

<b>Título:</b>	<b>PREVENÇÃO DE FRATURAS TRAUMÁTICAS EM IDOSOS: O PAPEL DA PROFILAXIA DA OSTEOSSARCOPENIA – UMA REVISÃO INTEGRATIVA</b>		
<b>Autores:</b>	Leandro Rauber Pires Amanda Milena de Melo Bruno Alexandre da Silva Gabriela Paula Mohr Julia Simon Manzke Marcelo Zell Kramer Paulo de Tarso Estivalet Pedro Proença Hollweg Tiago Camargo Coletto Doris Lazzarotto		
<b>Área</b>	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	<b>Dimensão:</b>	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<b>Resumo:</b>  <p>A osteossarcopenia é uma síndrome geriátrica definida pela presença concomitante de osteopenia/osteoporose (perda da densidade mineral óssea - DMO) e sarcopenia (perda de massa muscular e/ou função), o que aumenta o risco de quedas e fratura. Um dos principais fatores que agravam esse quadro é o baixo nível de condicionamento físico, frequentemente exacerbado pela imobilização prolongada decorrente de quedas. Esse ciclo de inatividade contribui para a perda progressiva de massa muscular magra, intensificando a vulnerabilidade a novas quedas. Diante desse cenário, esta revisão integrativa tem como objetivo identificar e sintetizar as evidências científicas sobre estratégias de mitigação da osteosarcopenia, com foco na prevenção de fraturas em idosos.. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com pesquisa realizada na base de dados PubMed, analisando artigos publicados em língua inglesa, divulgados a partir de 2020 e com texto completo disponível para acesso. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “Sarcopenia”, “Fractures, Bone” e “Disease Prevention”, associados ao operador booleano AND. Ao todo, foram encontrados 18 artigos, dos quais 6 foram selecionados para análise. Resultados: A prática de treinamento físico duas vezes por semana, envolvendo exercícios de força, equilíbrio e marcha,</p>			

demonstrou efeitos positivos sobre a massa muscular e a função corporal. Especificamente, observou-se um aumento significativo na massa muscular apendicular, com uma média de +0,38 kg (intervalo de confiança de 95% entre 0,01 e 0,74 kg). O treinamento resistido crônico se mostrou seguro e eficaz, contribuindo não apenas para o aumento da massa muscular, da força e da qualidade muscular, como também para a manutenção ou elevação da densidade mineral óssea (BMD). No contexto da prevenção de quedas e fraturas, os exercícios físicos reduziram a taxa de quedas em 23%, além de diminuir o risco de lesões associadas a essas quedas. Programas multicomponentes, que combinam atividades de equilíbrio, coordenação, marcha, tarefas funcionais e resistência, apresentaram uma redução ainda mais expressiva: 34% na taxa de quedas em comparação ao grupo controle. Esses resultados reforçam a importância da atividade física regular e estruturada como estratégia eficaz para promover saúde muscular e funcional, especialmente em populações mais vulneráveis. A suplementação com aporte proteico adequado e **Creatina**, melhoram massa magra, densidade muscular dos membros inferiores, força geral e desempenho funcional e reduz risco de quedas e fraturas. Conclui-se que a adoção de estratégias sistemáticas de exercícios físicos, aliada a uma dieta com adequada ingestão proteica e à suplementação com creatina é uma intervenção viável para melhorar massa muscular e funcionalidade em idosos com desfecho na prevenção e combate à osteossarcopenia. Essas intervenções não apenas preservam, como promovem o aumento da massa muscular magra, resultando em ganhos significativos de força muscular e densidade mineral óssea. Tais melhorias funcionam como fatores protetores contra quedas e fraturas, contribuindo para a manutenção da autonomia e qualidade de vida na população idosa.

**Link do Vídeo:**

<https://drive.google.com/file/d/1c1On5FF36c4T6iR7dX0qaeGXIUINSY52/view?usp=sharing>