

ASSOCIAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PARÂMETROS DE DENSIDADE MINERAL E ESTRUTURA ÓSSEA EM MULHERES OSTEOPÊNICAS
RODRIGUES, L.; BENATTI, F. B.; PEREIRA, R. M. R.; GUALANO, B.

Departamento de Biodinâmica
Escola de Educação Física e Esporte/Universidade de São Paulo
CNPq

Objetivos: Analisar a relação entre o nível de atividade física e parâmetros de densidade mineral e estrutura óssea em mulheres na pós-menopausa. **Métodos/Procedimentos:** Neste estudo transversal, foram estudadas 168 mulheres saudáveis na pós-menopausa ($57,3 \pm 5,9$ anos de idade), osteopênicas, sem uso de medicamentos ou suplementos que alterem o metabolismo ósseo, as quais participam de um estudo clínico randomizado cujo objetivo é investigar o papel da suplementação de creatina sobre a densidade mineral óssea e marcadores do metabolismo ósseo nessa população. Após a seleção, as voluntárias foram avaliadas quanto à: (1) microarquitetura óssea, determinada pela Micro-CT ou tomografia computadorizada periférica de alta resolução (HR-pQCT), onde foram avaliados densidade, volume, número, espessura e separação de trabéculas, e densidade e espessura cortical para os ossos tíbia e rádio; (2) densidade mineral óssea (DMO), avaliada pelo dual *X-ray absorptiometry* (DXA); e (3) nível de atividade física avaliado pelo Questionário Internacional de Atividade Física Versão Curta (IPAQ-Versão 6) (Voorrips et al, 1991). Análises de correlação (pelo método Pearson) foram realizadas entre as variáveis dependentes (e.g., parâmetros de densidade e estrutura óssea) e a variável independente nível de atividade física expressa em METs, com o uso do software SPSS, versão 17.0. **Resultados:** Não foram observadas quaisquer correlações significativas entre o nível habitual de atividade física (NAF), expresso por METs/semana, e os parâmetros de densidade e estrutura óssea. **Conclusões:** Os resultados deste estudo sugerem não haver qualquer correlação entre o nível habitual de atividade física e a saúde óssea nessa população. Tal resultado contrasta com estudos que demonstram de forma consistente a importância do exercício físico na saúde óssea, especialmente em mulheres na pós-menopausa. Convém ressaltar, entretanto, que todos os sujeitos avaliados neste estudo eram osteopênicos, de modo que a alta homogeneidade da amostra pode ter impedido a observação da associação entre as variáveis.