

TRABALHO DE FORÇA EM ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO: UM MEIO DE PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE

Paula Andréa Bazan

CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Gislaine Cristina Vagetti (Orientador)

CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

A osteoporose é uma doença ósseo-metabólica-degenerativa que caracteriza-se pela baixa densidade mineral dos ossos tornando-os frágeis e facilmente fraturáveis. A maior ocorrência tem sido em mulheres após a menopausa dado pela queda na produção do estrogênio, hormônio feminino que protege os ossos contra a perda de massa óssea. Situa-se atualmente como um dos grandes problemas de saúde pública mundial devido ao grande número de pessoas acometidas, e também, devido à morbidade, incapacidade física, diminuição da qualidade de vida e mortalidade relacionada a esta doença. Trata-se de uma doença que depois de instalada não tem cura, portanto, a literatura evidencia a importância fundamental da prevenção. Estudos têm mostrado que a fragilidade óssea de adultos idosos pode ser prevenida se durante o pico de massa óssea, que ocorre entre o final da adolescência e início da idade adulta, houver uma otimização no acúmulo de minerais ósseos, quanto maior o pico de massa óssea maior será a reserva óssea. Sendo assim, este estudo de cunho bibliográfico, buscará através da revisão de literatura, reunir informações que evidenciem a influência do trabalho de força realizado na adolescência como um meio de prevenção da osteoporose na idade adulta. Neste sentido, será discutido num primeiro momento, crescimento e desenvolvimento do adolescente e trabalho de força na adolescência, em seguida, será discutido sobre osteoporose e a possível influência do trabalho de força na sua prevenção. Espera-se com a realização deste trabalho, que a intervenção do profissional da educação física possa contribuir na prevenção de uma doença que atinge hoje 30% da população mundial feminina.

bazan@cecinfo.com.br