



REVISTA BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA

www.reumatologia.com.br



Artigo de revisão

Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres pós-menopáusicas com osteoporose



Eduardo Lucia Caputo* e Marcelo Zanusso Costa

Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil

INFORMAÇÕES SOBRE O ARTIGO

Histórico do artigo:

Recebido em 27 de agosto de 2013

Aceito em 18 de fevereiro de 2014

On-line em 28 de setembro de 2014

Palavras-chave:

Osteoporose

Qualidade de vida

Exercício físico

R E S U M O

O presente estudo teve por objetivo realizar uma revisão sobre a associação entre exercício físico e qualidade de vida em mulheres pós-menopáusicas com osteoporose. Foi realizada busca nas bases de dados PubMed, Scielo, SpringerLink e Sport Discus a fim de identificar artigos relevantes que tratassem dessa associação. Utilizaram-se os seguintes descritores, em língua inglesa e portuguesa: *osteoporosis*, *exercise*, *menopause*, *women*, *physical activity*, *quality of life/osteoporose*, *exercício físico*, *menopausa*, *mulheres*, *atividade física*, *qualidade de vida*. Com relação à qualidade de vida e aspectos físicos como força e equilíbrio, com exceção de dois estudos encontrados, os demais relataram melhoria na qualidade de vida e nos indicadores físicos das participantes. A intervenção com exercício físico demonstrou ser fundamental para o aprimoramento da qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa que sofrem de osteoporose. Atividades que têm por objetivo o aperfeiçoamento da força e do equilíbrio são essenciais para evitar a ocorrência de quedas e, conseqüentemente, reduzir a incidência de fraturas nessa população.

© 2014 Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

Influence of physical activity on quality of life in postmenopausal women with osteoporosis

A B S T R A C T

The present study aimed to conduct a review on the association between exercise and quality of life in postmenopausal women with osteoporosis. A search was performed in PubMed, SciELO, SpringerLink and Sport Discus databases to identify relevant articles that addressed this association. We used the following descriptors in the English and Portuguese languages: *osteoporosis*, *exercise*, *menopause*, *women*, *physical activity*, *quality of life/osteoporose*, *exercício físico*, *menopausa*, *mulheres*, *atividade física*, *qualidade de vida*. Regarding quality of life and physical aspects like muscle strength and balance,

Keywords:

Osteoporosis

Quality of life

Physical activity

* Autor para correspondência.

E-mails: caputoeduardo@yahoo.com.br, duducaputo@hotmail.com (E.L. Caputo).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbr.2014.02.008>

0482-5004/© 2014 Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

with the exception of two studies, all others have reported improvement in quality of life and in physical domain of participants. Intervention with exercise has proved essential to improving the quality of life of women with postmenopausal osteoporosis. Activities that aim at the improvement of muscle strength and balance are essential to prevent falls, and consequently to reduce the incidence of fractures in this population.

© 2014 Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

Introdução

A osteoporose é uma doença sistêmica que ataca o esqueleto e é caracterizada pela redução da densidade óssea e pela deterioração da arquitetura do tecido ósseo.¹ Essa doença tem maior ocorrência na população feminina, em função desta apresentar um menor pico de massa óssea e também das consequências provenientes da menopausa.²

A menopausa representa um período de transformação na vida da mulher, no qual ela se confronta com problemas médicos e psicológicos. Além dos fogachos, dores de cabeça, sudorese, fadiga, a disfunção sexual e a redução de estrogênio podem causar uma perda massiva e acelerada de massa óssea.³

Instalada a menopausa, a prevalência de osteoporose e fraturas relacionadas aumenta conforme o tempo desse distúrbio hormonal e com a idade da mulher.⁴ Nessa população a prevalência de osteoporose na coluna lombar varia de 15,8% em mulheres na faixa de 50 a 59 anos a 54,5% em mulheres com mais de 80 anos, e a prevalência de fraturas varia entre 20% e 82%, nas mesmas faixas etárias, respectivamente.⁵

Segundo a Sociedade Americana de Menopausa, o principal objetivo clínico na condução da osteoporose é a redução do risco de fratura.⁶ A dor resultante dessa mudança na imagem corporal, juntamente com a perda de mobilidade e independência podem ter um impacto forte na autoestima e no humor, tornando a prevenção de quedas o ponto principal na prevenção de fraturas. Mulheres que se encontram em período pós-menopáusicas e que possuem osteoporose apresentam prevalência de queda de 51,1% contra 29,3% de mulheres sem osteoporose.⁷

O aumento da expectativa de vida da população e os custos gerados pelas fraturas, principalmente de quadril, determinam a importância de se estudar essa doença, visto que fraturas de quadril são as que atribuem maior morbidade e mortalidade.⁸

O exercício físico tem papel fundamental no tratamento da osteoporose, principalmente pela redução da reabsorção óssea.⁹ Aumento de força muscular, estabilidade, equilíbrio, mobilidade, melhora da qualidade de vida, redução da dor e prevenção de quedas completam os benefícios gerados pela prática sistemática de exercício físico em pacientes com osteoporose.¹⁰

O presente estudo teve por objetivo realizar uma revisão sobre a associação entre exercício físico e a qualidade de vida, nos campos psicológico e físico, de mulheres portadoras de osteoporose que se encontram na fase de pós-menopausa.

Metodologia

Na revisão sistemática foram selecionados artigos científicos que verificaram a influência de um programa estruturado de exercício físico na qualidade de vida de mulheres pós-menopáusicas com osteoporose. Teses e dissertações não foram incluídas devido à inviabilidade logística de uma busca sistemática por meio dessas.

As referências que preencheram os critérios de inclusão foram avaliadas, independentemente do periódico. A seleção dos descritores utilizados ao longo do processo de revisão foi realizada conforme consulta ao *Medical Subject Headings* (MeSH).

Foi realizada pesquisa nas bases de dados PubMed, Scielo, SpringerLink e Sport Discus e nas listas de referências dos artigos identificados. Utilizaram-se os seguintes descritores, em língua inglesa e portuguesa: *osteoporosis, exercise, menopause, women, physical activity, quality of life*. A fim de combinar os descritores e termos utilizados na busca, recorreu-se aos operadores lógicos “AND” e “OR”.

Primeiramente foram encontrados 135 artigos que apresentavam relação com o tema de estudo. Logo após, foram selecionados artigos que atendessem aos seguintes critérios de inclusão: a) estudos longitudinais, que tinham por amostra mulheres com osteoporose e pós-menopáusicas; e b) que apresentassem diagnóstico clínico de osteoporose, obtido através de exame de densitometria óssea no colo de fêmur ou na coluna lombar, sem histórico de fraturas atraumáticas. Os artigos selecionados foram analisados de acordo com os seguintes critérios estabelecidos por Downs & Black:¹¹

- Hipóteses e objetivos do estudo;
- Principais desfechos medidos;
- Características dos sujeitos envolvidos;
- Descrição das exposições de interesse e principais desfechos;
- Citação da probabilidade real para os principais desfechos;
- Adequação dos testes estatísticos adequados;
- Se as medidas utilizadas para os principais desfechos foram acuradas;
- Se os pacientes em diferentes grupos foram recrutados na mesma população;
- Se os principais resultados apresentaram poder estatístico (nível de significância de 5%), para detectar um efeito importante.

Após a primeira análise, que consistiu apenas da leitura de títulos, 40 artigos foram eleitos para segunda fase desta revisão, que consistiu da leitura dos resumos. Posteriormente

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3327046>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3327046>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)