



## INTERVENÇÃO DA HIDROCINESIOTERAPIA EM MULHERES PÓS-MENOPAUSA COM ELEVADO RISCO DE FRATURAS OSTEOPORÓTICAS

**Eveline Campaneruti Esteves<sup>1</sup>; Camila de Moraes Rosa<sup>1</sup>; Rosangela Cocco Morales<sup>2</sup>; Edna Regina Netto de Oliveira<sup>3</sup>**

**RESUMO:** Define-se osteoporose como uma doença esquelética-sistêmica, caracterizada por diminuição e deterioração óssea, com aumento da fragilidade, fazendo com que fraturas se tornem naturais. Esta pesquisa tem como objetivo analisar os benefícios da intervenção da fisioterapia aquática em mulheres menopausadas com elevado risco de fraturas osteoporóticas. A amostra inicial contou com trinta mulheres na fase pós-menopausa, com idade entre 50-65 anos, diagnosticada através do exame de ultrassonometria óssea em osso calcâneo do pé esquerdo. Inicialmente aplicou-se um questionário composto de questões como: dados pessoais, históricos pessoal/familiar, medicamentos/drogas lícitas, dieta alimentar e prática de atividades físicas. Foram realizadas medidas antropométricas: peso, estatura, dobras cutâneas, circunferência, goniometria das principais articulações, teste de coordenação motora, avaliação postural e flexibilidade, bem como, exames médicos dermatoginecológicos. Posteriormente a esse procedimento, foram excluídos os sujeitos que apresentaram contra-indicações, sendo a amostra final constituída por dezoito mulheres. Desde a realização dos procedimentos descritos até o momento atual, estão sendo realizadas duas sessões semanais de hidroterapia com cinquenta minutos de duração cada, e que devem perdurar por um período de seis meses. O protocolo definido pelo presente estudo consta de alongamentos globais, fortalecimento associado a exercícios respiratórios, descarga de peso parcial e total, assim como exercícios de baixo impacto. Associam-se atividades lúdicas e recreativas, intervalos de descanso, utilização de equipamentos variados, próprios da hidroterapia. Após cinco meses de intervenção, pode-se observar através de relatos e mudanças de comportamentos das integrantes, a diminuição da intensidade e frequência da dor nas articulações e ao redor delas; aumento na amplitude de movimento e diminuição da rigidez articular; diminuição das posturas antálgicas causadoras de deformidades quando associadas às doenças como osteoartrose e habilidade funcional e respiratória readquiridas. Além destas vantagens, a fisioterapia aquática fornece oportunidade de ampliar física, mental e psicologicamente os conhecimentos/habilidades, pois a unicidade da água está principalmente em seu empuxo permitindo movimentos em forças gravitacionais reduzidas. Portanto, percebe-se a necessidade do desenvolvimento e adoção de medidas preventivas, restauradoras e reabilitativas, evitando ou minimizando as consequências trazidas pela osteoporose. A finalidade máxima do presente estudo, é proporcionar uma melhoria na qualidade de vida dos indivíduos acometidos, reforçando o papel dos profissionais fisioterapeutas na equipe interprofissional de saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fraturas osteoporóticas; hidroterapia; menopausa.

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. Programa de Iniciação Científica do Cesumar (PICC). [eveline\\_esteves@hotmail.com](mailto:eveline_esteves@hotmail.com), [camilarosa\\_88@hotmail.com](mailto:camilarosa_88@hotmail.com),

<sup>2</sup> Orientadora e docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. [rosangela@cesumar.br](mailto:rosangela@cesumar.br)

<sup>3</sup> Co-orientadora e docente do Curso de Nutrição da Universidade Estadual de Maringá – UEM. [ernoliveira@uem.br](mailto:ernoliveira@uem.br)