



FACULDADE EDUFOR
COORDENAÇÃO DE FISIOTERAPIA
CURSO DE FISIOTERAPIA

THALYANNE LYANDRA ROCHA MACHADO

**ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA EM PACIENTES COM
OSTEOARTROSE EM IDOSOS:** uma revisão de literatura.

SÃO LUÍS

2025



THALYANNE LYANDRA ROCHA MACHADO

**ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA EM PACIENTES COM
OSTEOARTROSE EM IDOSOS: uma revisão de literatura.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade Edufor como requisito básico para obtenção de grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Me. Henrique Lott
Carvalho Sobrinho Novaes

SÃO LUÍS

2025

THALYANNE LYANDRA ROCHA MACHADO

**ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA EM PACIENTES COM
OSTEOARTROSE EM IDOSOS: uma revisão de literatura.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade Edufor como requisito básico para obtenção de grau de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovado em 02 de junho de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Professor Me. Henrique Lott Carvalho Sobrinho Novaes

Professor Ma. Talita Carine Feitosa Medeiros 1º Examinador

Professor Ma. Jerdianny Silva Serejo 2º Examinador

“O homem não teria alcançado o possível se, repetidas vezes, não tivesse tentado o impossível.” (Max Weber)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer a Deus por me conceder a força, a sabedoria e a oportunidade de viver este momento tão importante na minha vida. Sem Ele, nada disso seria possível.

Aos meus avós, Iraildes Machado e Austregesilo Tadeu Guimarães, meu eterno carinho e gratidão pelo apoio incondicional e por sempre acreditarem em mim. Vocês são pilares fundamentais na minha jornada.

À minha tia Nyanne Leandra, agradeço pelo cuidado, incentivo e por estar presente nos momentos em que mais precisei.

E ao meu pai, Roberthy Leandro, obrigado por todo amor, dedicação e exemplo de perseverança. Sua presença foi essencial em cada passo dessa caminhada.

Ao meu professor, mestre e orientador Prof. Me. Henrique Lott Carvalho Sobrinho Novaes, que me ajudou nesta caminhada acadêmica, para que concluísse esse documento, meus sinceros agradecimentos.

A todos vocês, meu mais sincero obrigado.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Joelho normal x joelho com osteoartrose.....	15
Figura 2 – Principais pontos articulares pela patologia.....	17
Fluxograma 1 - Fluxograma da seleção dos artigos do estudo	20

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OA - Osteoartrose

EP - Equilíbrio Postural

CID - Classificação Internacional Das Doenças

ICOTE–Instituto DeCirurgia Ortopédica e Traumatologia

Esportiva GC - Grupo Controle

TFAI - Treinamento De Força De Alta Intensidade

ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA EM PACIENTES COM OSTEOARTROSE EM IDOSOS: uma revisão de literatura.

¹Thalyanne Lyandra Rocha Machado

²Henrique Lott Carvalho Sobrinho Novaes

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Faculdade EDUFOR

² Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade EDUFOR

RESUMO

Introdução: A osteoartrose é uma das doenças musculoesqueléticas mais prevalentes entre idosos, caracterizando-se por desgaste progressivo da cartilagem articular, dor, rigidez e perda funcional. **Objetivo:** Este trabalho tem como objetivo revisar a literatura científica sobre a atuação do fisioterapeuta no tratamento da osteoartrose em idosos, destacando as principais abordagens terapêuticas utilizadas. **Metodologia:** A metodologia adotada foi uma revisão de literatura, com busca em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO, Bireme, BVS Saúde, considerando artigos publicados nos últimos dez anos. **Resultados:** Os resultados indicam que a fisioterapia exerce papel fundamental na reabilitação desses pacientes, por meio de recursos como cinesioterapia, exercícios de fortalecimento muscular, alongamentos, hidroterapia, eletroterapia e orientações posturais. As intervenções fisioterapêuticas contribuem significativamente para a redução da dor, melhora da mobilidade, manutenção da independência funcional e, conseqüentemente, da qualidade de vida dos idosos. **Conclusão:** Conclui-se que o fisioterapeuta tem papel essencial na abordagem multidisciplinar da osteoartrose, promovendo não apenas alívio sintomático, mas também prevenção da progressão da doença e promoção da saúde no envelhecimento.

Palavras-chave: Fisioterapia; Osteoartrose; Idosos; Reabilitação; Qualidade de vida.

PHYSIOTHERAPIST'S ACTIVITY IN PATIENTS WITH OSTEOARTHRITIS IN THE ELDERLY: a literature review.

¹Thalyanne Lyandra Rocha Machado

²Henrique Lott Carvalho Sobrinho Novaes

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Faculdade EDUFOR

² Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade EDUFOR

ABSTRACT:

Introduction: Osteoarthritis is one of the most prevalent musculoskeletal diseases among the elderly, characterized by progressive wear of the articular cartilage, pain, stiffness and functional loss. **Objective:** This work aims to review the scientific literature on the role of physiotherapists in the treatment of osteoarthritis in the elderly, highlighting the main therapeutic approaches used. **Methodology:** The methodology adopted was a literature review, with a search in databases such as Google Scholar, SciELO, Bireme, VHL Health, considering articles published in the last ten years. **Results:** The results indicate that physiotherapy plays a fundamental role in the rehabilitation of these patients, through resources such as kinesiotherapy, muscle strengthening exercises, stretching, hydrotherapy, electrotherapy and postural guidance. Physiotherapeutic interventions contribute significantly to reducing pain, improving mobility, maintaining functional independence and, consequently, the quality of life of the elderly. **Conclusion:** It is concluded that the physiotherapist plays an essential role in the multidisciplinary approach to osteoarthritis, promoting not only symptomatic relief, but also preventing the progression of the disease and promoting health in aging.

Key words: Physiotherapy, Osteoarthritis, Elderly, Rehabilitation, Quality of life.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1	Envelhecimento.....	13
2.2	Osteoartrose.....	14
2.3	Fisiologia da Osteoartrose.....	15
3	METODOLOGIA.....	18
3.1	Materiais e métodos.....	18
3.2	Estratégia e Busca.....	18
3.3	Crerios de Exclusão.....	19
3.4	Identificação e seleção dos artigos.....	20
3.5	Análise dos artigos.....	20
4	RESULTADOS.....	21
5	DISCUSSÃO.....	28
6	CONCLUSÃO.....	34
	REFERÊNCIAS.....	35

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), considera-se idoso todo indivíduo com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento. O envelhecimento é compreendido como um processo que envolve a otimização das oportunidades para manter a saúde, a participação social e a segurança, visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (OMS, 2020). Além disso, a OMS destaca a importância de valorizar a contribuição dos idosos na sociedade, reconhecendo suas vivências, saberes e experiências como recursos significativos para a vida comunitária, familiar e profissional.

Os idosos necessitam de cuidados especiais, pois frequentemente apresentam acometimentos físicos, funcionais, psíquicos e sociais. O envelhecimento populacional vem ocorrendo rapidamente em todo o mundo, levando à necessidade de capacitação dos profissionais de saúde envolvidos no cuidado ao idoso, dentre eles, o fisioterapeuta (Monteiro *et al.*, 2020).

A Osteoartrose de joelho é uma patologia de caráter inflamatório e principalmente degenerativo, onde ocorre a destruição da cartilagem articular, provocando deformidade nas articulações, resultando em fraqueza muscular nos membros inferiores, além de dor, e apresentando rigidez, fazendo assim com que haja comprometimento da funcionalidade (Wang *et al.*, 2023).

A osteoartrose é a forma mais comum de artrite que aumenta com a idade e afeta a população a partir da meia-idade até os idosos (Choudhary *et al.*, 2022). A osteoartrose é uma doença incurável e progressiva, mas existem tratamentos capazes de diminuir a dor do paciente, melhorar a funcionalidade e barrar a progressão da doença, sendo a fisioterapia amplamente utilizada com esse propósito (Stefanni *et al.*, 2022).

De acordo com Garbi *et al.* (2021) a osteoartrose de joelho, é uma das doenças mais comuns que afeta 6% a 12% da população, sendo assim o público acima de 65 anos tendo uma porcentagem de complicação maior, a articulação do joelho é a mais afetada, em virtude da sua grande capacidade de suportar o peso do corpo. Park *et al.* (2023) destacam que a osteoartrose (OA), também conhecida como artrose, afeta principalmente a população idosa e corroboram que o joelho é uma das articulações mais comumente afetadas devido à sua estrutura anatômica,

exposição a forças externas e demandas funcionais. A osteoartrose é considerada o distúrbio articular crônico mais prevalente no mundo, associado a dor e à incapacidade significativa.

Dentre as repercussões funcionais dessa condição, incluem-se a dificuldade de realizar atividades básicas de vida diária, e isso se dá tanto pelas modificações na articulação, quanto por outras alterações teciduais, como instabilidade em tendões e ligamentos (que podem predispor à osteoartrite) e fraqueza da musculatura que afeta o joelho (Primorac *et al.*, 2020).

O tratamento fisioterapêutico tem como principal objetivo a manutenção ou recuperação da funcionalidade, através do alívio e manejo da dor, fortalecimento muscular, aumento da mobilidade articular, e educação em saúde. Dentro do âmbito da reabilitação, as técnicas encontradas atualmente na literatura envolvem principalmente recursos da cinesioterapia, eletroterapia, hidroterapia e terapia manual (Rodrigues *et al.*, 2019).

O presente estudo torna-se relevante pelo fato de que a doença de artrose é muito comum em nossa sociedade e o tratamento para este fim é essencial, pois, os benefícios através de medicamentos e exercícios atuam de maneira a facilitar o manejo do tratamento do paciente. Este estudo tem como objetivo analisar a literatura atual sobre as intervenções da fisioterapia em pacientes com osteoartrose no joelho, demonstrando eficácia, efeitos e impactos para o tratamento realizado pelo fisioterapeuta.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento

O presente estudo torna-se relevante pelo fato de que a doença de artrose é muito comum em nossa sociedade e o tratamento para este fim é essencial, pois, os benefícios através de medicamentos e exercícios atuam de maneira a facilitar o manejo do tratamento do paciente. Este estudo tem como objetivo analisar a literatura atual sobre as intervenções da fisioterapia em pacientes com osteoartrose no joelho, demonstrando eficácia, efeitos e impactos para o tratamento realizado pelo fisioterapeuta.

Nas últimas décadas foi possível observar um crescimento demográfico no envelhecimento populacional no mundo, sendo o Brasil um dos países que apresentou uma das maiores taxas de aumento na população idosa (Lima; Costa, 2003). Esse processo de envelhecimento pode ser compreendido como uma alteração fisiológica com mudanças na função estrutural e funcional, apresentando uma diminuição de força muscular e resistência, relacionadas ao avanço da idade, causando limitações funcionais aos idosos e um declínio no desempenho motor e cognitivo (Da Costa; Silveira, 2021). Relacionada às alterações características do envelhecimento, acontece um aumento na ocorrência de doenças crônico-degenerativas que reduzem a funcionalidade, sendo uma delas a osteoartrose (Sayre *et al.*, 2020).

A queda das taxas de fecundidade e o aumento da expectativa de vida devido a melhorias nos cuidados de saúde e nas condições socioeconômicas resultaram em um rápido envelhecimento da população no Brasil. Esse não é um fenômeno único do país e reflete uma tendência mundial, mas a transição demográfica no Brasil está ocorrendo de forma bastante acelerada. Para promover o envelhecimento saudável, de forma estruturada e sustentável no país, é crucial que formuladores de políticas públicas compreendam o atual contexto e a sua evolução. O presente estudo busca prover insumos para esse debate, caracterizando o processo de envelhecimento da população brasileira e as suas consequências para o sistema de saúde e para as famílias (Mrejen *et al.*, 2023).

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é

praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento (Matsudo *et al.*, 2019). O envelhecimento, obesidade, trauma, cirurgia articular, desequilíbrio hormonal, hereditariedade, nutrição e densidade óssea são alguns dos fatores que predispõem a osteoartrose (Garbi *et al.*, 2021).

2.2 Osteoartrose

A osteoartrose do joelho é uma doença degenerativa crônica de natureza inflamatória caracterizada por alterações na cartilagem articular, presença de áreas de fibrilação, fissuras e espessamentos do osso subcondral. Clinicamente está associada à dor, rigidez, deformidade e perda de capacidade funcional (Lopes *et al.*, 2021).

Segundo Lopes *et al.* (2021, p. 3), "[...] a osteoartrose é a principal causa de incapacidade funcional entre os idosos, reduzindo significativamente a qualidade de vida dos pacientes". Essa doença representa uma das maiores causas de procura por serviços de saúde, sobretudo por dor articular crônica. A osteoartrose leva ao desenvolvimento de osteófitos e esclerose subcondral acompanhada por um grau de sinovite. Esta alteração é causada por lesão mecânica ou imobilização da articulação, limitando a nutrição da cápsula pela diminuição do líquido sinovial, ocasionando a destruição rápida da cartilagem articular que se torna mais fina e menos capaz de resistir a sobrecargas. (Silva *et al.*, 2018).

Segundo Silva e Gama (2018) alguns dos fatores de risco da osteoartrose no joelho são ocasionados pela obesidade, atividades ocupacionais repetitivas, períodos prolongados em posição agachada e ajoelhada, lesões de meniscos, ligamentos e atividades esportivas de alto nível competitivo que impõem grande impacto sobre os membros inferiores.

Segundo Parker *et al.* (2023) a osteoartrose, também conhecida como artrose, afeta principalmente a população idosa e corroboram que o joelho é uma das articulações mais comumente afetadas devido à sua estrutura anatômica, exposição a forças externas e demandas funcionais. A osteoartrose é considerada o distúrbio articular crônico mais prevalente no mundo, associado a dor e à incapacidade significativa. O envelhecimento, obesidade, trauma, cirurgia articular, desequilíbrio hormonal, hereditariedade, nutrição e densidade óssea são alguns dos fatores que

predispõem a osteoartrose (Garbi *et al.*, 2021). A osteoartrose no joelho aumenta o risco de quedas, fraturas e impacta negativamente a qualidade de vida dos idosos. A transição epidemiológica global tem destacado a importância dessas doenças crônicas e degenerativas, tornando a OA um tema relevante na saúde pública (Parker *et al.*, 2023).

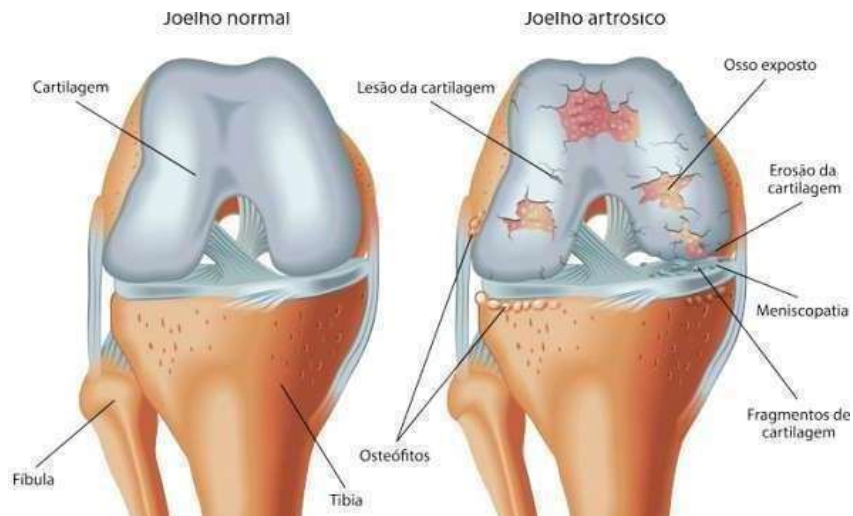
2.3 Fisiologia da Osteoartrose

A articulação do joelho é formada por um conjunto de membros inferiores, possibilitando a estabilização e mobilização do corpo humano, no aspecto funcional, já que as articulações (fêmoropatelar e femorotibial), tal como os tecidos moles, exercem a movimentação natural no joelho, sendo três principais movimentos, flexão, extensão e uma pequena rotação (Santos *et al.*, 2020).

Segundo Rodrigues *et al.* (2020), a OA do joelho é definida como uma patologia de aspecto crônico degenerativo que desenvolve uma destruição da cartilagem articular e acaba acarretando uma fraqueza da articulação. Ela se apresenta como um problema de saúde funcional gerando dores e reduzindo a amplitude de movimento, que influenciam na incapacidade funcional e na qualidade de vida do portador da osteoartrose (Brust *et al.*, 2024).

Para Verengue *et al.* (2021), a OA é uma patologia reumática degenerativa que atinge as articulações sinoviais, modificando seus aspectos, e originando as zonas de fissuração e fibrilação na cartilagem articular. Podem ser visualizadas microfraturas, cistos e esclerose no osso subcondral (localizado por baixo da cartilagem) e desenvolvimento de osteófitos nas bordas da articulação. A partir da figura 1, percebe-se que o joelho normal (da esquerda), tem a cartilagem sem lesão, não apresenta o osso exposto, nem osteófitos e meniscopatia, já no joelho artrósico (da direita), apresenta todos esses aspectos citados anteriormente, prejudicando o joelho e acarretando dores intensas na região (Icote, 2019).

Figura 1: Joelho normal x joelho com osteoartrose



Fonte: ICOTE, 2016

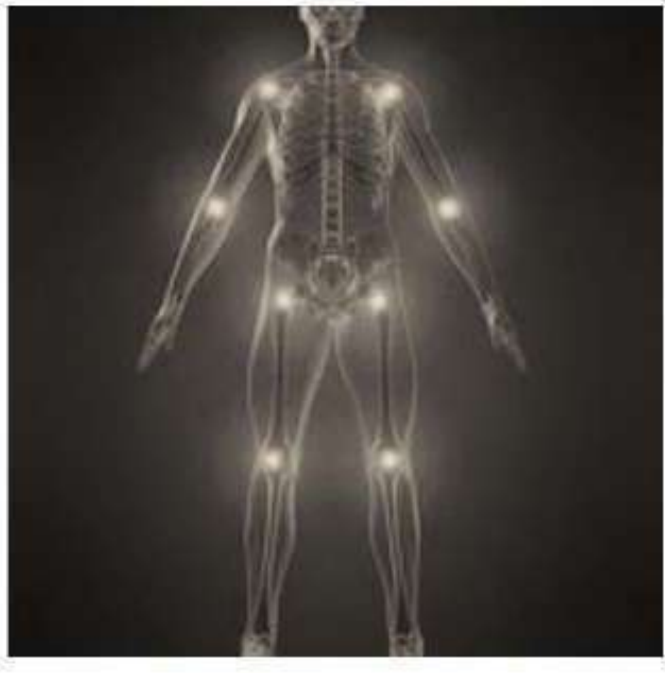
Para Knob *et al.* (2018), os descobertos medicinais compreendem a ampliação do volume articular, dor no descanso, rigidez matutina, debilidade muscular, inaptidão, conflito na funcionalidade, entre outras implicações osteoarticulares. Apesar de conseguir atacar qualquer parte do corpo humano, afeta de preferência as articulações que comportam quantidades expressivas de peso e que se movem frequentemente, como é a situação do joelho e do quadril. Pois segundo o autor, as características citadas anteriormente podem trabalhar como elementos que influenciam o impacto em díspares áreas da saúde do sujeito com OA, como a cinestesia articular e a qualidade de vida. “Esta última afeta diretamente a estabilidade postural, fundamental para a mobilidade e atividades da vida diária, gerando alterações no equilíbrio postural (EP) e risco de quedas” (Knob *et al.*, 2018).

Sob a identificação M17 na classificação internacional das doenças (CID), a osteoartrose é definida como um processo de alteração, especificamente da cartilagem que tem múltiplas causas, o desgaste deste tecido cartilaginoso proporciona o contato direto entre duas superfícies ósseas o que por sua vez gera desgaste levando ao quadro de dor, inflamação e em casos mais avançados da doença a presença de osteófitos que seriam calos ósseos resultantes deste contato direto (Knob *et al.*, 2018).

Segundo autores, conforme mostra a figura 2 abaixo podemos observar os principais pontos articulares que podem ser atingidos pela patologia, dando maior

ênfase a articulação do joelho onde o peso corporal interfere diretamente na manutenção ou limitação da ação funcional dessa estrutura (Vieira *et al.*, 2021).

Figura 2 – Principais pontos articulares pela patologia.



Fonte: Grupo de Apoio Clínico (2015).

A atuação da fisioterapia é de extrema importância para a osteoartrose de joelho tanto no tratamento quanto na prevenção de agravos evitando que ocorra o avanço de deformidades e perda da capacidade funcional da articulação. A fisioterapia vai atuar da utilização de recursos para reduzir a dor, melhorar a amplitude de movimento e manter a função articular, resultando na melhora da qualidade de vida do indivíduo (Santos; Amaral, 2020).

O processo de envelhecimento acarreta uma série de alterações fisiológicas e morfofuncionais em diversos sistemas, causando uma debilidade física, tornando o indivíduo vulnerável e susceptível a algumas patologias (Leal *et al.*, 2021).

3 METODOLOGIA

3.1 Materiais e métodos

O presente trabalho trata-se de um estudo de revisão de literatura com abordagem qualitativa, fundamentado em referencial teórico-científico. O estudo foi desenvolvido através das seguintes etapas: 1 – Determinação do tema-problema do estudo, 2 – Construção da estrutura da pesquisa, 3 – Levantamento da bibliografia referente ao tema, 4 – Leitura e análise da bibliografia, 5 – Construção dos resultados do estudo, 6 – Apresentação das considerações finais.

A pesquisa teve como tema a atuação do fisioterapeuta em pacientes idosos com osteoartrose, com o objetivo de compreender as intervenções fisioterapêuticas aplicadas a essa população, evidenciando sua eficácia, efeitos e impactos no tratamento. Tendo como tema, atuação do fisioterapeuta em pacientes com osteoartrose em idosos, analisando artigos publicados de 2018 à 2024. Assim, objetivando a compreensão das intervenções fisioterapêuticas em pacientes com osteoartrose em idosos, demonstrando a eficácia efeitos e impactos realizados através do tratamento.

Além disso, o objetivo da abordagem participativa é agregar conhecimento através do conhecimento e pesquisas sobre efetividade da fisioterapia, para que haja uma maior visibilidade, sobre a falta de profissionais qualificados, para alcançar um novo escalão de saúde dos indivíduos com osteoartrose.

Este estudo apresenta elementos de uma pesquisa de revisão de literatura, na qual são várias ideias de diferentes autores sobre determinadas temas, seguindo de leituras, de pesquisas realizadas pelo autor. Este tipo de pesquisa está se propondo a fazer, quando se busca respostas para um problema de uma pesquisa. Nesse sentido, trata-se de uma revisão de literatura sobre a atuação do fisioterapeuta em pacientes com osteoartrose em idosos.

3.2 Estratégia e Busca

As buscas foram realizadas no Google Acadêmico, Lilacs, Scielo - (Brasil Scientific Electronic Library Online) e Bireme, no mês de fevereiro à abril de 2025,

fazendo-se uso dos descritores na língua portuguesa e inglesa: osteoartrose, fisioterapia, idosos.

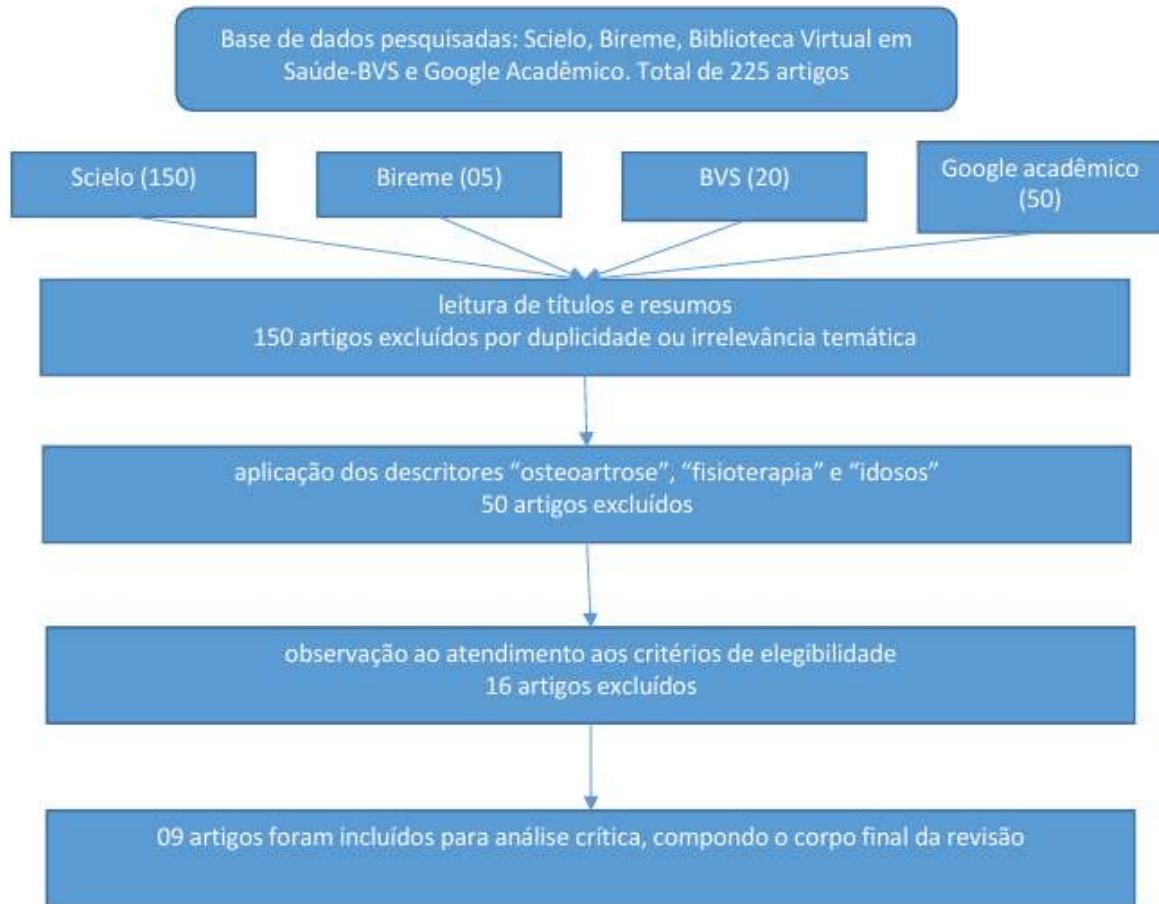
3.3 Critérios de Exclusão

Os critérios de inclusão e exclusão consistiram em artigos nas línguas portuguesa e inglesa que apresentavam os descritores relacionados à temática em questão. Foram excluídos os artigos que não continham os descritores apropriados ou que não atendiam aos objetivos do estudo.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a análise e tratamento dos dados foi realizada em etapas, correspondendo primeiramente a análise e exploração do material selecionado para a confirmação de que os mesmos estavam de acordo com a busca, e em seguida a obtenção dos resultados e sua interpretação, estruturado de maneira qualitativa para melhor exposição dos resultados e discussão da temática abordada em concordância ao relatado nos estudos

O fluxograma PRISMA apresentado representa de forma clara o processo de seleção dos estudos utilizados na pesquisa. Inicialmente, foram identificados 225 artigos provenientes de bases como Scielo, Google Acadêmico, Bireme e Lilacs. Após a leitura de títulos e resumos, 150 artigos foram excluídos por duplicidade ou irrelevância temática. Na etapa de triagem, os artigos restantes passaram pela aplicação dos descritores “osteoartrose”, “fisioterapia” e “idosos”, além dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Dessa análise, 50 artigos foram descartados por não atenderem aos critérios de elegibilidade, restando 16 para avaliação integral. Por fim, 09 artigos foram incluídos para análise crítica, compondo o corpo final da revisão. Esse processo assegura rigor metodológico e transparência na construção do conhecimento científico.

Fluxograma 1 – Fluxograma da seleção dos artigos do estudo.



3.4 Identificação e seleção dos artigos

Foram encontrados 20 artigos, dos quais 12 foram selecionados para o desenvolvimento da pesquisa. Em seguida, foi realizada a análise dos artigos, com a aplicação de etapas essenciais que contribuíram para os resultados da pesquisa.

3.5 Análise dos artigos

A análise dos artigos foi realizada por meio de leitura, fichamento, categorização e discussão dos resultados, com vistas ao desenvolvimento posterior do artigo. Foram considerados artigos publicados entre 2018 e 2024.

4 RESULTADOS

Diante do aumento da população idosa mundial, surge a preocupação em melhorar as condições de vida desse grupo. Os aspectos referentes ao estilo de vida se referem às condições gerais da vida individual e coletiva: habitação, saúde, educação, cultura, lazer, alimentação, o nível sócio-econômico, a interação social, atividade intelectual, o auto- cuidado, o suporte familiar, a religiosidade, etc. A qualidade de vida individual é de extrema importância e é um assunto relevante no mundo moderno por ser o produto da interação entre as expectativas e realizações de uma pessoa, sendo descrita e medida em termos individuais, portanto numa análise subjetiva (Gomes *et al.*, 2025).

A osteoartrose é a mais importante doença reumática, por ser a mais comum, causando incapacidade, e por ocasionar grande impacto sócio-econômico. O exercício físico pode auxiliar qualitativamente na vida do indivíduo portador de osteoartrose, minimizando os efeitos da doença e prevenindo quanto a sua evolução clínica. Contudo, deve ser incessantemente readaptado de acordo com o estágio da doença e o estado geral do paciente, especialmente se tratando de uma pessoa em idade avançada (Gomes *et al.*, 2025).

A osteoartrose de joelho é uma doença crônica que frequentemente afeta mais pessoas idosas. Ela é caracterizada por um quadro algico intenso, diminuição da amplitude de movimento e rigidez articular. A colaboração do paciente é necessária para melhorar seu quadro, buscando uma abordagem conservadora, ou seja, sem intervenção cirúrgica. Mudanças nos hábitos de vida, como a prática de exercícios físicos e a redução do peso corporal, são necessárias para um tratamento de maior qualidade e eficácia para o paciente (Rodrigues *et al.*, 2020).

A coleta de dados foi minuciosamente realizada e as informações foram coletadas e verificadas de forma cuidadosa. O quadro a seguir contém os resultados encontrados sobre o tratamento da osteoartrose de joelho em idosos.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos selecionados

AUTOR/ ANO	TÍTULO/TEMA	OBJETIVO	METODOLOGIA/ INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Medeiros e Feitosa (2024)	Intervenções fisioterapêuticas atuais aplicadas em idosos com doenças reumáticas: revisão integrativa da literatura.	Identificar e analisar as principais intervenções fisioterapêuticas utilizadas em idosos com doenças reumáticas.	O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cuja busca foi realizada nas seguintes bases de dados: Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), SCOPUS, Public Medline (PUBMED).	Evidenciaram a diversidade e a eficácia das intervenções fisioterapêuticas aplicadas em idosos com doenças reumáticas, apontando o exercício terapêutico como a principal estratégia não farmacológica para o manejo dessas condições.
Lin et al. (2022)	Observational Study: Predictors of a Successful Functional Outcome in Persons Who Receive Physical Therapy for Knee Osteoarthritis.	Analisar a proposição de um sistema de exercícios de remo com feedback auxiliado por computador e seus efeitos na melhoria da força muscular, condições de saúde e funções do joelho de idosos com OA leve de joelho.	Durante o estudo, os participantes ficaram diante de uma tela de cristal líquido (LCD) de 32 polegadas, na qual jogaram videogames criados e ambientados em um computador. Cada participante treinou por 30 minutos por sessão, realizando duas sessões por semana ao longo de 12 semanas. Já o grupo controle participou de exercícios regulares usando faixas elásticas vermelhas de 60 cm, realizando atividades como elevação das pernas sentado, elevação lateral das pernas em pé e movimentos no leg press com faixas elásticas, sempre sob orientação de um fisioterapeuta.	O estudo mostrou que o exercício de remo com feedback ajudado por computador é uma opção mais suave para as articulações do que os exercícios tradicionais. Isso trouxe benefícios para os joelhos, além de melhorar a força muscular e a capacidade física dos idosos que têm osteoartrite leve no joelho. Também ficou claro que essa é uma boa estratégia para criar programas de exercícios feitos sob medida e com

				maior precisão para quem tem essa condição.
Gohir et al. (2021).	Effectiveness of Internet-Based 8Contribuciones a Las Ciencias Sociales, São José dos Pinhais, v.17, n.4, p. 01-15, 2024Exercises Aimed at Treating Knee Osteoarthritis: The iBEAT-OA Randomized Clinical Trial.	Comparar o efeito de um tratamento baseado na Internet para osteoartrite de joelho versus autogestão de rotina, ou seja, cuidados habituais	O GC recebeu cuidados habituais, incluindo exercícios e folheto informativo baseados nas diretrizes do NICE e Versus Arthritis, sem acompanhamento direto de fisioterapeuta na pesquisa. Já o GE participou de um programa estruturado de informações e exercícios diários de osteoartrite, entregues digitalmente por 6 semanas via aplicativo, com questionários para avaliar a compreensão. Os exercícios focaram no fortalecimento neuromuscular, estabilidade, equilíbrio, sentar e levantar, e subir escadas, sendo ajustados conforme a resposta de cada participante, com monitoramento online ou por telefone pelos fisioterapeutas.	Estudos demonstraram que programas de tratamento online e de atividade física personalizada são eficazes para idosos com osteoartrite de joelho, promovendo melhorias funcionais, redução de ansiedade e maior adesão ao tratamento, esses estudos ressaltam a importância de intervenções individualizadas, constantes e envolvendo suporte profissional para melhorar a qualidade.
Li, Shuoqi et al. (2020).	Efeitos do treinamento de força de alta intensidade em adultos com osteoartrite do joelho. Uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados.	Avaliar os efeitos do treinamento de resistência em pacientes com OA do joelho da perspectiva da biomecânica, ou seja, velocidade da marcha e KAM.	Dez estudos de 892 indivíduos com osteoartrite do joelho foram incluídos. Não foram encontradas diferenças significativas entre o grupo de treinamento de força de alta intensidade e o grupo de treinamento de força de baixa intensidade ou tratamento de rotina	O treinamento de força de alta intensidade pode ter efeitos semelhantes na melhora da dor no joelho, da função do joelho e da qualidade de vida, com segurança comparável ao treinamento de força de

				baixa intensidade e aos cuidados de rotina
Antunes et al. (2020)	Avaliação da marcha e do equilíbrio de pacientes idosos com osteoartrose de joelho.	Avaliar o equilíbrio e a marcha em indivíduos. Idosos com osteoartrose de joelho.	O estudo foi observacional, com idosos diagnosticados com osteoartrose de joelho. Testes clínicos de equilíbrio e marcha, uso de filmagens ou sistemas computadorizados de análise da marcha.	Apresentara comprometimento significativo da marcha e do equilíbrio em comparação a indivíduos sem a doença. As alterações observadas, como redução da velocidade da marcha, aumento do tempo de dupla sustentação e instabilidade postural, corroboram achados de estudos anteriores que destacam o impacto funcional da osteoartrose.
Vicent et al. (2019)	Eccentric and Concentric Resistance Exercise Comparison for Knee Osteoarthritis	Comparar a eficácia do exercício resistido com foco excêntrico (ECC RT) ao exercício resistido com foco concêntrico (CNC RT) nos sintomas e na força da osteoartrite (OA) do joelho.	Controlado e duplo-cego de quatro meses de dois programas diferentes de treinamento de exercícios resistidos sobre os sintomas da OA do joelho.	Ambos os tipos de treinamento de resistência aumentaram efetivamente a força das pernas. A força muscular de flexão e extensão do joelho pode modificar a função e os sintomas de dor, independentemente do tipo de contração muscular. Qual modo escolher pode ser determinado pela preferência, objetivos, tolerância ao tipo de

				contração e disponibilidade do equipamento.
Da Silva, (2019)	Atuação da fisioterapia na qualidade de vida do idoso.	Ressaltar a importância da fisioterapia para melhora do envelhecimento.	Levantamento bibliográfico realizado, comprovou a eficácia da fisioterapia no tratamento para idosos.	O presente estudo mostrou que a prática de intervenção com fisioterapia em idosos, houve melhora na marcha, equilíbrio e postura dos idosos praticantes.
Shellington et al. (2018).	Innovative Exercise as an Intervention for Older Adults with Knee Osteoarthritis: A Pilot Feasibility Study	Examinar a viabilidade de um programa com Square- stepping Exercise (SSE) em idosos com Osteoartrite de joelho e se poderia melhorar a mobilidade e o equilíbrio em comparação com um grupo controle.	O programa de treinamento GE e GC é uma rotina progressiva de baixa intensidade onde um instrutor demonstra padrões de passos em um tapete quadriculado de 250 cm por 100 cm, dividido em 40 quadrados. Os participantes devem lembrar e repetir esses padrões, que variam entre 2 e 16 passos e podem incluir movimentos frontais, traseiros, horizontais ou diagonais, exigindo mobilidade, equilíbrio e habilidades visuoespaciais. Cada padrão começa com um pé diferente. A duração do programa foi de 24 semanas, com sessões bi semanais de uma hora incluindo aquecimento e resfriamento de 5 a 10 minutos, focados no alongamento do pescoço para minimizar tensões e prevenir lesões.	Não houve diferenças significativas para os dois grupos, pois ambos apresentaram aprimoramento da função neuromuscular o que explica o aumento da propriocepção, da força muscular de membros inferiores que pode ser quantificado através do teste de sentar/levantar da cadeira, maior desempenho funcional na velocidade da marcha, acréscimo de força dos membros superiores e por consequência isto pode se refletir no menor índice de quedas.

Bentes; Bossini, (2018)	Analisar a eficácia do tratamento fisioterapêutico em associação com a técnica de mobilização com movimento na melhora da qualidade de vida e redução do quadro algico em paciente com osteoartrose de joelho.	Participaram do estudo 20 pessoas, divididas em G1 (submetidos à fisioterapia convencional), e G2 (submetidos à fisioterapia convencional + mobilização com movimento). Foi mensurada a amplitude de movimento com goniômetro e a força muscular. A capacidade funcional e dor por meio do questionário de Womac.	Os 20 idosos participantes da pesquisa receberam 10 sessões com as seguintes técnicas manuais: Cinesioterapia, com fortalecimento muscular em cadeia cinética aberta, exercício de elevação da perna estendida (SLR), e em cadeia cinética fechada, sem-agachamento com angulação ente 0-45°, ambos com séries de 10 a 15 repetições.	A associação de fisioterapia e mobilização com movimento proporcionou uma melhora significativa na qualidade de vida e redução do quadro algico nos idosos com osteoartrose deste estudo, em relação ao grupo submetido exclusivamente ao tratamento fisioterápico
-------------------------	--	---	---	--

Fonte: Elaborada pela autora (2025)

5 DISCUSSÃO

Com base nos resultados obtidos, destaca-se a relevância da atividade física supervisionada por fisioterapeuta e/ou profissional especializado em fisiologia do exercício, bem como das ações de educação em saúde, como intervenções de primeira linha no manejo da condição avaliada.

Especificamente em relação ao tratamento fisioterapêutico, de acordo com Bentes e Bossini (2018), a associação de fisioterapia e mobilização com movimento (MWM) do Conceito Mulligan é capaz de proporcionar melhora significativa na qualidade de vida e redução do quadro algico nos idosos com osteoartrose em relação ao grupo submetido exclusivamente ao tratamento fisioterápico (Bentes; Bossini, 2018).

Os autores notaram um aumento expressivo na qualidade de vida e diminuído do quadro de dor no grupo que recebeu a intervenção conjunta, referindo que a MWM pode intensificar os efeitos analgésicos e funcionais da fisioterapia convencional. Além disso, os autores apoiam a sugestão de aplicar técnicas fundamentadas em evidências, como a MWM, em protocolos de fisioterapia personalizados, considerando as necessidades específicas de cada paciente (Bentes; Bossini, 2018).

Para Yamada *et al.* (2018) a dor está entre as principais queixas dos pacientes e a sua melhora está entre os principais objetivos do tratamento fisioterapêutico. O autor destaca uma realidade recorrente na prática clínica da fisioterapia, especialmente no manejo de condições crônicas como a osteoartrose. A dor, além de limitar o movimento, compromete diretamente a qualidade de vida, levando à diminuição da autonomia e ao sedentarismo, o que pode agravar o quadro clínico.

A análise quantitativa da dor pelo WOMAC foi avaliada em todos os estudos e foi possível observar melhora no aspecto dor em todos os estudos, corroborando com esse estudo Wolf *et al.* (2021) afirma que a força do músculo quadríceps é considerada um fator de risco primário para a progressão do desgaste articular, pois sua fraqueza vai gerar uma sobrecarga articular. E a diminuição dessa força muscular está totalmente associada à dor, perda de função e rigidez.

Nos estudos examinados, a mensuração da dor através da pontuação

de dor do questionário WOMAC (*Western Ontario and McMaster University Osteoarthritis Index*) foi uma característica comum, e todos demonstraram progresso nesse aspecto após uma intervenção fisioterapêutica. Essa constatação confirma a efetividade das estratégias empregadas na diminuição dos sintomas dolorosos. Portanto, fica claro que programas de recuperação focados no fortalecimento muscular, particularmente do quadríceps, juntamente com o controle da dor, devem ser priorizados na fisioterapia de pacientes com osteoartrite. Ações bem estruturadas não apenas aliviam os sintomas, como também intervêm preventivamente na evolução da doença, favorecendo a manutenção funcional e a independência do paciente.

Por meio de uma revisão sistemática, Jorge *et al.* (2018) examinaram os impactos da cinesioterapia no tratamento da osteoartrite do joelho (OA) em pessoas idosas, considerando aspectos clínicos como dor, função articular e qualidade de vida. Os resultados indicaram que a cinesioterapia apresenta resultados positivos constantes, sendo vista como uma das intervenções fisioterapêuticas mais eficazes e seguras para este grupo.

A influência benéfica da cinesioterapia pode ser creditada à sua habilidade de favorecer o fortalecimento muscular, ampliar a amplitude de movimento, diminuir a tensão articular e fomentar o controle motor, aspectos comumente prejudicados em pessoas com Osteoartrite. Por outro lado, a melhoria desses aspectos está intrinsecamente ligada à redução do dor e ao aprimoramento da capacidade funcional, resultando na elevação da qualidade de vida. Portanto, os autores de Jorge *et al.* (2018) corroboram a sugestão de incorporar a cinesioterapia de forma sistemática nos protocolos de reabilitação da osteoartrite do joelho, favorecendo não só o controle dos sintomas, mas também o fortalecimento do paciente no autocuidado e na preservação de sua autonomia funcional.

De acordo com Jorge *et al.* (2018) ambos os tipos de treinamento resistido aumentaram efetivamente a força das pernas. A força muscular na flexão e extensão do joelho pode modificar a função e os sintomas de dor, independentemente do tipo de contração muscular. A escolha do modo pode ser determinada pela preferência, objetivos, tolerância ao tipo de contração e disponibilidade do equipamento.

Um aspecto importante evidenciado por Vicent *et al.* (2019), destacam

que as vantagens em relação à dor e à função não são exclusivamente dependentes do tipo de contração muscular empregada (concêntrica, excêntrica ou isométrica), o que expande as opções terapêuticas no planejamento personalizado da reabilitação. Essa adaptabilidade é particularmente importante na prática clínica, onde aspectos como a tolerância do paciente, o grau de dor, as metas funcionais e a disponibilidade de equipamentos impactam diretamente na seleção do protocolo de exercícios (Yamada *et al.*, 2018).

O estudo de Li *et al.* (2020) resumem evidências concretas sobre o efeito do treinamento de força de alta intensidade (TFAI) em adultos com osteoartrite (OA) do joelho, evidenciando que essa forma de exercício é eficiente e segura para a recuperação funcional desse grupo. Uma avaliação dos estudos clínicos aleatórios mostrou que o TFAI fornece avanços notáveis em força muscular, dor e capacidade funcional, superando protocolos de baixa intensidade ou intervenções tradicionais.

Este estudo contribui significativamente para a compreensão da eficácia do treinamento de força de alta intensidade (TFAI) em adultos com osteoartrite (OA) do joelho. A análise de Li *et al.* (2020) dos testes clínicos aleatórios demonstra que o TFAI não é apenas seguro, mas também eficaz na melhoria da força muscular, da função e da qualidade do sono em pessoas com essa condição.

Carvalho (2021), a fisioterapia apresenta grande valor no que diz respeito à saúde do idoso, prevenindo quedas, oferecendo melhora na qualidade de vida, autonomia, independência funcional a esses pacientes, e um dos métodos mais utilizados é a cinesioterapia que apresenta uma ampla variedade de técnicas que são utilizadas para a obtenção de melhores resultados a esses pacientes e utilizando de diversas escalas e métodos de avaliação.

Ainda sobre a avaliação, é importante ressaltar o estudo de Pimentel e Soares (2020) abordando a importância da melhora do equilíbrio na prevenção a quedas, na redução de incapacidades, na preservação e melhora da independência objetivando a melhora na qualidade de vida do avaliado.

E em seu estudo Antunes *et al.* (2020) descreve a Escala de Equilíbrio de Berg utilizando 14 tarefas para mensurar o equilíbrio. Nessas tarefas estão inclusas atividades que envolvem realização de atividades de vida diária, atividades instrumentais de vida diária, sendo elas transferir-se, sentar –se, levantar –se, manter– se de pé, inclinar –se para frente, girar 360º graus, sustentar –se em apenas uma perna, caminhar passo a passo e sua pontuação vai de 0 à 4, onde

identificada uma performance normal das tarefas e 0 como tarefa não realizada.

Segundo Antunes *et al.* (2020), é confirmado que idosos com osteoartrose de joelho apresentam um comprometimento específico na marcha e sem equilíbrio em relação a pessoas sem a enfermidade. As mudanças notadas, como diminuição da velocidade da caminhada, prolongamento do tempo de sustentação dupla e instabilidade postural, confirmam resultados de pesquisas anteriores que ressaltam o efeito funcional da osteoartrose.

O estudo de Gohier *et al.* (2021), realizado com 105 idosos com osteoartrose de joelho, comparou um tratamento baseado na internet com o autogerenciamento rotineiro. Após seis semanas, o grupo de intervenção (GI) apresentou resultados significativamente melhores que o grupo controle (GC), incluindo maior redução da dor, melhora no teste de sentar e levantar, melhor desempenho no Timed Up-and-Go, redução da rigidez articular e melhora no desempenho físico, segundo os escores da escala WOMAC.

Assim sendo, evidenciaram que o manejo da OA individualizado através dos exercícios físicos, juntamente com o apoio, engajamento e suporte dos fisioterapeutas através da tecnologia do smartphone, aplicativo iOS (Apple) ou Google Play (Alphabet), para com os idosos que participaram do estudo, pode ter desempenhado um papel fundamental nesses resultados, visto que o GC feito com cuidados habituais não foi monitorado, motivado ou apoiado pelo fisioterapeuta da pesquisa (Gohier *et al.*, 2021).

Park *et al.* (2023), apontam que é essencial que os profissionais fisioterapeutas façam uso de todas as suas habilidades de forma a auxiliar seus pacientes a terem uma melhor qualidade de vida, equilíbrio, coordenação motora, utilizando de todo o seu conhecimento relacionado ao movimento humano e associado ao conhecimento em cinesioterapia afim de favorecer a todos os pacientes, em especial ao público idoso.

A importância da atuação do fisioterapeuta como diz Vieira *et al.* (2023) deve ser de forma atenciosa a cada detalhe ao se realizar uma avaliação, planejar seus objetivos, traçar suas metas de como conseguir chegar ao objetivo com o paciente, sabendo lidar com as dificuldades que possam vir a surgir durante o tratamento, e em casos de a pessoa a ser avaliada encontrar –se acamada, será necessário redobrar sua atenção, cuidados, avaliar de forma cuidadosa e detalhada.

No estudo de Li *et al.* (2020), foram analisados 38 idosos (n = 20 GE, n = 18 GC) com idade entre 65 e 70 anos com finalidade averiguar o efeito do exercício de remo com biofeedback no aumento da força e função muscular nos membros inferiores de idosos com OA leve de joelho.

A aptidão funcional dos participantes do GE expôs escores pós-testes significativamente maiores, incluindo WOMAC ($p= 0,006$), força dos abdutores, adutores, extensores e flexores do quadril, força de flexores e extensores do joelho e alcance funcional (cm) (DM = 3,74 [0,68; 6,80], $p=0,018$), comparados aos do GC após a intervenção. O estudo de Li *et al.* (2020) apresenta evidências promissoras sobre os benefícios do exercício de remo com biofeedback para idosos com osteoartrite (OA) leve de joelho, com foco na melhora da força muscular e funcionalidade dos membros inferiores (Li *et al.*, 2020).

Essa pesquisa adiciona à literatura existente que investiga métodos de intervenção para idosos com OA, uma condição crônica que impacta significativamente a qualidade de vida dessa população. De modo diferente das evidências do estudo de Shellington *et al.* (2018), os testes de sentar e levantar da cadeira de 30 segundos e o teste de caminhar de 10 metros não revelaram qualquer relevância entre os dois grupos. O estudo de Shellington *et al.* (2018) investigou os efeitos de um programa de exercício de resistência para idosos com osteoartrite (OA) do joelho, com foco nas melhorias da força muscular e funcionalidade.

Embora o estudo tenha mostrado resultados positivos, como melhorias em testes funcionais, como o de sentar e levantar da cadeira e o teste de caminhada de 10 metros, também existem pontos importantes a considerar ao avaliar a metodologia, os achados e as implicações do estudo. Contudo, Li *et al.* (2022) apresenta que diferente dos exercícios convencionais utilizados como ferramenta para tratamento de OA leve em idosos, o exercício de remo pode ser um meio útil aplicado pelos fisioterapeutas para redução de impacto articular e consequentemente suscitar a redução da dor.

Li *et al.* (2022) encontraram que o treinamento de força de alta intensidade teve efeitos positivos significativos na força muscular, função física e qualidade de vida de indivíduos com osteoartrite do joelho. A meta-análise dos ensaios clínicos randomizados incluídos no estudo revelou os seguintes resultados: aumento da força muscular, melhoria da função física e mobilidade, Redução da dor e Aumento da qualidade de Vida, sustentabilidade dos efeitos.

Silva e Gama (2018) destaca que a fisioterapia tem um impacto significativo na qualidade de vida dos idosos, com ênfase em diversas áreas da saúde funcional e psicossocial. Um dos achados centrais do estudo é a melhora na mobilidade e na capacidade funcional dos idosos que participaram de programas de fisioterapia. As intervenções fisioterapêuticas, como exercícios de fortalecimento muscular, alongamentos e atividades funcionais, demonstraram aumento da autonomia dos idosos para realizar atividades diárias.

O estudo de Mederios e Feitosa (2024), ressaltam que as terapias fisioterapêuticas empregadas em idosos com doenças reumáticas têm progredido consideravelmente nas últimas décadas, acompanhando os progressos científicos e tecnológicos no campo da recuperação. Uma análise indicou que os exercícios terapêuticos planejados, principalmente os aeróbicos e resistidos, são os mais comumente usados e possuem as maiores evidências de eficácia na redução da dor, funcionalidade e qualidade de vida.

Outro ponto que os autores destacam um aspecto destacado é a importância da hidroterapia, vista como particularmente vantajosa para idosos com osteoartrite e artrite reumatoide, devido ao impacto articular reduzido, ao aumento da amplitude de movimento e ao estímulo cardiovascular moderado. Apesar de ter sido menos mencionado em estudos detalhados, o manual de terapia mostrou - se eficaz na diminuição da fraqueza muscular (Mederios; Feitosa, 2024).

Os estudos de Gomes *et al.* (2025), retrata que a realização regular de exercícios físicos é de suma importância. Naturalmente, é crucial considerar aspectos como a idade, a aptidão física e a severidade de possíveis lesões articulares. Portanto, recomendam-se atividades físicas moderadas e de baixo impacto. Dentre as alternativas mais recomendadas, a hidroterapia e a hidroginástica se sobressaem, demonstrando ser eficientes tanto na prevenção quanto no tratamento da osteoartrose.

Nesse estudo, o autor fortalece a importância da prática regular de exercícios físicos como estratégia fundamental para o avanço da saúde e a prevenção de doenças osteoarticulares, especialmente a osteoartrose. Dentro desse contexto, exercícios de baixo impacto ganham relevância, com destaque para a hidroterapia e a hidroginástica. Esses métodos são eficazes tanto na prevenção quanto no tratamento da osteoartrose porque fortalecem os músculos, melhoram a mobilidade e aliviam a dor sem agravar as articulações (Gomes *et al.*, 2025).

6 CONCLUSÃO

Em síntese, a osteoartrose de joelho se configura como uma condição prevalente entre idosos, com impacto direto sobre a capacidade funcional e a qualidade de vida. Os achados apontam que, embora certas alterações articulares sejam inerentes ao processo de envelhecimento, fatores como obesidade, estilo de vida, predisposição genética, idade e sexo influenciam diretamente na evolução da doença. A progressão dessa patologia tende a comprometer a autonomia e aumentar a dependência funcional dos indivíduos afetados.

Observou-se que, entre as estratégias terapêuticas não medicamentosas, a fisioterapia representa uma ferramenta de destaque. Intervenções baseadas em exercícios terapêuticos, especialmente os de fortalecimento muscular, têm se mostrado eficazes na redução da dor, na melhora da função articular e na promoção do bem-estar. Dentre essas, o treinamento de força de alta intensidade surge como uma alternativa segura e benéfica para o público idoso, conforme evidências recentes.

A análise dos estudos também evidencia que a atuação qualificada do profissional fisioterapeuta é determinante para a efetividade do tratamento. Protocolos bem estruturados e individualizados demonstram maior potencial em proporcionar resultados clínicos positivos, minimizando os efeitos debilitantes da doença.

Dessa forma, conclui-se que a fisioterapia, inserida em um modelo de atenção integral ao idoso, desempenha papel essencial no enfrentamento da osteoartrose de joelho. A ampliação do acesso a esses recursos terapêuticos, aliada a políticas públicas que valorizem a promoção da saúde e a prevenção funcional, representa um caminho viável para mitigar os impactos sociais e individuais da enfermidade.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, TB; DA SILVEIRA, TMV; VENTURA BARBOSA, AT; DE SANTANA, EJ; ALVES GOMES, VM da S.; DE CARVALHO, VCP; NEVES BARROS, M. de L.; LIRA UCHÔA, Érica PB Avaliação da marcha e do equilíbrio de pacientes idosos com osteoartrose de joelho / Avaliação da marcha e equilíbrio de idosos com osteoartrite de joelho. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, [S. l.] , v. 9, pág. 72788–72800, 2020. DOI:10.34117/bjdv6n9-650. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/17400>. Acesso em: 27 maio. 2025.

BENTES, Rafael do Nascimento; BOSSINI, Erielson dos Santos. Efeitos da mobilização com movimento em associação ao tratamento fisioterapêutico sobre a qualidade de vida e dor na osteoartrose de joelho. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 3, 2018.

BRUST, Gabriela; SOUSA, Ana Letícia; SILVA, Rogério. OS BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA PARA PACIENTES IDOSOS COM OSTEOARTROSE NO JOELHO (FISIOTERAPIA). **Repositório Institucional**, v. 2, n. 1, 2024.

CARVALHO, F. A. (2021). IX ENCCAF do Curso de Fisioterapia da UNIEVANGÉLICA. *Anais da Mostra Acadêmica do Curso de Fisioterapia (2021)*.

CHOUDHAR, K. et al. Comparison between the effects of Maitland’s mobilization versus its combination with vastus medialis oblique neuromuscular stimulation on two scales (NPRS & WOMAC) in knee osteoarthritis patients. **Indian Journal of Medical Research**, v. 156, n. 1, p. 149-154., jul. 2022. *ConScientiae Saúde*, 17(1), 93-100.

DA COSTA, Fabiana Martins Caetano; SILVEIRA, Rubia Cristina Gontijo; MUNDIM, Melissa Macedo. A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos– artigo de revisão. **HUMANIDADES E TECNOLOGIA (FINOM)**, v. 30, n. 1, p. 254-266, 2021.

DO NASCIMENTO, BENTES, Rafael; DOS SANTOS BOSSINI, Erielson. Efeitos da mobilização com movimento em associação ao tratamento fisioterapêutico sobre a qualidade de vida e dor na osteoartrose de joelho. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 3, 2018.

GARBI, F. P. et al.. Aquatic physiotherapy in the functional capacity of elderly with knee osteoarthritis. **Fisioterapia em Movimento**, v. 34, p. e34119, 2021.

GOMES B. Santos N, Figueiredo Neto EM, P. Tinoco Arêas G, Silva Arêas FZ da, Ribeiro Leite H, Couto Ferreira MA, et al. CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS COM OSTEOARTROSE NO MUNICÍPIO DE COARI - AM. Ver Pesq Fisio[Internet]. 23º de janeiro de 2013 [citado 24º de abril de 2025];2(2). Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/93>.

GOHIR, S. A., EEK, F., KELLY, A., ABHISHEK, A., VALDES, A.M. Effectiveness of Internet-Based Exercises Aimed at Treating Knee Osteoarthritis: The iBEAT OA Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.*, v. 4, n. 2, p. e210012, 2021. Doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.0012.

GOMES-NETO, Mansueto et al. Estudo comparativo da capacidade funcional e qualidade de vida entre idosos com osteoartrite de joelho obesos e não obesos. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 56, p. 126-130, 2016.

HOMEM, S.; RODRIGUES, M. Prevenção de queda em idosos – uma abordagem da fisioterapia. *Inova Saúde*, Criciúma, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/5556/5688>. Acesso em: 20 maio 2025.

ICOTE. **Osteoartrose do Joelho.** Disponível em: <https://icote.com.br/artigos/joelho/osteoartrose-do-joelho/>. Acesso em: 19 nov. 2022. *J. of Develop.*v. 6, n. 7, p. 53829-53839. 2020.

JORGE, M. S. G., Zanin, C., Knob, B., Comin, J. D. P., Moreira, I., & Wibeling, L. M. (2018). Efeitos da cinesioterapia na osteoartrite de joelho em idosos: revisão sistemática.

KNOB et al. **Métodos fisioterapêuticos utilizados na reabilitação do equilíbrio postural em indivíduos com osteoartrite: uma revisão sistemática.** *Abcs Health Sciences*, São Paulo, v. 43, n. 1, 2018. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/884002/abcs-health-pdf.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2025.

LEAL, R. C; VERAS, S. M. J; SILVA, M. A. S; GONÇALVES, C. F. G; SILVA, C. LEE, C. H.; KIM, I.H. Aquatic Exercise and Land Exercise Treatments after Total Knee Replacement Arthroplasty in Elderly Women: A Comparative Study. *Medicina (Kaunas)*,v. 57, n. 6, 2021.

LIMA-COSTA, Maria Fernanda; VERAS, Renato. Saúde pública e envelhecimento. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 19, n. 3, p. 700-701, 2003.

LI, Yanan et al. The effects of resistance exercise in patients with knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. *Clinical rehabilitation*, v. 30, n. 10, p. 947-959, 2016.

LIN, P. L., YU, L.F., KUO, S.F., WANG, M.X., LU, H. L., LIN, H. C. Effects of computer- aided rowing exercise systems on improving muscle strength and function in older adults with mild knee osteoarthritis: a randomized controlled clinical trial. *BMC Geriatr*, v. 22, n. 22, p. 1-11, 2022. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03498-2>

LOPES, T. M.; SANTOS, A. C. F.; ALMEIDA, R. F. A osteoartrose e seus impactos na qualidade de vida dos idosos: uma revisão de literatura. *Revista*

Saúde em Foco, v. 12, n. 2, p. 1-8, 2021.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 2-13, 2001.

SÁ, M. C. Hidroterapia no tratamento da osteoartrose. *Revista Saúde dos Vales*, v. 2, n. 1, 2021.

MEDEIROS, R. A. de; FEITOSA, H. T. W. Intervenções fisioterapêuticas atuais aplicadas em idosos com doenças reumáticas: revisão integrativa da literatura. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 4, e6446, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.4-202>. Acesso em: 4 jul. 2025.

MONTEIRO IO, Moreira MA, et.al. The health of older people in the physical therapy undergraduate program in Brazil: A cross-sectional study. *Fisioter Pesqui.* 2020; 27(1): 93-9.

MREJEN, Matías; NUNES, Letícia; GIACOMIN, Karla. Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado. **São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde**, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Decade of healthy ageing: 2021–2030. Genebra: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>. Acesso em: 4 jul. 2025.

PARK, Jaeyu et al. National trends in rheumatoid arthritis and osteoarthritis prevalence in South Korea, 1998–2021. **Scientific reports**, v. 13, n. 1, p. 19528, 2023.

PIMENTEL, Paula Teixeira; SOARES, Ramon Repolês. O efeito da realidade virtual no equilíbrio de idosos: revisão de literatura. **Saúde Dinâmica**, v. 2, n. 4, p. 84-99, 2020.

PRIMORAC D, Molnar V, Rod E, Jelec Z, Cukelj F, Maticic V, et al. Knee Osteoarthritis: A Review of Pathogenesis and State-Of-The-Art Non- Operative Therapeutic Considerations. *Genes (Basel)*. 2020;11(8):854.
R. D. T. Condições de vida do idoso frente ao êxodo etário em ascensão. **Braz.**

RODRIGUES RE, Duarte PH, Feitosa CA. **Impacto da osteoartrose de joelho na capacidade funcional e qualidade de vida de pacientes atendidos em um município de Pernambuco**, Brasil. *Arch Health Invest.* 2019;8(7):361-67.

RODRIGUES, Thiago Alves; OLIVEIRA, Eduardo José Silva Gomes de; GARCIA, João Batista Santos. Manejo de dor em pacientes com osteoartrite de joelho por bloqueio dos nervos geniculares guiado por ultrassonografia. Relato de casos. **BrJP**, v. 3, p. 288-291, 2020.

SANTOS, D.A.T.; AMARAL, A.F. **Correlação entre flexibilidade de cadeia muscular posterior com qualidade de vida na osteoartrose de joelho**. 10p. Monografia (Graduação em Fisioterapia). Centro Universitário UniGuairacá, 2020. *Saúde Dinâmica*, 2(4), 84-99.

SAYRE, M. Katherine et al. Ageing and physical function in East African foragers and pastoralists. **Philosophical Transactions of the Royal Society B**, v. 375, n. 1811, p. 20190608, 2020.

SHIRABE, Nelson Akio. **EXERCÍCIOS AQUÁTICOS NAS DISFUNÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS**. Londrina, 2017.

SILVA, Ana Natália de Oliveira; GAMA, Cleuton Wellington Lima. Hidroterapia como método de tratamento da osteoartrose do joelho: revisão de literatura. 2018.

SHELLINGTON EM, Gill DP, Shigematsu R, Petrella RJ. Innovative Exercise as an Intervention for Older Adults with Knee Osteoarthritis: A Pilot Feasibility Study. *Can J Aging*. 2019 Mar;38(1):111–121. doi:10.1017/S0714980818000454

SREFANNI, G. L. Comparativo do ganho de força de quadríceps entre oclusão vascular parcial e fortalecimento convencional em pacientes com osteoartrite de joelho. **Revista Multidisciplinar da Saúde (RMS)**, [s. l.], v. 04, n. 04, p. 47-58, 2022.

VERENGUE et al. **Proposta de protocolo para reabilitação de osteoartrose de joelho em cinesioterapia e hidroterapia protocolo de reabilitação para osteoartrose**. Revista Inova Saúde, Criciúma, vol. 11, n. 2, julho. 2021.

VICENT KR, Vasilopoulos T, Montero C, Vincent HK. Eccentric and concentric resistance exercise comparison for knee osteoarthritis. *Med Sci Sports Exerc*. 2019 Oct;51(10):1977– 1986. doi: 10.1249/MSS.0000000000002011

VIEIRA, M. S.; SOUZA, A. L.; OLIVEIRA, T. R. P. Aspectos clínicos e funcionais da osteoartrose em articulações de carga. *Revista Brasileira de Reabilitação Funcional*, v. 10, n. 2, p. 34–40, 2021.

VIEIRA, A. A., Brito, M. J. S., & da Silva, K. C. C. (2023). A importância da fisioterapia preventiva de quedas em idosos. *Revista foco*, 16(11), e3501-e3501.

WANG, J.et.al., F. Impact of Bad Ragaz ring in hot spring water on knee osteoarthritis: A prospective observational study. **Medicine (Baltimore)**, v. 102, n. 32, 2023.

WOLF, Renata et al. Muscle function, physical function, and gait in older women with and without knee osteoarthritis. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 27, 2021.

YAMADA, Eloá Ferreira et al. Efeito dos exercícios de fortalecimento, de

marcha e de equilíbrio no tratamento de osteoartrite de joelho. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 3, p. 5-13, 2018