

ZAN, Natalia MIngrone. Efeito da atividade física no tratamento da osteoporose em idosas. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

## RESUMO

O interesse pelo tema da atividade física e osteoporose para idosas se deu por estar trabalhando e vendo a dificuldade de locomoção das mesmas. O objeto de estudo foi realizado com idosas que praticam e não praticam atividade física na academia ECO FITNESS na cidade de Itatiba- SP e com esses dados observou-se a importância da prática de atividade física para o controle da doença. Foi aplicado um questionário contendo 14 (quatorze) questões objetivas, no qual as idosas eram argumentadas sobre o bem-estar, qualidade de vida e a melhora no equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade, capacidade aeróbia, aumento da densidade óssea e uma pequena melhora no índice de fraturas nas praticantes de atividade física comparada com as sedentárias. Foram analisadas 21(vinte e um) mulheres sendo 12 (doze) sedentárias com osteoporose e 9 (nove) ativas com osteoporose do total da amostra, observou que a atividade física beneficiou as participantes, melhorando a qualidade de vida e a prática de atividades rotineiras. Ao analisar os resultados conclui-se que com relação à prática de atividade física a melhora ocorreu na questão de bem-estar das idosas, porém o número de quedas por conta da doença não obteve melhores resultados, portanto a prática de atividade física é de suma importância para sensação de bem estar em idosas com osteoporose.