**TERAPIA NÃO FARMACOLÓGICA COMO COMPLEMENTO DO TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE PÓS-MENOPÁUSICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Marília Milena Andrade Rodrigues¹ – Discente do curso de medicina do Centro Universitário Atenas
Rayane Pereira Vogado² – Discente do curso de medicina do Centro Universitário Atenas
Anderson Eduardo Anadinho da Silva³ – Discente do curso de medicina do Centro Universitário Atenas
Iris Leda Camargos Ferreira – Docente do curso de medicina do Centro Universitário Atenas

**Introdução:** A osteoporose é uma das doenças osteometabólicas mais comuns decorrentes do envelhecimento. Embora acometa ambos os sexos, é predominante entre mulheres pós-menopáusicas, atingindo cerca de 33% desse grupo. Ademais da reconhecida insuficiência hormonal do climatério para o aumento da fragilidade óssea e predisposição a fraturas, a ausência de força muscular e de equilíbrio parecem ser igualmente relevantes para o aumento do risco de acidentes e rupturas ósseas. **Objetivo:** Analisar os benefícios da prática regular de atividade física em mulheres com osteoporose pós-menopausa. **Revisão:** A osteoporose, quando não tratada, é capaz de aumentar o risco de queda e fratura em idosos. A doença possui como sintomatologia a redução da força muscular e da densidade óssea, além de alterações no equilíbrio. Sendo verificada redução de 30% da força muscular em indivíduos com faixa etária entre 50 e 70 anos, com prevalência feminina, devido ao déficit hormonal pós-menopáusico. Um ensaio clínico randomizado, realizado pela Unifesp, separou em dois grupos - intervenção e controle - cem mulheres pós-menopáusicas com osteoporose, entre 55 e 75 anos, para analisar a influência da atividade física na prevenção de quedas e fraturas. O grupo de intervenção foi submetido a 2 treinamentos: de carga progressiva para o músculo quadríceps e de propriocepção, associado ao uso de medicamentos para osteoporose, por 18 semanas. Já o grupo controle, submetido apenas a tratamento medicamentoso, pelo mesmo período. Assim, ao fim do programa de exercícios, apenas 16% das pacientes do grupo de intervenção sofreu quedas, enquanto no grupo controle essa porcentagem foi de 38%. Isso demonstra que a atividade física promoveu melhora do equilíbrio estático e dinâmico, aumentando a velocidade das respostas motoras, com consequente melhora no desempenho das atividades diárias e redução da frequência de quedas. Outro estudo, realizado pela UFSCAR, selecionou 18 mulheres no período pós-menopausa com diagnóstico densitométrico de osteoporose na coluna ou fêmur para avaliar os benefícios de terapia não medicamentosa. Diante disso, foi elaborado um programa de atividade física com sessões de 1 hora de duração, 3 vezes por semana, durante 14 semanas consecutivas, sob a orientação de fisioterapeutas, com a oferta de alongamentos, caminhadas e exercícios de fortalecimento muscular. Ao fim do programa, percebeu-se melhora na percepção da qualidade de vida das mulheres submetidas ao treinamento, com aumento do equilíbrio postural e redução da dor crônica da osteoporose. **Conclusão:** Portanto, a prática de atividade física supervisionada, como opção de tratamento não farmacológico, auxilia no aumento do equilíbrio corporal, flexibilidade e força muscular, sendo fundamental na prevenção de quedas e no incremento da qualidade de vida de mulheres pós-menopáusicas com osteoporose.

**Palavras-chave:** Osteoporose pós-menopausa; Tratamento; Exercício físico;