



ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de
Marcha e Corrida

Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

A Prática desportiva e osteoporose

Estudos sugerem que, em comparação com uma vida sedentária, 3h de exercício semanal podem reduzir para metade o risco de osteoporose, quedas, lesões associadas e fractura da anca. Para manter os valores de densidade mineral óssea saudáveis aconselham-se treinos de 20-30min três vezes por semana, como musculação, caminhadas, jogging e dança.

Contudo, nem todas as actividades físicas têm o mesmo efeito, a natação recreativa parece não aumentar a densidade mineral óssea assim como os passeios a pé. Para melhorar a densidade mineral óssea devem-se procurar exercícios específicos com carga sobre os ossos como exercícios de alto impacto aeróbicos, e musculação.

A prevenção de quedas e fracturas, foi destacada como um aspecto vital dos cuidados de saúde. No entanto, também é importante promover nos treinos a postura, o equilíbrio, a força, a flexibilidade e a resistência e para que sejam eficazes os treinos têm de ser realizados a longo prazo.