



## ANÁLISE DE DADOS REFERENTES À INTERVENÇÃO HIDROTERAPÊUTICA SOBRE A FLEXIBILIDADE E AMPLITUDE ARTICULAR EM IDOSAS COM OSTEOPENIA/OSTEOPOROSE

**Eveline Campaneruti Esteves<sup>1</sup>; Camila de Moraes Rosa<sup>1</sup>; Thaís Taborda Barcellos<sup>1</sup>; Sammara Elias Leite Aquino<sup>1</sup>; Márcia Regina Benedeti<sup>2</sup>; Rosangela Cocco Morales<sup>2</sup>**

**RESUMO:** A população idosa está cada vez maior e a expectativa de vida tende a crescer, aumentando a probabilidade de doenças e dependências nessa fase. O processo normal do envelhecimento se caracteriza pela diminuição da capacidade funcional dos diversos órgãos e tecidos, acarretando um risco maior de doenças, frequentemente, crônicas degenerativas. A perda de função sem intervenção adequada e em tempo hábil pode gerar limitações, como perda da qualidade de vida (DONA et al., 2008). Segundo os autores a perda da massa óssea, levando a uma maior predisposição de fraturas, é caracterizada como osteoporose. Quando se faz presente essa disfunção usualmente leva a inatividade, pois o indivíduo se restringe a atividade por medo ou incapacidade motora, é mais comum nas mulheres pós-menopausa. Para ampliar a densidade mineral óssea deve-se realizar atividade física paralelamente a uma dieta rica em cálcio (SALLES e BRAZ; CARVALHO et al., apud SEGURA et al. (2007). O envelhecer restringe habilidades, diminuindo a amplitude de movimento e a flexibilidade. Porém na água são oferecidos benefícios por meio de suas propriedades físicas que permitem movimentos em forças gravitacionais reduzidas como: redução do peso corporal, recuperação mais rápida do esforço, resistência proporcional à força aplicada, aumento da amplitude de movimento, diminuição da rigidez músculo/articular, aumento da flexibilidade, diminuição do espasmo muscular, aumento das capacidades funcionais (SILVA, 2007). Dantas (2003) relata que a flexibilidade é a qualidade de vida responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude articular máxima por uma articulação ou conjunto de articulações dentro dos limites morfológicos, diminuindo o risco de provocar lesão musculoesquelética. Objetiva-se com este estudo comprovar os benefícios da hidroterapia sobre duas importantes resultantes do processo de envelhecimento como a perda da flexibilidade e das amplitudes de movimento de maneira geral. Vinculado à pesquisa de Iniciação Científica intitulada "Intervenção do tratamento de hidroterapia em mulheres menopausadas com osteopenia e osteoporose", onde foram coletados dados que levantaram o perfil epidemiológico das participantes (peso, altura, dobras cutâneas, cirtometria, goniometria das principais articulações, teste de coordenação motora, avaliação da postura e flexibilidade, exames médicos dermatológico/ginecológicos), será também realizada, utilizando-se as mesmas participantes, uma pesquisa que terá como variáveis a serem investigadas a amplitude de movimentos e a flexibilidade, utilizando-se a água como meio terapêutico. Constando de duas sessões semanais de hidroterapia, com cinqüenta minutos de duração cada, onde se associam atividades lúdicas, pertinentes à população investigada, a movimentos subaquáticos que promovem alongamentos musculares que devem resultar em ganho de amplitude de movimentos e aumento da flexibilidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Amplitude de movimento; flexibilidade; hidroterapia.

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. Projeto de Pesquisa Docente. [eveline\\_esteves@hotmail.com](mailto:eveline_esteves@hotmail.com), [camilarosa\\_88@hotmail.com](mailto:camilarosa_88@hotmail.com), [thaisjtb@hotmail.com](mailto:thaisjtb@hotmail.com), [samy\\_lg@hotmail.com](mailto:samy_lg@hotmail.com)

<sup>2</sup> Coordenadora do projeto e Docentes do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. [mrbenedeti@cesumar.br](mailto:mrbenedeti@cesumar.br), [rosangela@cesumar.br](mailto:rosangela@cesumar.br)