura osteoporótica.

Em relação ao gênero, Nieman apud Almeida, Araujo, Neto (2009), explica que a mulher tem mais probabilidade de desenvolver a osteoporose do que o homem, devido ao fato de perder massa óssea no período da menopausa e por apresentar menor pico de massa óssea. Nunes apud Almeida, Araujo, Neto (2009), ressalta ainda que à privação do estrogênio leva a mulher a ter uma perda óssea trabecular elevada, chegando a 40% nos anos que se seguem a menopausa.

A atividade física ou a prática regular de exercícios influenciam a manutenção das atividades normais ósseas, e por este motivo a atividade física vem sendo indicada no tratamento da osteoporose (OCARINO, 2006). Santos e Borges (2010) durante sua pesquisa, observaram que os exercícios mais estudados na literatura científica referente ao tratamento da osteoporose foram os de extensão isométrica de tronco (realizados em posição antigravitacional), exercícios em cadeia cinética aberta, corridas, caminhadas e exercícios de equilíbrio e coordenação. Esses exercícios apresentaram benefícios múltiplos, como a diminuição da perda óssea, fortalecimento muscular, além da melhoria do equilíbrio, prevenindo assim futuras complicações causadas por quedas.

A prevenção da osteoporose pode se iniciar a partir da infância, principalmente com hábitos alimentares saudáveis e com a prática de atividade/exercício físico (MORAIS E BURGOS APUD SANTOS E BORGES, 2010). Estudos mostram que esportes como o voleibol, quando praticados de modo competitivo a partir da segunda década de vida, e quando mantida a prática após a menopausa, exercem efeito bastante positivo na densidade mineral óssea durante a velhice (KARAM, MEYER, SOUZA APUD SANTOS E BORGES, 2010).

Entre os exercícios encontrados na literatura científica e que mais se destacaram quanto aos objetivos e resultados voltados à prevenção da osteoporose, podemos enfatizar os

exercícios físicos de alta intensidade, exercícios aeróbios, exercícios de alto impacto e atividade física habitual. Esses exercícios e a atividade física habitual tiveram basicamente o objetivo de prevenir a perda da massa óssea, e a maioria apresentou resultados considerados muito eficientes, principalmente os exercícios de alta intensidade. Foram encontrados outros exercícios, mas estes não demonstraram resultados tão eficientes.

CONCLUSÃO

Em vista disso, foi consenso a análise do envelhecer saudável com a prevenção da osteoporose por meio de exercícios físicos, alimentação saudável, entre outros fatores suplementares que atuam em conjunto com essas duas vertentes. Essa visão holística permite a busca de um conhecimento completo a respeito do envelhecimento e a chegada na terceira idade de maneira saudável no gênero masculino e feminino. Vale ressaltar, que os cuidados no gênero feminino devem ser de maior relevância prevalecendo devido a chegada da menopausa. Pois devido a menopausa existe aumento da remodelação óssea com consequente diminuição da massa óssea.

A diminuição dos níveis de estrogênios circulantes leva a uma ativação nos ciclos de remodelação óssea, com predomínio nas fases de reabsorção em relação à formação, devido ao aumento do número de osteoclastos na superfície dos ossos trabeculares. Todo esse estudo serve de base para o envelhecer saudável e a prevenção da osteoporose que se não tratada pode ocasionar fraturas ósseas e danos irreparáveis na terceira idade com difícil prognóstico e dificuldade de tratamento tardio.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. J. F.; ARAÚJO, A. E. R. A.; NETO, J. C. C. Efeitos do exercício resistido em idosos com osteoporose do programa de ação integrada para o aposentado – PAI. Revista do Hospital Universitário/UFMA, 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde, Brasil (2006). Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Cadernos de Atenção Básica. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde, 2006.

BRANDÃO, L. C.; SANTANA, T. G.; CASTRO, J. B. S. Assistência de enfermagem ao paciente idoso com osteoporose. 2009. [acesso em 2015 jun. 02]. Disponível em: <http://www.webartigos.com/artigos/assistencia-de-enfermagem-ao-paciente-idoso-com-osteoporose/25938/>

GERONTOLIGIA, Sociedade Brasileira de Geriatria e Osteoporose. [Acesso em 2015 jul 02]. Disponível em: <http://www.sbgg.org.br/publico/artigos/osteoporose.asp>.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Contas Nacionais - Conta-Satélite de Saúde 2007-2009. Rio de Janeiro, 2012.

HERBERT S., Xavier R. Ortopedia e traumatologia: princípios e prática. 3a ed. Porto Alegre: Artmed; 2003.

NETTO M. P; BRITO F.C. Urgências em Geriatria. Rio de Janeiro: Atheneu; 2001.
IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Este é o nosso país. 2009. [acesso em 2015 jun 07]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/censo/revista8.pdf>

OCARINO, N. M; SERAKIDES, R. Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose, Minas Gerais, v 12, n 3, mai./jun. 2006.

SANTOS, M. L.; BORGES, G. F. Exercício físico no tratamento e prevenção de idosos com osteoporose: uma revisão sistemática. Curitiba, n 2, p 289-299, abr./jun. 2010.

SUPLEMENTAR, Instituto de Estudos de Saúde Suplementar. Envelhecimento Populacional e os Desafios para o Sistema de Saúde Brasileiro. São Paulo, 2013

UNIDAS, Organização das Nações. Assembléia Mundial sobre envelhecimento: resolução 39/125. Viena: Organização das Nações Unidas; 1982.