

Impacto da osteoporose na qualidade de vida dos idosos

Impacto of osteoporosis on the quality of life of the elderly

Impacto de la osteoporosis em la calidad de vida de las personas mayores

Recebido: 01/12/2024 | Revisado: 09/12/2024 | Aceitado: 10/12/2024 | Publicado: 12/12/2024

Rafaella Cunha Braga

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3364-2427>
Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil
E-mail: rafaellacb@unipam.edu.br

Luana Fonseca Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0176-8693>
Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil
E-mail: luanafonseca@unipam.edu.br

Gabriel de Freitas Paiva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1555-1761>
Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil
E-mail: gabrielfp@unipam.edu.br

Natália de Fátima Gonçalves Amâncio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4006-8619>
Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil
E-mail: nataliafga@unipam.edu.br

Resumo

Introdução: A osteoporose é uma doença sistêmica do metabolismo ósseo caracterizada pela diminuição da densidade mineral óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo, aumentando a fragilidade óssea e o risco de fraturas. Afeta principalmente mulheres pós-menopausa e idosos, mas também pode atingir homens e indivíduos mais jovens em condições específicas. **Objetivo:** Este estudo investiga os principais fatores de risco para o desenvolvimento da osteoporose. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, analisando publicações científicas de 2021 a 2024 sobre o tema. A busca foi realizada nas bases PubMed, SciELO, Google Scholar e LILACS. Foram identificados 22 artigos, dos quais 20 atenderam aos critérios estabelecidos. **Resultados e Discussão:** Fatores genéticos têm importância, mas o estilo de vida, como dieta pobre em cálcio e sedentarismo, e condições clínicas, como o uso prolongado de corticosteroides, também contribuem para o desenvolvimento da osteoporose. A identificação precoce, por meio de densitometria óssea e exames laboratoriais, é essencial para prevenir complicações. Estratégias como suplementação de cálcio e vitamina D, associadas à fisioterapia com exercícios resistidos, promovem mobilidade, fortalecimento ósseo e redução de quedas. Intervenções multidisciplinares e políticas públicas voltadas para a educação em saúde são fundamentais para melhorar a qualidade de vida dos idosos. **Conclusão:** A osteoporose impacta significativamente a qualidade de vida dos idosos, demandando diagnóstico precoce, conscientização e intervenções multidisciplinares. A implementação de políticas públicas e programas preventivos é essencial para fomentar a autonomia e o bem-estar desse grupo etário.

Palavras-chave: Osteoporose; Idoso; Fatores de risco; Qualidade de vida.

Abstract

Introduction: Osteoporosis is a systemic bone metabolism disease characterized by a decrease in bone mineral density and deterioration of the bone tissue microarchitecture, increasing bone fragility and the risk of fractures. It mainly affects postmenopausal women and the elderly, but it can also affect men and younger individuals under specific conditions. **Objective:** This study investigates the main risk factors for the development of osteoporosis. **Methodology:** This is an integrative literature review analyzing scientific publications from 2021 to 2024 on the topic. The search was conducted in the PubMed, SciELO, Google Scholar, and LILACS databases. Twenty-two articles were identified, of which 20 met the established criteria. **Results and Discussion:** Genetic factors are important, but lifestyle, such as a calcium-poor diet and physical inactivity, and clinical conditions, such as prolonged use of corticosteroids, also contribute to the development of osteoporosis. Early identification through bone densitometry and laboratory tests is essential to prevent complications. Strategies such as calcium and vitamin D supplementation, combined with physiotherapy and resistance exercises, promote mobility, strengthen bones, and reduce falls. Multidisciplinary interventions and public policies focused on health education are essential to improve the quality of life for the elderly. **Conclusion:** Osteoporosis significantly impacts the quality of life of the elderly, requiring early diagnosis, awareness, and multidisciplinary interventions. The implementation of public policies and preventive programs is essential to foster autonomy and well-being in this age group.

Keywords: Osteoporosis; Elderly; Risk factors; Quality of life.

Resumen

Introducción: La osteoporosis es una enfermedad sistémica del metabolismo óseo caracterizada por la disminución de la densidad mineral ósea y la deterioración de la microarquitectura del tejido óseo, lo que aumenta la fragilidad ósea y el riesgo de fracturas. Afecta principalmente a mujeres posmenopáusicas y personas mayores, pero también puede afectar a hombres e individuos más jóvenes en condiciones específicas. **Objetivo:** Este estudio investiga los principales factores de riesgo para el desarrollo de la osteoporosis. **Metodología:** Se trata de una revisión integradora de la literatura, analizando publicaciones científicas de 2021 a 2024 sobre el tema. La búsqueda se realizó en las bases de datos PubMed, SciELO, Google Scholar y LILACS. Se identificaron 22 artículos, de los cuales 20 cumplieron con los criterios establecidos. **Resultados y Discusión:** Los factores genéticos son importantes, pero el estilo de vida, como una dieta pobre en calcio y el sedentarismo, y condiciones clínicas, como el uso prolongado de corticosteroides, también contribuyen al desarrollo de la osteoporosis. La identificación temprana, a través de la densitometría ósea y los análisis de laboratorio, es esencial para prevenir complicaciones. Estrategias como la suplementación de calcio y vitamina D, junto con la fisioterapia con ejercicios resistidos, promueven la movilidad, fortalecen los huesos y reducen las caídas. Las intervenciones multidisciplinarias y las políticas públicas centradas en la educación en salud son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los ancianos. **Conclusión:** La osteoporosis impacta significativamente la calidad de vida de los ancianos, requiriendo diagnóstico temprano, concienciación e intervenciones multidisciplinarias. La implementación de políticas públicas y programas preventivos es esencial para fomentar la autonomía y el bienestar de este grupo etario.

Palabras clave: Osteoporosis; Personas mayores; Factores de riesgo; Calidad de vida.

1. Introdução

A osteoporose é uma patologia progressiva que envolve todo o corpo, caracterizada por uma diminuição na densidade óssea e distorção da estrutura interna, o que leva a fragilidade e risco aumentado de fratura. Fisiologicamente, o osso é continuamente formado por osteoblastos e reabsorvido nas áreas da atividade de osteoclastos. Com a exceção dos ossos em crescimento, em condições normais, um equilíbrio entre formação e ossificação reabsorção é estabelecido. No entanto, na osteoporose, esse equilíbrio é prejudicado, com atividade osteoclástica predominando na osteoblástica e resultando em reabsorção óssea predominante (Gali, 2001).

O Brasil passou por uma significativa transição demográfica, caracterizando-se como um país com predominância de idosos. Dados apontam que, enquanto em 1940 a população idosa representava apenas 4,1%, esse percentual alcançou 11% em 2010, impulsionado pelo aumento da expectativa de vida. Essa transformação trouxe desafios associados à fragilidade física e social, aspectos frequentemente observados no processo de envelhecimento. No âmbito clínico geriátrico, destaca-se a perda óssea progressiva, denominada "osteopenia fisiológica", bem como condições patológicas, como a osteoporose, que representam fatores de risco significativos para a redução da qualidade de vida nessa população. Entre os fatores associados ao agravamento da osteoporose estão o envelhecimento, a deficiência de cálcio e vitamina D, o sedentarismo, o tabagismo, o consumo excessivo de álcool e a predisposição genética. Ressalta-se que a população mais vulnerável compreende mulheres acima de 50 anos, devido às alterações hormonais, e idosos de ambos os sexos, devido à perda progressiva de densidade óssea. Esses dados reforçam a relevância de estratégias preventivas para minimizar os impactos da doença nessa faixa etária (Silva *et al.*, 2024).

A incidência foi substancialmente mais alta entre as mulheres, sua própria descrição da cor ou raça da sua pele. A autoavaliação foi baseada nos mesmos critérios e foram observadas características como: reumatismo, artrite, asma, bronquite, tendinite, incompetência, insônia, super peso aos que responderam "sim" à pergunta sobre quedas nos últimos doze meses (Batista, 2020).

O principal fator modificável da osteoporose é a prática de atividade física, amplamente indicada devido à sua eficácia na manutenção da densidade óssea e na prevenção de fraturas. Para ser eficaz, a atividade deve ser suficiente para causar cansaço, mas não exaustão, respeitando as particularidades de cada indivíduo. Recomenda-se uma duração mínima de 30 minutos por sessão, com intensidade moderada. A inclusão de atividades físicas no tratamento da osteoporose baseia-se na correlação entre o estilo de vida passado e o desenvolvimento de doenças crônicas, como a osteoporose, sugerindo que hábitos

inadequados contribuem para o surgimento de problemas ósseos. O objetivo, portanto, é promover a prática regular de exercícios como medida preventiva e terapêutica, visando melhorar a qualidade de vida e reduzir os riscos da doença (Araújo *et al.*, 2022).

2. Metodologia

O presente estudo consiste de uma revisão exploratória integrativa de literatura (Mattos, 2015; Anima, 2014; Crossetti, 2012). A revisão integrativa foi realizada em seis etapas: 1) identificação do tema e seleção da questão norteadora da pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) categorização dos estudos; 5) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa e interpretação e 6) apresentação da revisão.

Na etapa inicial, para definição da questão de pesquisa utilizou-se da estratégia PICO (Acrônimo para *Patient, Intervention, Comparison e Outcome*). Assim, definiu-se a seguinte questão central que orientou o estudo: “Como é a qualidade de vida dos idosos que apresentam osteoporose?” Nela, observa-se o P: idosos com osteoporose; I: não possui; C: fatores que influenciam no sucesso do tratamento; O: analisar qualidade de vida com a presença da osteoporose.

Para responder a esta pergunta, foi realizada a busca de artigos envolvendo o desfecho pretendido utilizando as terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) criados pela Biblioteca Virtual em Saúde desenvolvido a partir do *Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine*, que permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. Os descritores utilizados foram: “osteoporose”, “idosos”, “qualidade de vida” e “fatores de risco”. Para o cruzamento das palavras chaves utilizou-se os operadores booleanos “and”, “or” “not”.

Realizou-se um levantamento bibliográfico por meio de buscas eletrônicas nas seguintes bases de dados: Google Scholar; Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), *National Library of Medicine (PubMed)*.

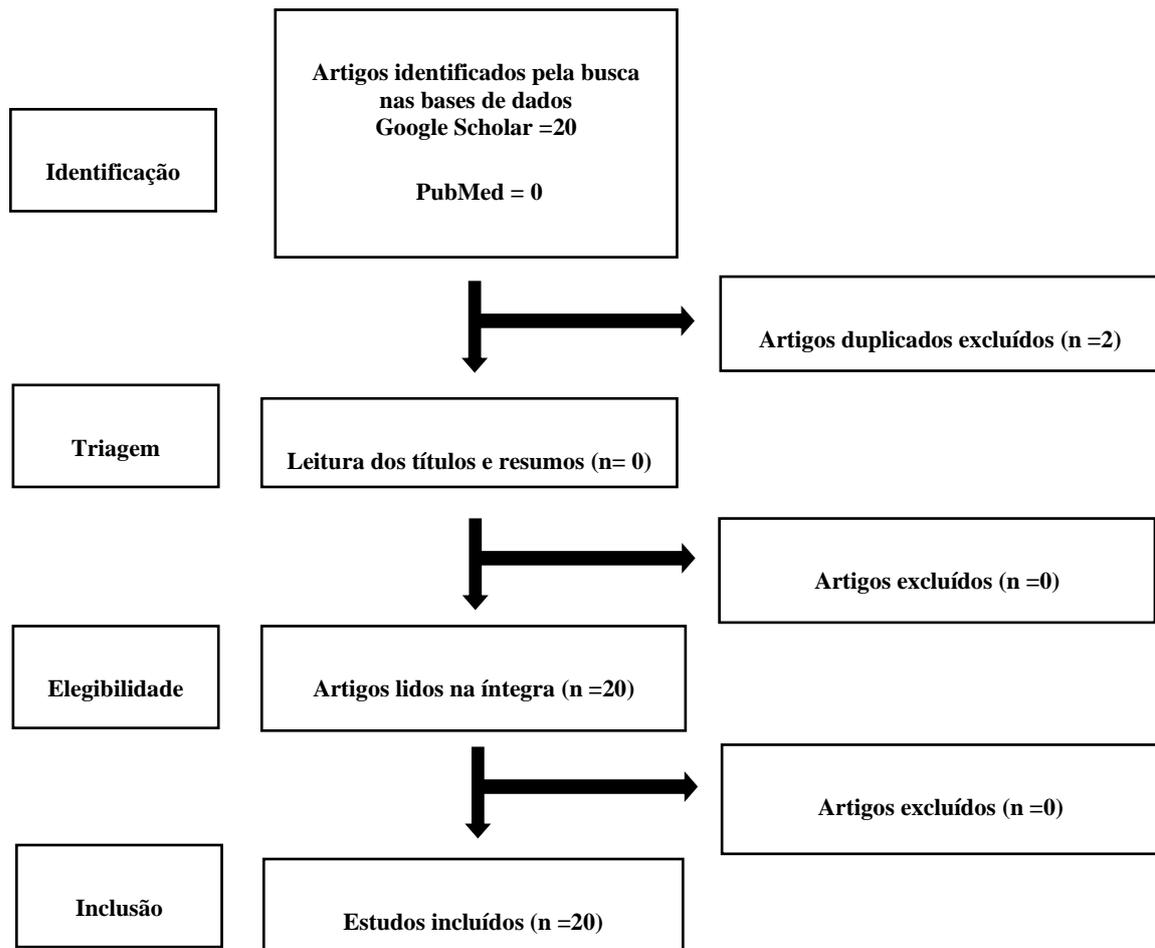
A busca foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2024. Como critérios de inclusão, limitou-se a artigos escritos em português, inglês e espanhol publicados nos últimos quatro anos (2021 a 2024), que abordassem o tema pesquisado e que estivessem disponíveis eletronicamente em seu formato integral, foram excluídos os artigos em que o título e resumo não estivessem relacionados ao tema de pesquisa e pesquisas que não tivessem metodologia bem clara.

Após a etapa de levantamento das publicações, foram encontrados 22 artigos, dos quais foram realizados a leitura do título e resumo das publicações considerando o critério de inclusão e exclusão definidos. Em seguida, realizou a leitura na íntegra das publicações, atentando-se novamente aos critérios de inclusão e exclusão, sendo que 2 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão. Foram selecionados 20 artigos para análise final e construção da revisão.

Posteriormente a seleção dos artigos, realizou um fichamento das obras selecionadas afim de selecionar a coleta e análise dos dados. Os dados coletados foram disponibilizados em um quadro, possibilitando ao leitor a avaliação da aplicabilidade da revisão integrativa elaborada, de forma a atingir o objetivo desse método.

A Figura 1 demonstra o processo de seleção dos artigos por meio das palavras-chaves de busca e da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão citados na metodologia. O fluxograma leva em consideração os critérios elencados pela estratégia PRISMA (Page *et al.*, 2021).

Figura 1 – Fluxograma da busca e inclusão dos artigos.



Fonte: Autoria própria (2024).

3. Resultados e Discussão

Os principais achados encontrados sobre os impactos da osteoporose na qualidade de vida dos idosos nos artigos científicos analisados na presente pesquisa foram descritos na Tabela 1.

Tabela 1 - Achados relevantes sobre os impactos da osteoporose nos idosos publicados entre os anos 2020 a 2024.

Autor e ano	Título	Achados principais
1. Bomfim (2024)	Osteoporose nas regiões Norte e Nordeste do Brasil: estimativas do número de anos vividos com essa enfermidade pelos idosos.	A osteoporose impacta significativamente a qualidade de vida dos idosos, resultando em anos reduzidos de vida saudável devido a fraturas e mobilidade limitada.
2. Carolina (2024)	Fatores associados à osteoporose em pessoas idosas em um centro de referência.	Fatores como alimentação inadequada e falta de atividade física são associados ao desenvolvimento da osteoporose, impactando negativamente na qualidade de vida dos idosos.
3. Leopoldina (2024)	A busca pela qualidade de vida de idosos portadores de osteoporose.	A osteoporose leva a uma diminuição na qualidade de vida devido à dor, perda de mobilidade e limitações nas atividades diárias, especialmente sem intervenção adequada.
4. Silva (2024)	A importância da fisioterapia na qualidade de vida do idoso com osteoporose.	A fisioterapia melhora a qualidade de vida de idosos com osteoporose, prevenindo a progressão da doença, fortalecendo músculos e reduzindo o risco de quedas e fraturas.

5.	Borges (2023)	Benefícios do treino resistido no tratamento da osteoporose na terceira idade.	O treino resistido melhora a força muscular e a densidade óssea em idosos com osteoporose, prevenindo fraturas e promovendo maior autonomia e qualidade de vida.
6.	Neves (2023)	Os benefícios do treinamento de força na profilaxia da osteoporose na população idosa.	O treinamento de força é eficaz na prevenção da osteoporose, aumentando a densidade óssea e a funcionalidade dos idosos, o que melhora a qualidade de vida.
7.	Oliveira (2023)	Construindo saberes e fazeres mediante a promoção da saúde de mulheres idosas com osteoporose.	A promoção de saúde em mulheres idosas com osteoporose contribui para a conscientização e adoção de práticas de prevenção, melhorando o manejo da doença e a qualidade de vida.
8.	Ribeiro (2023)	Programas de Educação Sobre Saúde Óssea para Idosos: Uma Revisão Integrativa.	Programas educacionais sobre saúde óssea ajudam a prevenir a osteoporose e melhorar a qualidade de vida dos idosos por meio da conscientização e adoção de práticas preventivas.
9.	Araújo (2022)	Papel da atividade física na prevenção da osteoporose na população idosa: revisão de literatura	Implica a existências de divergências nos estudos sobre a ação específica do exercício físico e através de evidências sugerem que a atividade física desempenha um papel crucial na prevenção da osteoporose, tanto em homens quanto em mulheres.
10.	Castro (2022)	A importância do cálcio na prevenção do desenvolvimento da osteoporose para um envelhecimento saudável.	A ingestão adequada de cálcio reduz a perda óssea e o risco de fraturas em idosos com osteoporose, com a vitamina D sendo crucial para sua absorção. A eficácia da suplementação de cálcio é variável, sendo necessária mais pesquisa para aprimorar estratégias de prevenção e tratamento.
11.	Cristine & Costa (2022)	A Nutrição na Prevenção e Tratamento da Osteoporose.	A nutrição adequada, rica em cálcio e vitamina D, é essencial na prevenção e tratamento da osteoporose, contribuindo para uma melhor qualidade de vida em idosos.
12.	Didone (2022)	Osteoporose: Um Comparativo do Avanço da Doença em Homens x Mulheres da Terceira Idade.	A osteoporose afeta mais as mulheres idosas do que os homens, e a perda de qualidade de vida é mais acentuada devido à maior prevalência de fraturas em mulheres.
13.	Matos (2022)	A Importância da Fisioterapia no Tratamento de Osteoporose na Saúde do Idoso.	A fisioterapia tem um papel crucial no tratamento de osteoporose, ajudando a reduzir fraturas e a melhorar a mobilidade, o que impacta positivamente a qualidade de vida dos idosos.
14.	Salviano (2022)	Os Benefícios da Atividade Física em Idosos Portadores de Osteoporose.	A prática de atividade física regular contribui para a melhora da densidade óssea e a prevenção de fraturas, proporcionando maior independência e qualidade de vida aos idosos com osteoporose.
15.	Souza (2022)	Atuação Fisioterapêutica no Tratamento de Pacientes Acometidos por Osteoporose.	A fisioterapia reduz os sintomas da osteoporose e melhora a funcionalidade dos pacientes, permitindo uma vida mais ativa e com menos dor para os idosos.
16.	Santos (2021)	Exercício resistido para prevenção da osteoporose em idosos predispostos.	Evidencia que a periodização do treinamento físico promove benefícios no ganho de força, resistência óssea e autonomia dos idosos. Visando à melhoria da qualidade de vida dos idosos com osteoporose.
17.	Silva (2021)	Relevância da Suplementação de Vitamina D na Prevenção da Osteoporose em Idosos.	A suplementação de vitamina D é fundamental para prevenir a osteoporose em idosos, contribuindo para a melhora da saúde óssea e da qualidade de vida.
18.	Alves Neto (2020)	Avaliação dos fatores de risco para a osteoporose e aplicação da ferramenta FRAX clínico em idoso.	O uso da ferramenta FRAX possibilita identificar o risco de fraturas em idosos.
19.	Carvalho (2020)	Impactos na Qualidade de Vida dos Idosos Portadores de Osteoporose: Revisão de Literatura.	A osteoporose afeta significativamente a qualidade de vida dos idosos, causando limitações físicas, dor e impacto emocional devido ao risco de fraturas.
20.	Murilo (2020)	Análise dos Principais Fatores de Riscos para o Desenvolvimento da Osteoporose em Idosos.	Identificação dos principais fatores de risco para osteoporose em idosos, como alimentação inadequada e sedentarismo, que afetam diretamente a qualidade de vida.

O artigo aborda os principais aspectos relacionados aos impactos da osteoporose na qualidade de vida dos idosos, destacando suas implicações clínicas e a necessidade de intervenções adequadas. A osteoporose é uma condição osteometabólica prevalente entre a população idosa, caracterizada pela redução da densidade mineral óssea e pelo aumento do risco de fraturas. Essa doença impacta significativamente a saúde física e a qualidade de vida dos idosos, resultando em limitações funcionais e maior dependência. Cerca de 30% das mulheres e 12% dos homens acima de 50 anos são afetados, evidenciando a urgência de abordar essa questão (Oliveira *et al.*, 2023).

Conforme o estudo de Didone *et al.*, (2022), a osteoporose, definida pela redução da densidade mineral óssea e pelo aumento do risco de fraturas, apresenta prevalência distinta entre os sexos na terceira idade. Verificou-se que as mulheres possuem maior vulnerabilidade devido às alterações hormonais resultantes da menopausa, as quais intensificam a perda óssea. Nos homens, o progresso da osteoporose ocorre de forma mais lenta, geralmente associado ao envelhecimento e a fatores habituais de vida, que condicionam a essa perda óssea.

Ademais, a osteoporose em idosos está relacionada a fatores que comprometem a qualidade de vida, como o estilo de vida sedentário, a presença de comorbidades e a baixa adesão a tratamentos preventivos. Por ser uma doença silenciosa e frequentemente subdiagnosticada até a ocorrência de uma fratura, o impacto sobre a saúde do idoso já é considerável nesse estágio. Além do aumento do risco de fraturas, a perda de densidade óssea provoca consequências emocionais, como o medo de quedas e a redução da confiança para realizar atividades diárias, resultando em isolamento social e diminuição da autonomia (Carolina *et al.*, 2024).

Além disso, o diagnóstico precoce da osteoporose é essencial para a implementação de intervenções que podem prevenir fraturas e suas consequências. A densitometria óssea é um dos principais métodos utilizados para identificar a diminuição da massa óssea, permitindo que os profissionais de saúde intervenham de forma mais eficaz. Essa ferramenta é importante, pois possibilita a avaliação quantitativa da densidade mineral óssea e a identificação de indivíduos em risco antes que fraturas ocorram (Murilo *et al.*, 2020).

Por outro lado, a falta de conscientização sobre a importância do diagnóstico leva a tratamentos tardios, resultando em piores prognósticos e maior impacto na qualidade de vida dos idosos. É fundamental implementar campanhas educativas para informar a população sobre os sinais e riscos da osteoporose, incentivando a realização de exames preventivos, especialmente entre grupos de risco, como mulheres pós-menopausa e idosos com histórico familiar de osteoporose. Além do mais, outros exames laboratoriais podem ajudar a identificar distúrbios metabólicos e deficiências nutricionais que contribuem para a fragilidade óssea. A avaliação de níveis de cálcio, vitamina D e marcadores de remodelação óssea, como a fosfatase alcalina e o colágeno tipo I, pode fornecer uma visão mais abrangente da saúde óssea do paciente. A educação continuada dos profissionais de saúde é crucial para garantir que os pacientes recebam um diagnóstico preciso e atempado (Carvalho *et al.*, 2020).

Em adição, a osteoporose é influenciada por uma variedade de fatores de risco, incluindo aspectos genéticos, nutricionais e comportamentais. Estudos indicam que a idade avançada, especialmente em mulheres pós-menopausa, é um dos principais determinantes da fragilidade óssea. Durante a menopausa, a diminuição dos níveis de estrogênio acelera a perda óssea, tornando as mulheres mais suscetíveis à osteoporose (Alves Neto *et al.*, 2020).

A baixa ingestão de cálcio e vitamina D, o sedentarismo e o uso de determinados medicamentos, como corticosteroides, são fatores que contribuem para o desenvolvimento da doença. A má nutrição, muitas vezes exacerbada por condições socioeconômicas desfavoráveis, é um fator crítico, especialmente em regiões com acesso limitado a alimentos saudáveis e a serviços de saúde (Cristine & Costa *et al.*, 2022).

Dessa forma, as disparidades socioeconômicas afetam a capacidade dos idosos de manter uma dieta equilibrada e de participar de atividades físicas regulares, fatores fundamentais para a saúde óssea. A identificação precoce desses fatores é

crucial para a formulação de estratégias preventivas, visando à melhoria da qualidade de vida dos idosos. Portanto, a educação nutricional e a promoção de um estilo de vida ativo devem ser priorizadas nas intervenções direcionadas a essa população (Bomfim *et al.*, 2024).

A prevalência da osteoporose entre os idosos é alarmante, afetando uma parcela significativa da população. Estima-se que cerca de 30% das mulheres e 12% dos homens acima de 50 anos tenham a doença (Oliveira *et al.*, 2023). Essa alta taxa reflete a necessidade urgente de políticas públicas que promovam a detecção e o tratamento adequados (Salviano *et al.*, 2022). Dados mostram que as regiões Norte e Nordeste do Brasil apresentam taxas ainda mais elevadas, relacionadas a uma combinação de fatores socioeconômicos, acesso limitado a cuidados médicos e deficiências nutricionais (Bomfim *et al.*, 2024).

Consequentemente, essas desigualdades regionais ressaltam a importância de uma abordagem centrada na comunidade, que considere as especificidades locais e promova o acesso a cuidados e tratamentos. A osteoporose está intimamente ligada à saúde geral dos indivíduos e pode levar a incapacidades, aumentando a dependência e impactando a qualidade de vida (Leopoldina *et al.*, 2024).

A presença de comorbidades, como diabetes e hipertensão, pode complicar a gestão da osteoporose, aumentando o risco de fraturas e limitando as opções de tratamento. Portanto, a implementação de programas de rastreamento e intervenção em saúde pública é crucial para mitigar os impactos da osteoporose, especialmente em comunidades com alta taxa de idosos. Abordagens que integrem educação em saúde, promoção de atividades físicas e dietas equilibradas são fundamentais para reduzir a incidência de osteoporose e melhorar a qualidade de vida dos idosos (Neves *et al.* 2023).

Assim, o tratamento da osteoporose deve ser multidisciplinar, englobando mudanças no estilo de vida, terapias farmacológicas e reabilitação física. A suplementação de vitamina D e cálcio é fundamental para a manutenção da saúde óssea e para o envelhecimento saudável, sendo sua deficiência um fator que acelera a perda óssea e aumenta o risco de fraturas em idosos (Castro *et al.* 2022; Silva *et al.*, 2021). Além disso, a fisioterapia e a atividade física regular, como o treino resistido, demonstram benefícios significativos no fortalecimento dos ossos e na prevenção de fraturas. A relevância da atuação fisioterapêutica no tratamento de pacientes acometidos por osteoporose, destacando que a fisioterapia contribui para a melhora da mobilidade, do equilíbrio e da força muscular, elementos fundamentais para prevenir quedas e fraturas (Borges *et al.*, 2023; Salviano *et al.*, 2022).

A fisioterapia é uma abordagem essencial no tratamento da osteoporose, com foco no fortalecimento muscular, no equilíbrio e na reeducação postural, visando à prevenção de quedas e fraturas. Exercícios específicos contribuem para a manutenção da densidade mineral óssea, promovendo melhora na funcionalidade e na qualidade de vida dos pacientes (Souza *et al.*, 2022).

A adesão a programas de exercícios e a educação sobre saúde óssea são essenciais para melhorar a qualidade de vida dos idosos. A intervenção fisioterapêutica, deve ser individualizada, considerando o grau de fragilidade óssea de cada paciente, com resultados positivos na recuperação da funcionalidade e na redução das dores associadas à osteoporose. Isso demonstra que a fisioterapia não só alivia os sintomas, mas também previne complicações a longo prazo, promovendo melhor qualidade de vida (Ribeiro *et al.*, 2023).

Além disso, destaca-se a importância da fisioterapia na saúde do idoso. Santos *et al.*, (2021) e Silva *et al.* (2024), enfatizam que a intervenção deve ser adaptada às necessidades de cada paciente e que a prática regular de exercícios, especialmente os de resistência, melhora não apenas a densidade mineral óssea, mas também fortalece a musculatura, melhora o equilíbrio e da mobilidade, auxiliando na redução do risco de quedas e fraturas, garantindo o bem-estar geral do idoso, como os benefícios para a saúde cardiovascular, controle de peso e flexibilidade.

Assim, a fisioterapia deve ser parte integrante de uma abordagem multidisciplinar no tratamento da osteoporose, envolvendo médicos, nutricionistas que proporcionam estratégias nutricionais específicas e outros profissionais de saúde, configurando um modelo eficaz na prevenção e tratamento da população idosa (Araújo *et al.*, 2022; Matos *et al.*, 2022).

A osteoporose é uma condição que, se não tratada adequadamente, pode levar a consequências devastadoras para a qualidade de vida dos idosos. A necessidade de diagnóstico precoce, conscientização sobre os fatores de risco e a implementação de estratégias de tratamento eficazes são fundamentais para mitigar seu impacto. Intervenções que considerem tanto os aspectos físicos quanto emocionais são essenciais, já que a saúde mental dos idosos também pode ser comprometida pela osteoporose. Investimentos em educação e políticas de saúde voltadas para essa população vulnerável são imprescindíveis para garantir que os idosos possam desfrutar de uma vida saudável e ativa. A promoção de ambientes que incentivem a atividade física e a socialização, aliados a políticas de saúde acessíveis, pode ser determinante na prevenção e manejo da osteoporose, melhorando assim a qualidade de vida dessa população (Ribeiro *et al.*, 2023).

4. Conclusão

A osteoporose representa um grande desafio de saúde pública, com consequências significativas para a qualidade de vida entre os idosos. O impacto dessa condição estende-se além das limitações físicas, afetando também o bem-estar emocional e a independência dessa população.

Assim, o diagnóstico precoce e a conscientização sobre os fatores de risco, como o sedentarismo e a baixa adesão a tratamentos preventivos, são essenciais para reduzir a progressão da doença e suas complicações. Intervenções multidisciplinares, que integrem abordagens de saúde física, nutricional e emocional, devem ser incentivadas e adaptadas às necessidades de cada paciente, contando com a colaboração de profissionais de saúde, como médicos, nutricionistas e fisioterapeutas. A implementação de políticas públicas voltadas para a promoção de ambientes inclusivos, que incentivem a atividade física e a socialização, pode ser determinante para a prevenção e o manejo da osteoporose, promovendo uma vida mais ativa e saudável para os idosos. O investimento em programas educativos e em campanhas de prevenção é essencial para mitigar o impacto da osteoporose e possibilitar que os idosos desfrutem de uma qualidade de vida mais elevada e com maior autonomia.

Referências

- A busca pela qualidade de vida de idosos portadores de osteoporose. (2024). *Unifacig*.
- Alves Neto, J. S., Cruz, A. R. C., & Pereira, F. de A. (2020). Avaliação dos fatores de risco para osteoporose e aplicação da ferramenta FRAX clínico em idoso. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 53(3), 292–299.
- Anima. (2014). *Manual de revisão bibliográfica sistemática integrativa: A pesquisa baseada em evidências*. Grupo Anima.
- Araújo, J. (2022). Papel da atividade física na prevenção da osteoporose na população idosa: revisão de literatura. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(3).
- Aspectos fisiopatológicos e clínicos da osteoporose. (2024). *Revista Foco*.
- Borges, L. P., de Carvalho, W. H. S., da Silva, J. M. C., dos Santos, G. K. P., & dos Santos, J. V. (2023). Benefícios do treino resistido no tratamento da osteoporose na terceira idade. In *Congresso de Educação Física da UEG*, 1(2), 76–88).
- Carvalho, P. D. de, Rios, A. R., Dias, P. A. R., & Miranda, T. S. (2020). Impactos na qualidade de vida dos idosos portadores de osteoporose: revisão de literatura. *Anais do Congresso de Geriatria e Gerontologia do UNIFACIG*, 1(1).
- Carolina, A. T., Maia, L. C., Caldeira, A. P., & Rosa, A. (2024). Fatores associados à osteoporose em pessoas idosas em um centro de referência. *PathoJournal*, 7(2), 63–72.
- Castro, L. A., et al. (2022). A importância do cálcio na prevenção do desenvolvimento da osteoporose para um envelhecimento saudável/The importance of calcium in preventing the development of osteoporosis for healthy aging. *Brazilian Journal of Development*, 8(5), 36193–36205.
- Cristine, A., & Costa, D. (n.d.). A nutrição na prevenção e tratamento da osteoporose.

- Crossetti, M. G. M. (2012). Revisión integradora de la investigación en enfermería: El rigor científico que se le exige. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 33(2), 8-9.
- De Souza, A. T. D. S. (n.d.). Atuação fisioterapêutica no tratamento de pacientes acometidos por osteoporose.
- Didone, P. S., Dayane, E., & Campos, J. P. (2022). Osteoporose: um comparativo do avanço da doença em homens x mulheres da terceira idade. *Revista Saberes da Fapan*, 10(1).
- Gali, J. (2001). Osteoporose osteoporosis. *Acta Ortopédica Brasileira*, 9(2).
- Maria da Conceição Murilo, B., Raylane, J., Sousa, B., Carliane, R., Coelho da Silva, L. I., & de Lima Santos, V. (n.d.). Análise dos principais fatores de riscos para o desenvolvimento da osteoporose em idosos. *Anais do CIEH*.
- Mattos, P. C. (2015). *Tipos de revisão de literatura*. Unesp, 1-9.
- Neves, A., Ferreira, B., & Santos, T. (2023). Os benefícios do treinamento de força na profilaxia da osteoporose na população idosa. *Faculdade Fama*.
- Oliveira, S. G. de, Caldas, C. P., Silva, C. S. S. L. da, & Cardoso, R. B. (2023). Construindo saberes e fazeres mediante a promoção da saúde de mulheres idosas com osteoporose. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 32, e20220303.
- Osteoporose nas regiões Norte e Nordeste do Brasil: estimativas do número de anos vividos com essa enfermidade pelos idosos. (2024). *Brazilian Journal of Health Review*.
- Papel da atividade física na prevenção da osteoporose na população idosa: revisão de literatura. (2024). *REASE - Revista de Administração, Ciências Contábeis e Sustentabilidade*.
- Ribeiro, E. M., Silva, E. de C., Sera, E. A. R., Borges, T. A., Dias, M. F., Travassos, A., Osório, N. B., & Silva Neto, L. S. (2023). Programas de educação sobre saúde óssea para idosos: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28, 2025–2034.
- Salviano, J., Neto, R., Ganem, S., Neiva, P., Mac, H., De, R., Filho, A., Felipe, A., Da, L., Lima, S., Anadinho da Silva, A., Dhiego, W., Cristhyano, S., & Marques, P. (n.d.). Os benefícios da atividade física em idosos portadores de osteoporose.
- Santos, W. S. (2021). Exercício resistido para prevenção da osteoporose em idosos predispostos. Projeto de pesquisa apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.
- Santos da Silva, K., Cilene, I., Da, G., & Batalha, S. (n.d.). Relevância da suplementação de vitamina D na prevenção da osteoporose em idosos. *Brasília Med.*, 58.
- Silva, A. S. (2024). A importância da fisioterapia na qualidade de vida de idosos com osteoporose. *Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Educacional Unifasipe*.
- Silva, P. de V., Paula, L. C. A. de, Silvestre, A. F., Silva, J. M. da, Souza Filho, P. A. C. de, Seixas, L. C., Oliveira, I. C. P. de, Moreira, Y. B., Pessanha, R. F. de V., Fiorentino, R. A., Barros, M. T. C. D. de, & Campos, H. M. (2024). Aspectos fisiopatológicos e clínicos da osteoporose. *Revista Foco*, 17(7), e5685.