



# 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](http://www.marchaecorrida.pt)

## *ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC*

### *Densidade mineral óssea*

Jovens holandeses, com cerca de 13 anos foram avaliados, tendo como parâmetros de avaliação a actividade física diária, aptidão física e densidade mineral óssea. Ao longo dos 15 anos de estudo pôde-se concluir que a actividade física diária durante a adolescência e em jovens adultos relaciona-se significativamente com a densidade mineral óssea na coluna lombar e colo femoral aos 28 anos, em ambos os sexos.

Também se verificou que a aptidão neuro-motor e a falta de aptidão cardio-respiratória durante a adolescência e vida adulta está relacionada com a densidade mineral óssea em indivíduos de 28 anos em ambos os sexos. Um estudo que vem reforçar os constantes alertas sobre a importância da prática desportiva ao longo da vida na prevenção de doenças associadas à perda da densidade mineral óssea.