

## ALTERAÇÕES NA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO GÊNERO FEMININO: ESTUDO DE CASO

Thais Medeiros dos Santos, Graduada.  
Universidade Metropolitana de Santos – Faculdade de Educação Física  
[thaismds\\_82@hotmail.com](mailto:thaismds_82@hotmail.com)

Daniel Guedes Gollegã Especialista; Fabrício Madureira, Mestre.

Nos últimos 5 anos a perspectiva de vida aumentou cerca de 6 anos para o sexo feminino (IBGE, 2005), no entanto, muitos podem desenvolver patologias que são relacionadas com o aumento da idade. A osteoporose atinge parte da população, sendo caracterizada pela perda de densidade mineral óssea, aumentando a fragilidade e a disposição às fraturas. SIMÃO (2004) cita que a mulher após a menopausa pode perder de 2 a 3% de massa óssea por ano. Uma das formas de se amenizar os efeitos desta patologia é a prática de exercícios físicos. O meio líquido possui princípios físicos que auxiliam na redução do peso corporal quando imerso, o que diminui o risco de fraturas ósseas por traumatismo, entretanto a água aumenta a resistência contra os movimentos, potencializando o trabalho muscular, propiciando a formação de células ósseas por estímulo piezo elétrico. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar a magnitude das alterações da densidade óssea em mulheres praticantes de hidroginástica. A amostra foi composta por duas mulheres, com idade de 63 e 67 anos que não faziam reposição hormonal há mais de 4 anos. A hidroginástica, foi a modalidade utilizada para o treinamento. Para análise da densidade óssea foi utilizado o densitômetro da marca LUNAR DPX PLUS, sendo os exames coletados nos anos de 2005 e 2006.

TABELA1. Comparação densidade mineral óssea em g/cm<sup>2</sup> após treinamento de hidroginástica para coluna lombar (CL), fêmur proximal (FP), Triângulo de Ward (TW) e Trocanter Maior (TM).

	CL			FP (COLO)			TW			TM		
	2005	2006	DIF	2005	2006	DIF	2005	2006	DIF	2005	2006	DIF
IND.1	1,191	1,177	-0,014	0,901	0,930	0,029	0,711	0,920	0,209	0,869	0,898	0,029
IND.2	1,067	1,053	-0,014	0,929	0,942	0,013	0,735	0,806	0,071	0,799	0,797	-0,002

Os resultados mostram que houve diferenças positivas para o indivíduo 1 para as variáveis FP (colo), TW e TM e alterações negativas para CL. Já o indivíduo 2 obteve diferenças positivas para as variáveis FP (colo) e TW e alterações negativas para CL e TM. Levando-se em consideração que mulheres pós-menopausa perdem cerca de 2% a 3% de massa óssea por ano. Os resultados foram positivos, podendo-se inferir que a hidroginástica é uma atividade física que pode promover o ganho de massa óssea.

**Área: PERFORMANCE HUMANA**

**Thais Medeiros dos Santos  
Rua Frei Francisco Sampaio, 223/22  
Santos – SP  
11040-221**