

**189 - ATIVIDADE FÍSICA E OSTEOPOROSE** - Maria Estelita Rojas Converso (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Isabele Iartelli (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Danielle Bisali de Freitas (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - [converso@prudente.unesp.br](mailto:converso@prudente.unesp.br)

**Introdução:** o aumento acentuado do número de idosos nas últimas décadas fez com que o interesse pelo estudo do envelhecimento fosse se desenvolvendo progressivamente. Um problema de difícil solução do ponto de vista epidemiológico e não raro em pessoas idosas é a osteoporose, doença caracterizada por massa óssea diminuída e deterioração do tecido ósseo conduzindo a uma fragilidade óssea e conseqüente aumento do risco de fraturas. A osteoporose tem a característica de ser assintomática e por isso é chamada de “doença silenciosa” já que os primeiros sintomas só aparecem quando a perda de massa óssea atinge 30 a 40%. Por essa razão a prevenção torna-se importante. O exercício físico regular ajuda a reduzir o ritmo de envelhecimento do esqueleto e, indivíduos com estilo de vida ativo, possuem massa óssea muito maior do que os sedentários. O Núcleo UNATI-UNESP do Campus de Presidente Prudente atua, desde 2001, oferecendo um programa de exercícios voltado a mulheres com osteoporose/osteopenia. **Objetivos:** avaliar os efeitos de um programa de atividade física em mulheres com diagnóstico densitométrico de osteoporose/osteopenia, através de avaliações físicas ao longo de dois anos. **Métodos:** foram feitas avaliações no princípio, depois do primeiro e segundo ano de participação no programa de atividade física. Os pontos enfatizados foram: amplitude de movimento (ADM), por goniometria de ombro, quadril e joelho, força muscular (FM), por testes manuais e flexão anterior de tronco (FAT). **Resultados:** foram avaliadas 20 mulheres voluntárias, com idades entre 55 e 76 anos. Em relação aos fatores de risco apontados pela literatura, o grupo analisado confirma o fator raça (85% branco), reposição hormonal (77% nunca fizeram), vida sedentária (69% eram sedentários) e, menopausa (100%). Os resultados demonstraram que 26,6% aumentaram a FM nos dois braços, 66,8% mantiveram a força dos dois braços, sendo que destas 53,4% mantiveram FM máxima dos dois braços. Quanto a ADM 40% aumentaram-na nos dois braços, 33,4% aumentaram em um braço, 6,6% mantiveram sua ADM. A análise dos dados referentes à FAT mostra que houve melhora significativa de todas as pacientes, havendo um ganho real médio de 4,58 cm. Esses dados demonstram uma melhora em relação à flexibilidade e FM das pacientes. **Conclusão:** Observou-se grande melhora na mobilidade de todas as pacientes que participaram do estudo, adquirindo maior agilidade, flexibilidade, coordenação e equilíbrio. Em relação aos parâmetros analisados notou-se significativa melhora em todos eles, além de proporcionar melhora da auto-estima, sociabilidade e qualidade de vida das pacientes submetidas ao programa. A partir desse estudo, conclui-se que os exercícios físicos regulares são benéficos nessa população e o programa deve ter continuidade.