

## ALTERAÇÃO ÓSSEA NO ENVELHECIMENTO

Andreynna Lima Queirão<sup>1</sup>; Sângela Gomes de Sousa<sup>1</sup>; Lilian Cortez Sombra Vandesmet<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Católica de Quixadá.

E-mail: andreynnaqueirao@hotmail.com; sangela.gomes1998@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Católica de Quixadá.

E-mail: lilianvandesmet@gmail.com

### RESUMO

Em busca da melhora de qualidade de vida na terceira idade, iniciou-se o estudo das alterações ósseas do corpo humano para amenizar as complicações causadas no envelhecimento. O desgaste do corpo é um processo irreversível que recebe características morfológicas, psicológicas, bioquímicas e fisiológicas que têm a capacidade de adaptação ao ambiente externo levando conseqüentemente após um tempo a morte. O envelhecimento do músculo esquelético tem a idiosincrasia biológico natural sendo composto por várias estruturas principalmente os ossos que são formados a partir dos osteoblastos que receberá desenvolvimento no artigo. O presente trabalho objetivou promover informações sobre o envelhecimento do tecido ósseo, suas causas e algumas soluções para prevenir os maiores danos. Para tanto, apresenta-se uma revisão de literatura embasada em trabalhos científicos escritos no período do ano de 2012, 2014 e 2016 contidos nas bases de dados eletrônicos: Google Acadêmico, biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os ossos do corpo humano são sólidos, poucos flexíveis e que tem como principal característica a sustentação do corpo e proteção aos órgãos vitais. Segundo Ribeiro (2003) os ossos do corpo humano estão em constante remodelação, a formação das células do tecido ósseo é dada pelos osteoblastos que mineralizam a matriz proteica e a célula osteoclastos que promovem a reabsorção óssea, responsáveis pelo aspecto de remodelação tecidual através dos hormônios paratireóide e vitamina D, que também mantém o cálcio dos ossos onde estabelece forças para a sustentabilidade do corpo. O envelhecimento do tecido ósseo diminui os osteoblastos e aumenta os osteoclastos ocorrendo uma perda absoluta de massa óssea havendo um desequilíbrio de reabsorção de cálcio, este fator ocorre também com a influência dos hormônios sexuais (progesterona e testosterona) gerando a perda de massa mineral óssea diminuindo a qualidade de sexual, da massa e força muscular. Contudo, os danos das funções musculares são inevitáveis no envelhecimento, mas podem ser minimizadas, e até revertidas, com o condicionamento físico. Portanto, exercícios mantidos durante anos podem prevenir as deficiências musculares relacionadas a idade. Como, exercícios aeróbicos que melhoram a capacidade funcional e reduzem o risco de desenvolver doenças relacionadas à velhice, e exercícios de resistência aumentam a massa muscular no idoso de ambos os sexos, minimizando, e até mesmo revertendo, a fragilidade física. Por fim, embora se reconheça que as causas sobre o tecido ósseo sejam irreversíveis com o envelhecimento, onde não tem sido possível demonstrar que os exercícios físicos por si mesmo possam preveni-la totalmente, mesmo assim, os exercícios físicos regulares, inclusive, os de resistência física, aumentam a esperança de vida de nossos idosos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Idosos; Tecido ósseo.