



# 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*

### *O Osso, a Osteoporose e o Exercício*

A osteoporose é uma doença que provoca diminuição da resistência óssea. O aumento do risco de fracturas leva a que muitas pessoas deixem de realizar actividade física. Se já se questionou sobre a doença e a prática de marcha e corrida, apresentamos algumas questões que poderão ajudar a optar pela melhor solução.

Os ossos são órgãos vivos que estão continuamente a formar-se e a regenerar-se. Esta característica torna-os únicos, pois são o único material do nosso corpo que se regenera e forma um órgão novo. Visto que, quando nos cortamos, por exemplo, a pele não volta a crescer, ocorrendo sim a formação de uma cicatriz, que não é tecido novo. Contudo, o osso cura-se a si próprio, chegando o novo osso a ser tão forte como o original.

A estrutura física dos ossos tem características intrigantes. Normalmente, o corpo recicla as componentes mais antigas dos ossos, criando outras novas, depositando cálcio e outros minerais, de modo a tornar os ossos mais rijos e densos. Por volta dos 35 anos, porém, os ossos param de crescer e começam a perder consistência, o que significa que os espaços abertos dentro do osso se tornam maiores e que a substância dura se torna mais fina. Desta forma, os ossos tornam-se mais porosos, mais fracos e mais susceptíveis a lesões e fracturas.

#### *Os ossos e o exercício:*

A actividade física durante as três primeiras décadas da vida poderá promover um aumento dos níveis de massa óssea e reduzir o risco de, futuramente, sofrer de osteoporose. Assim, apesar dos grandes avanços feitos no tratamento da osteoporose, grande parte da atenção continua direccionada para a prevenção da mesma. Para esta prevenção, o exercício físico assume-se como meio de destaque para alcançar tal objectivo, pois promove o aumento da densidade óssea e dos níveis de força (importante para evitar as quedas em idades mais avançadas)

Se já tem osteoporose, praticar exercício físico promoverá o aumento, ou manutenção, da densidade mineral óssea, bem como o aumento dos níveis de força e equilíbrio, prevenindo a ocorrência de quedas. Desta forma, na sua actividade física diária, o exercício aeróbio destaca-se como o mais indicado para o seu caso, sendo a caminhada o melhor meio de iniciar a sua actividade. Como complemento, um trabalho de força específico, ajudarão a alcançar os objectivos propostos.

Na escolha dos exercícios, procure realizar aqueles que possuam baixo impacto, realizando-os sempre com uma postura adequada. Caso opte por fazer caminhadas ao ar livre, procure zonas onde não exista irregularidades no terreno de forma a evitar a ocorrência de quedas.

O impacto natural da marcha e corrida terão um efeito muito importante na resposta do organismo de modo a reforçar a densidade mineral óssea, ou pelo menos, e evitar a sua diminuição normal com o aumento da idade. Neste sentido, procure por aconselhamento técnico que o ajude a encontrar na prática da marcha e corrida a melhor forma de prevenir problemas de osteoporose.