

Desporto aumenta saúde óssea dos adolescentes

A prática regular de atividades físicas aumenta entre 5 a 13% a mineralização óssea dos adolescentes, contribuindo para uma eficaz prevenção primária da osteoporose, a conclusão é de uma investigação conduzida pelo Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa publicada na revista científica *Journal of Strength and Conditioning Research*.

A equipa de investigadores, liderada por Luís Bettencourt Sardinha, observou que praticantes de ginástica, andebol e basquetebol envolvendo atividades de impacto ao solo, tinham uma melhor saúde óssea do que um grupo de controlo que não praticava regularmente este tipo de exercício. Os praticantes de ginástica, andebol e basquetebol tinham mais 5-7% de densidade mineral óssea e conteúdo mineral ósseo total e mais 13% de conteúdo mineral ósseo nos membros inferiores do que o grupo de controlo.

A amostra do estudo é constituída por 54 jovens atletas do sexo masculino, entre os 9 e os 18 anos de idade, que praticam desporto pelo menos 2 horas nos últimos 3 anos e competem a um nível regional, nacional e internacional, e um grupo de controlo de 26 adolescentes, dentro das mesmas idades, que não pratica qualquer desporto fora da escola, pelo menos nos últimos 2 anos.

A prevenção da osteoporose é uma preocupação cada vez mais importante no que diz respeito aos cuidados de saúde. Por esta razão, estudos sobre o efeito da prática desportiva na saúde óssea de atletas são fundamentais para se desenvolver programas que otimizem a modelação óssea durante o crescimento.

A investigação levada a cabo pelo Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana enfatiza a importância da prática desportiva regular entre os adolescentes com a finalidade de se promover a prevenção primária da osteoporose e melhorar outros parâmetros de saúde.

Considerando a necessidade de se promover uma eficaz prevenção primária da osteoporose, este estudo reconhece também que para se melhorar a saúde óssea dos jovens, forças de compressão e de tração decorrentes do suporte do peso em exercícios com impacto ao solo, e exercícios de desenvolvimento da força devem ser incluídos na rotina de treino de praticantes desportivos cujas rotinas não incluem exercícios com impacto ao solo, como é o caso dos nadadores e dos ciclistas. Por outro lado, os jovens não atletas devem ser incentivados a praticar atividades físicas e desportos que suportem o peso e que incorporarem também exercícios de desenvolvimento de força.