

FORTALEÇA OS SEUS OSSOS COM EXERCÍCIO FÍSICO



REALIZAÇÃO:



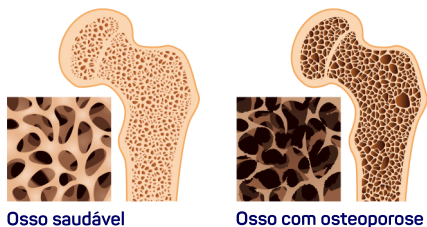
DEPARTAMENTO DE
METABOLISMO
ÓSSEO E MINERAL



1 Massa Óssea

Sedentarismo, envelhecimento, doenças existentes e uso de alguns medicamentos podem tornar os ossos fracos e frágeis.

A **osteoporose** diminui a espessura dos ossos elevando o risco de quedas, fraturas, imobilidade e dependência para realização das atividades diárias.



2 Perda com o Sedentarismo



**Perda de 0,5%
Massa Óssea / Ano
HOMENS > 40 anos**

**Perda de 1%
Massa Óssea / Ano
MULHERES > 35 anos**

**MENOPAUSA
Perda de 3% / Ano**

3 Como Fortalecer os Ossos

O treinamento físico tem impactos importantes na saúde óssea. O exercício ajuda a construir ossos fortes quando somos mais jovens e é essencial para manter a força dos ossos quando somos mais velhos.

Como o osso é um tecido vivo, ele muda com o tempo em resposta às forças aplicadas sobre ele. Por isso, exercícios resistidos (3 a 5 vezes por semana) são os mais indicados para o fortalecimento ósseo.

4 Protocolo de Exercício

Aquecimento - 10min

1 série | 10 repetições | 25% de 1RM

Agachamento com halteres
Prensa de ombro com halteres
Rosca direta com halteres

Flexibilidade - 5min

1 alongamento de 15seg por seguimento

Alongamento pescoço
Alongamento pernas
Alongamento braços
Alongamento costas

Treinamento - 35min

3 série | 10 repetições | 70 a 90% de 1RM
2min repouso entre as séries

Agachamento com halteres
Crucifixo com halteres
Desenvolvimento com halteres alternado
Rosca direta com halteres

Desaquecimento - 10min

1 série | 10 repetições | sem peso

Agachamento com halteres
Prensa de ombro com halteres
Rosca direta com halteres

O teste de 1RM (uma repetição máxima) é definido como a quantidade máxima de peso levantado em um esforço simples máximo, em que o indivíduo completa todo o movimento sem que possa repeti-lo uma segunda vez.

Adaptado de: Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, Harding AT, Horan SA, Beck BR. High-Intensity Resistance and Impact Training Improves Bone Mineral Density and Physical Function in Postmenopausal Women With Osteopenia and Osteoporosis: The LIFTMOR Randomized Controlled Trial. J Bone Miner Res 2018;33:211-20. <https://doi.org/10.1002/jbmr.3284>.

Dr. Thyago Santos

Fisioterapeuta

CREFITO 1: 214495-F