



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACIG
MEDICINA

**IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE
PACIENTES COM OSTEOARTRITE**

Vyctor de Almeida Fochat

Manhuaçu / MG

2025

VYCTOR DE ALMEIDA FOCHAT

**IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE
PACIENTES COM OSTEOARTRITE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado no Curso de Superior de
Medicina do Centro Universitário UNIFACIG,
como requisito parcial à obtenção do título
de Bacharel em Medicina.

Orientador:

Manhuaçu / MG

2025

VYCTOR DE ALMEIDA FOCHAT

**IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE
PACIENTES COM OSTEOARTRITE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado no Curso de Superior de
Medicina do Centro Universitário UNIFACIG,
como requisito parcial à obtenção do título
de Bacharel em Medicina.

Orientador:

Coorientador (Se houver):

Banca Examinadora:

Data da Aprovação: DD/MM/AAAA

Titulação e Nome do Professor – INSTITUIÇÃO (Orientador)

Titulação e Nome do Professor – INSTITUIÇÃO

Titulação e Nome do Professor – INSTITUIÇÃO

RESUMO

A osteoartrite é uma doença crônica degenerativa que causa dor, rigidez e limitação da mobilidade, sendo mais comum em mulheres e associada a fatores como idade, obesidade e sedentarismo. Afeta milhões de pessoas no mundo, com destaque para joelho, quadril e mãos, comprometendo atividades diárias e qualidade de vida. Dado seu impacto, este estudo buscou analisar como a prática regular de exercícios impacta a dor, função, mobilidade, atividades diárias e saúde emocional de pacientes com osteoartrite, comparando diferentes modalidades de exercício. Para isso, utilizou-se de uma revisão bibliográfica nas bases PubMed, Google Scholar e SciELO, com o objetivo de compreender os impactos da osteoartrite e avaliar intervenções baseadas em atividade física que promovam a qualidade de vida dos pacientes. Com efeito, os principais resultados indicam que atividade física é eficaz no manejo da osteoartrite, reduzindo a dor, melhorando a função física e promovendo qualidade de vida. Diferentes modalidades de exercício podem ser utilizadas se adaptadas às condições do paciente, sendo a adesão e o acompanhamento fundamentais. Ainda há falta de consenso sobre parâmetros ideais de prescrição, mas fica evidente que o exercício supervisionado é um recurso terapêutico essencial para retardar a progressão da doença e reduzir a necessidade de cirurgias. Por fim, fica compreensível que atividade física, quando bem orientada, é um ponto chave para devolver movimento e qualidade de vida aos pacientes com osteoartrite.

Palavras-chave: Osteoartrite. Atividade Física. Qualidade de Vida. Exercício Terapêutico. Reabilitação

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. MATERIAIS E MÉTODOS	6
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
4. CONCLUSÃO	16
5. REFERÊNCIAS	16

1. INTRODUÇÃO

A osteoartrite é uma doença degenerativa das articulações que causa dor, rigidez e limitação da mobilidade. Fatores como idade avançada, sobrepeso, sedentarismo, histórico de lesões e uso excessivo das articulações aumentam seu risco, sendo mais comum em mulheres. A cronicidade da doença pode comprometer a participação em atividades diárias e o bem-estar físico e psicológico. (GONÇALVES, 2020).

Apesar de não ser uma consequência inevitável do envelhecimento, a osteoartrite tende a se tornar mais prevalente globalmente devido ao envelhecimento populacional, ao aumento da obesidade e à maior incidência de lesões articulares (GULIS, 2025).

Em 2019, cerca de 528 milhões de pessoas viviam com osteoartrite, um aumento de 113% desde 1990. O joelho é a articulação mais afetada, seguido pelo quadril e pelas mãos, e 344 milhões apresentam formas moderadas ou graves que poderiam se beneficiar de reabilitação para alívio dos sintomas e melhora da função. (OMS, 2025).

No Brasil, a prevalência de osteoartrite na população adulta é de 4,14%. A obesidade, frequentemente associada ao sedentarismo, é um importante fator de risco, e estudos internacionais indicam alta prevalência da doença entre indivíduos obesos. Ainda não há dados nacionais sobre a osteoartrite na população obesa brasileira (PACCA, 2018).

Por se tratar de uma doença crônica, o manejo da osteoartrite frequentemente envolve o uso de analgésicos e a prática de atividade física. Estudos indicam que programas de exercícios podem reduzir os sintomas e melhorar a função articular de forma tão eficaz quanto os medicamentos, mas sem os efeitos colaterais, destacando o impacto positivo da atividade física na qualidade de vida desses pacientes. (LEITE, 2023).

Revisões sistemáticas mostram que diferentes tipos de exercícios, como resistência, aeróbicos e de equilíbrio, podem reduzir a dor, diminuir a rigidez e melhorar a função física em pacientes com osteoartrite de joelho, promovendo benefícios significativos para o bem-estar geral (ROCHA, 2020).

Diante das evidências de que a atividade física melhora sintomas, função física e bem-estar em pacientes com osteoartrite, este estudo teve como objetivo analisar de que forma a prática regular de atividade física impacta a qualidade de

vida de pacientes com osteoartrite. Especificamente, buscou-se avaliar efeitos sobre dor, função articular, mobilidade, atividades diárias, bem-estar emocional e comparar diferentes modalidades de exercício, reforçando a importância de estratégias baseadas em exercícios para promover saúde e autonomia desses pacientes.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para a construção deste artigo de revisão, foram selecionadas fontes uma busca sistemática em bases de dados científicas, como o PubMed, Google Scholar e SciELO. A escolha das palavras-chave utilizadas na pesquisa teve por intuito garantir a abrangência e precisão necessárias, englobando termos como “Osteoartrite”, “Atividade Física”, “Qualidade de Vida”, “Exercício Terapêutico”, “Reabilitação”

Para a seleção dos estudos, foram adotados critérios de inclusão e exclusão visando garantir a relevância e a validade das evidências. Foram considerados artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises publicados nos últimos dez anos, que abordassem os efeitos da prática regular de atividade física em pacientes com osteoartrite. Foram excluídos trabalhos que não tratassem diretamente dos impactos sobre a qualidade de vida, dor, função articular, mobilidade ou bem-estar emocional, assim como estudos com amostras não representativas e artigos em idiomas diferentes do inglês ou português.

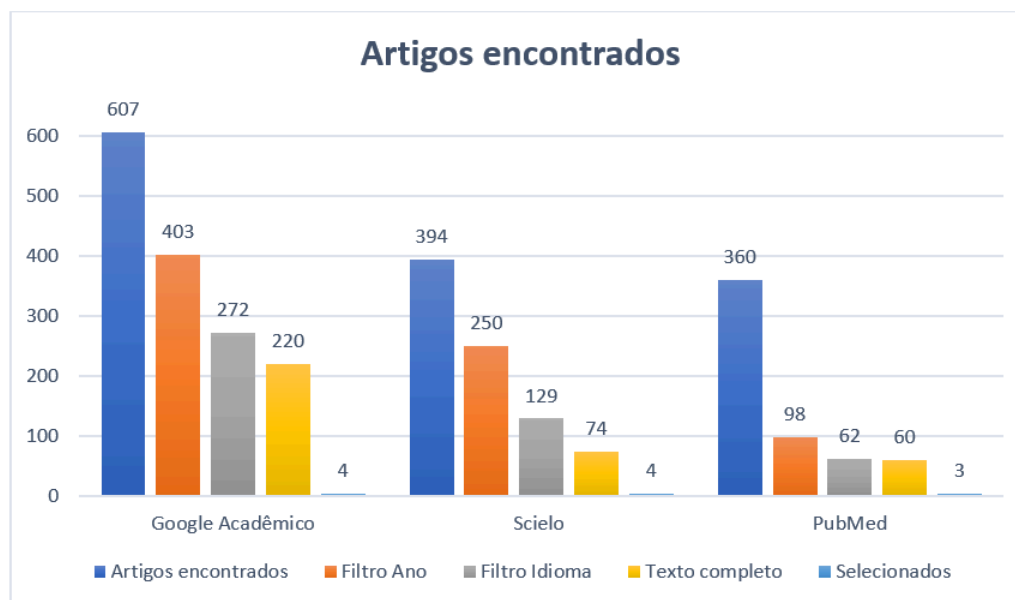
A qualidade metodológica, pertinência e contribuição dos estudos escolhidos foram avaliados criteriosamente. Para garantir a robustez dos dados coletados, priorizou-se o uso de metodologias confiáveis, amostras representativas e resultados clinicamente relevantes.

Para abordar as diversas dimensões dos efeitos da prática regular de atividade física em pacientes com osteoartrite, a redação do trabalho seguiu uma estrutura organizada, dividida em seções. Cada seção foi fundamentada nos resultados dos estudos selecionados, destacando os principais achados relacionados à redução da dor, melhora da função articular, mobilidade, capacidade para atividades diárias, bem-estar emocional e os benefícios das diferentes modalidades de exercício.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foi definida a amostra do estudo, resultando na seleção de 11 artigos relacionados ao tema proposto. Esses artigos serão lidos e analisados como base para a pesquisa. Os dados foram

coletados, sintetizados e organizados de forma a atender ao objetivo estabelecido. Para maior clareza, apresentam-se a seguir figuras com os detalhes mencionados.

Gráfico 1. Fluxograma de arquivos encontrados nas bases e filtros aplicados.



Fonte: Autor do estudo, (2025).

Foram selecionados 11 artigos que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão. No PubMed, 360 resultados foram filtrados para 60, com 3 (três) fontes elegíveis. No Google Scholar, dos 607 artigos iniciais, 220 passaram pelos filtros, resultando em 4 (quatro) selecionados. Na SciELO, 390 artigos foram reduzidos a 4 (quatro) após a triagem.

Os 11 artigos selecionados foram organizados em ordem cronológica, do mais antigo ao mais recente, a fim de facilitar a análise da evolução dos estudos sobre o tema ao longo do tempo. No Quadro 1, apresenta-se um resumo do processo de seleção, incluindo o número total de artigos inicialmente encontrados por meio dos descritores utilizados, os filtros aplicados para refinar a busca e os critérios de exclusão adotados para garantir a relevância e a qualidade dos trabalhos incluídos. Essa organização permite uma visão clara e sistematizada da literatura revisada, evidenciando a distribuição temporal dos estudos e contribuindo para a compreensão do desenvolvimento científico relacionado à prática de atividade física em pacientes com osteoartrite.

Quadro 1. Seleção dos artigos a partir dos descritores e filtros.

Descritores	Osteoartrite. Atividade Física. Qualidade de Vida. Exercício Terapêutico. Reabilitação.
Filtros	Fontes em Português, Publicados entre 2015 e 2025, Área temática: Ciências da Saúde
Exclusão	Trabalhos em idiomas distintos do inglês ou português, Análise de título, Leitura do resumo.
Seleção	PubMed, Google Scholar e SciELO

Fonte: Autor do artigo, 2025.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No quadro a seguir (Quadro 2), são apresentados o título do estudo, ano de publicação, autores e o tipo de estudo, com o objetivo de fundamentar a análise desta revisão. A partir da análise dos dados extraídos, é possível compreender os principais efeitos da prática regular de atividade física em pacientes com osteoartrite. Além disso, os resultados evidenciam os benefícios das diferentes modalidades de exercício e suas contribuições para a qualidade de vida desses pacientes.

No Quadro 2, são ressaltados o tipo de estudo e o ano de publicação com o intuito de assegurar a pertinência e a atualidade das evidências selecionadas. A classificação do estudo possibilita a avaliação da qualidade metodológica e da confiabilidade dos achados, enquanto a data de publicação garante que as informações contemplam pesquisas recentes sobre os efeitos da menopausa. Assim, a análise apoia-se em dados atuais e rigorosamente fundamentados, favorecendo uma discussão sólida e bem embasada.

Quadro 2: Apresentação do título, ano de publicação, autores e tipo de estudo

	TÍTULO	ANO	AUTORES	TIPO DE ESTUDO / MÉTODO
1	Impacto dos exercícios na capacidade funcional e dor em pacientes com osteoartrite de joelhos: ensaio clínico randomizado	2012	Oliveira <i>et al</i>	Foram incluídos 100 pacientes, randomizados em dois grupos: o grupo exercício (n=50), submetido a bicicleta estacionária, alongamento e fortalecimento muscular; e o grupo orientação (n=50), que recebeu manual educativo sobre sinais, sintomas e cuidados relacionados à osteoartrite de joelho, sem prescrição de exercícios.
2	Impacto de um	2016	Oliveira	Estudo quase experimental, com 13 idosos com

	programa de três meses de exercícios resistidos para idosos com osteoartrite de joelhos, da comunidade de Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil		<i>et al</i>	diagnóstico médico de osteoartrite de joelhos, que realizaram um programa de exercícios resistidos duas vezes por semana, durante 12 semanas. A dor, força muscular, funcionalidade, qualidade de vida e satisfação do paciente.
3	Efetividade de um programa de fisioterapia aquática na capacidade aeróbia, dor, rigidez, equilíbrio e função física de idosos com osteoartrite de joelho	2017	Souza <i>et al</i>	Estudo intervencionista, incluindo 10 idosos (≥ 60 anos), com diagnóstico clínico e radiológico de OA no joelho. O programa de fisioterapia aquática, com ênfase em exercícios aeróbicos, de fortalecimento e alongamento muscular, foi realizado por um período de 9 semanas
4	Efeitos De Um Programa Educacional Promovendo A Prática Regular De Exercício Físico Sobre A Capacidade Física, Funcional, Qualidade De Vida E Nível De Atividade Física De Indivíduos Com Osteoartrite De Joelho	2018	Silva	Estudo de coorte de 4 anos no qual avaliou duzentos e vinte seis ($n=226$) pacientes da rede pública de ambos os sexos, atendidos com diagnóstico de OA primária ou secundária de joelho, com indicação de tratamento clínico da OA.
5	Os efeitos do exercício físico sobre o manejo da dor em pacientes com osteoartrose de joelho: Uma revisão sistemática com meta-análise	2020	Rocha <i>et al</i>	Foram analisados 7 ensaios clínicos controlados randomizados sobre programas de exercícios na melhora da dor e força muscular em pacientes com OA de joelho.
6	Efeitos De Um Programa De Exercícios Funcionais Em Cadeia Cinética Fechada Sobre A Dor, Função E Qualidade De Vida Em Indivíduos Com Osteoartrite De Joelho.	2023	Medeiros	Estudo quase-experimental não randomizado com amostra de 25 indivíduos com diagnóstico de osteoartrite de joelho, sendo avaliados quanto à dor, função, qualidade de vida, além de testes funcionais
7	Análise Dos Efeitos Dos Exercícios Resistidos Na Prevenção E Tratamento Da Osteoartrite De Joelho Em Idosos: Uma	2023	Ribeiro <i>et al</i>	Revisão sistemática abrangeu a pesquisa em diversas fontes acadêmicas.

	Revisão Sistemática			
8	Efeitos de um tratamento baseado em exercícios em grupo para pessoas com osteoartrite sobre as variáveis dor, funcionalidade, qualidade de vida e flexibilidade	2023	Leite <i>et al</i>	Foi realizado um estudo clínico não aleatorizado no Centro de Estudos e de Atendimentos em Fisioterapia e Reabilitação com 15 participantes, com idade igual ou superior a 50 anos com diagnóstico de OA de quadril e/ou joelho.
9	Efeitos De Um Programa De Educação E De Exercícios Na Qualidade De Vida De Pacientes Com Osteoartrite De Joelho E Quadril	2024	Guedes & Bassos	Estudo longitudinal, quantitativo, exploratório e descritivo que verificou os efeitos de um programa de educação e exercícios na qualidade de vida de pacientes com osteoartrite de quadril e joelho.
10	Impacto da Inatividade Física nas Internações por Osteoartrite nas capitais brasileiras	2024	Sacramento <i>et al</i>	Análise descritiva dos dados, além de um estudo de correlação entre as variáveis estudadas pelo método estatístico de Pearson.
11	Barreiras e Facilitadores para a Promoção de Atividade Física em pessoas com Osteoartrose: um estudo qualitativo com Fisioterapeutas Portugueses	2024	Cruz	Estudo qualitativo com abordagem descritiva. Foram realizados grupos com 20 fisioterapeutas que se reuniram através de videoconferência. Foi realizada uma análise de conteúdo, de forma independente.

Fonte: Autor do artigo, 2025.

4. DISCUSSÃO

4.1 Aspectos Clínicos E Impacto Funcional

A osteoartrite (OA) é uma condição caracterizada pela degeneração articular e constitui a principal causa de dor musculoesquelética crônica e limitação da mobilidade em pacientes em todo o mundo. Está associada à fraqueza muscular progressiva, que pode variar de 15% nos estágios iniciais até quase 40% nos casos avançados. Alterações degenerativas da articulação comprometem a função dos mecanorreceptores, dificultando a ativação muscular e contribuindo para a perda funcional (Oliveira et al, 2012).

Os principais sintomas da osteoartrite de joelho incluem redução da amplitude de movimento e prejuízo da propriocepção, afetando diretamente as atividades

diárias dos pacientes. Além disso, indivíduos com OA de joelho apresentam maior risco de quedas, o que pode resultar em incapacidades graves, perda de funcionalidade e diminuição da independência. Dessa forma, a prevenção da progressão da doença é essencial, especialmente na população idosa (Medeiros, 2023).

A fraqueza muscular é uma das principais repercussões osteomusculares observadas em indivíduos com osteoartrite de joelho, podendo comprometer de forma significativa a estabilidade e a funcionalidade articular. Estudos apontam que a redução de força varia de 15% a 18% em estágios iniciais da doença, alcançando aproximadamente 24% em casos moderados e até 38% em estágios mais avançados. Evidências sugerem que as alterações degenerativas da articulação comprometem a informação sensorial proveniente dos mecanorreceptores, o que dificulta a ativação eficiente da musculatura e contribui para a progressão do déficit funcional (Oliveira *et al*, 2012).

4.2 Influência Da Atividade Física Na Redução Da Dor Articular.

Como a osteoartrite é uma doença crônica e progressiva sem cura conhecida, as intervenções visam principalmente a manutenção da função física, a redução dos sintomas álgicos e a limitação da progressão da doença. As Diretrizes indicam o exercício físico e a prática de atividade física aliadas ao controle do peso corporal como estratégias de primeira linha no controle de dor em pacientes com osteoartrite (Cruz, 2024).

A eficácia de intervenções não farmacológicas na redução da dor em pacientes com osteoartrite foi demonstrada em outros estudos recentes, destacando a importância da atividade física. De forma complementar, pesquisas sobre exercícios terapêuticos, eletroterapia e acupuntura indicam que a prática regular de exercícios contribui mais significativamente para a redução da dor e melhora na recuperação, reforçando que a atividade física não só melhora a função muscular e articular, mas também constitui uma estratégia eficaz no controle da dor na osteoartrite (Da Silva *et al*, 2023).

Estudos mostram que programas de exercício físico contribuem para a redução da dor e de sintomas depressivos, melhoram a função física e social, aumentam a autoeficácia e a qualidade de vida em pacientes com osteoartrite de quadril e joelho. Contudo, os benefícios tendem a diminuir ao longo do tempo,

especialmente se a prática for interrompida, ocorrendo retorno da dor e perda de funcionalidade a médio e longo prazo (Cruz, 2024).

Outra pesquisa avaliou os exercícios funcionais em pacientes com osteoartrite, destacando que esse tipo de treino envolve movimentos dinâmicos inspirados nas atividades do dia a dia, como empurrar, puxar e agachar, promovendo a integração de todo o corpo. Dentro dessa abordagem, os exercícios em cadeia cinética fechada, que utilizam movimentos multiarticulares com a extremidade distal fixa e geralmente com descarga de peso, mostraram potencial para melhorar a força, a função e a mobilidade articular em indivíduos com OA, além de favorecer maior estabilidade e coordenação durante a execução (Medeiros, 2023).

4.3 Impacto Na Melhora Da Função E Mobilidade Articular.

A osteoartrite de joelho representa um relevante problema de saúde pública, podendo resultar em significativa incapacidade funcional. Apesar da ausência de um protocolo único de exercícios resistidos considerado ideal, a prática regular de atividade física tem se mostrado eficaz na melhora da função e da força muscular em idosos com essa condição (Oliveira *et al*, 2016).

Um programa de Treinamento de resistência para idosos com osteoartrite de joelho mostrou-se eficaz na redução da dor e no fortalecimento dos grupos musculares treinados, refletindo em melhora da função e maior mobilidade articular com a frequência e persistência dos treinos (Oliveira *et al*, 2016).

Uma revisão sistemática identificou 13 estudos de alta qualidade que demonstraram que a prática de atividade física promoveu melhora na qualidade de vida dos pacientes imediatamente após o tratamento, possivelmente relacionada à redução da dor e à melhora da função e mobilidade articular (Leite, 2023).

Guedes & Bassos desenvolveram um estudo longitudinal no qual acompanharam a aplicação de exercícios durante 8 semanas, incluindo exercícios de alongamento, mobilidade, força, equilíbrio e propriocepção. Os resultados mostraram que essa abordagem contribui para a melhora da função, mobilidade e estabilidade articular em pacientes com osteoartrite, reforçando a importância de exercícios estruturados e personalizados para ganhos funcionais (Guedes; Bastos, 2024).

Idosos com osteoartrite de joelho frequentemente apresentam dor, rigidez e redução da amplitude de movimento, fatores que comprometem a independência funcional e limitam significativamente a realização de atividades diárias. Programas de exercícios direcionados podem atenuar esses sintomas, promovendo melhora da função, da mobilidade articular e da capacidade de realizar tarefas cotidianas com maior autonomia (Silva, 2018).

4.4 Relação Entre Atividade Física E Bem-Estar Psicossocial

A prática de exercícios físicos é reconhecida há anos como uma estratégia importante de saúde pública. No Brasil, iniciativas da Estratégia de Saúde da Família (ESF) do Sistema Único de Saúde (SUS) têm buscado conscientizar a população e incentivar a adoção regular de atividade física. Nesse contexto, a atividade física também exerce um papel relevante no bem-estar psicossocial dos indivíduos, podendo mitigar os efeitos do estresse — um importante fator de risco para o desenvolvimento e a progressão da osteoartrite. A sobrecarga biopsicossocial e os problemas emocionais associados ao estresse podem intensificar a percepção da dor e aumentar a inflamação sistêmica, agravando a doença. A prática regular de exercícios contribui, portanto, para a redução do estresse, melhoria do bem-estar emocional e manutenção da função articular (Sacramentos, *et al*, 2024).

Atualmente, intervenções em saúde que utilizam teorias ou técnicas de mudança comportamental (TMCs) têm se mostrado cada vez mais relevantes. Na osteoartrite de quadril e joelho, essas estratégias destacam-se por promover a adesão de longo prazo ao exercício e a hábitos saudáveis, considerando não apenas a capacitação para a prática regular de atividade física e o controle do peso, mas também os fatores motivacionais e oportunidades que influenciam a mudança no estilo de vida (Cruz, 2024).

Estudos indicam que a progressão da osteoartrite (OA) afeta não apenas a degradação da cartilagem, mas também o bem-estar psicológico dos pacientes, agravando sua incapacidade funcional. Fatores como dor, gravidade da doença e limitações nas atividades diárias impactam diretamente a qualidade de vida, especialmente em indivíduos com mais de 45 anos ou com comorbidades associadas. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos tem se mostrado eficaz para melhorar a função, reduzir a dor e promover bem-estar psicossocial,

contribuindo para maior autonomia e qualidade de vida desses pacientes (Leite *et al*, 2023).

4.5 Comparação entre as Diferentes Modalidades De Exercício.

Oliveira *et al*, em seu ensaio clínico randomizado, que analisou intervenções em 100 participantes, demonstrou que programas de fortalecimento muscular, associados a alongamento e exercícios em bicicleta estacionária foram eficazes na redução da dor, da rigidez articular e na melhora da função. Esses achados reforçam a relevância da atividade física estruturada como estratégia terapêutica na reabilitação de pacientes com osteoartrite de joelho, evidenciando que intervenções simples e de baixo custo podem gerar benefícios clínicos significativos.

Um estudo avaliou o impacto de um programa de três meses de exercícios resistidos em idosos com osteoartrite de joelho, observando melhora significativa na dor articular e na força dos quatro grupos musculares trabalhados. Embora não tenha sido registrada diferença na satisfação com o tratamento segundo a escala Likert, os resultados corroboram evidências de que exercícios resistidos são eficazes na redução da dor e na melhora da função muscular. Além disso, esses exercícios são relativamente simples de realizar, embora exijam supervisão, especialmente em populações mais idosas (Oliveira *et al*, 2016).

Em contraste, outra pesquisa em indivíduos com OA de joelho, enfatizou que a capacidade aeróbia costuma ser reduzida nesses pacientes, dificultando os exercícios em solo de intensidade. Por isso, modalidades sem descarga de peso, como hidroginástica ou exercícios aquáticos, seriam mais recomendadas, como programas aeróbicos na água (De Souza, 2017).

Um estudo prévio avaliou um programa de exercícios composto por aquecimento em bicicleta estacionária, alongamento dos isquiotibiais com faixa elástica e exercícios de extensão de joelho em posição sentada, demonstrando melhora significativa na dor, função e rigidez em pacientes com osteoartrite de joelho. Embora eficaz, esse método requer equipamentos e espaço adequado, o que pode limitar sua aplicação prática para alguns profissionais de reabilitação. (Medeiros, 2023).

Foi descrito uma teoria de que o fortalecimento do músculo quadríceps femoral deveria ser o foco central nos programas de reabilitação para osteoartrite de joelho, pois exerce efeito condroprotetor sobre a articulação, tanto em repouso

quanto durante o movimento. A fraqueza deste músculo aumenta a sobrecarga articular, contribuindo para dor, instabilidade e redução da mobilidade (Rocha, 2020).

Dessa forma, quando o músculo atinge sua maior potência, ele pode aumentar forças de cisalhamento e compressão na articulação, elevando a dor. Por isso, exercícios realizados com a articulação mais fletida, que permitem um relaxamento do quadríceps, reduzem essas forças, promovendo maior conforto ao paciente, diminuindo a dor e melhorando a função e a mobilidade articular (Rocha, 2020).

Embora pouco explorada na literatura, a realização de exercícios em grupo supervisionados se apresenta como uma alternativa vantajosa, oferecendo interação social entre os participantes, maior satisfação, otimização do atendimento em clínicas e baixo custo de implementação, sem necessidade de recursos tecnológicos avançados (Leite *et al*, 2023).

4. CONCLUSÃO

Os estudos analisados evidenciam a eficácia dos exercícios terapêuticos associados à educação no manejo da osteoartrite, com benefícios significativos na redução da dor, melhora da função física e promoção da qualidade de vida. Contudo, ainda persiste a falta de consenso quanto aos parâmetros ideais de prescrição — como intensidade, frequência e duração —, o que reforça a necessidade de novas pesquisas para padronizar protocolos e otimizar os resultados clínicos.

Diversas modalidades de atividade física podem ser incorporadas em programas de intervenção para indivíduos com osteoartrite, desde que adaptadas ao grau de comprometimento, às condições clínicas e às preferências pessoais. A adesão ao tratamento é um ponto crucial, especialmente em idosos com comorbidades, o que reforça a importância do acompanhamento adequado."

Nesse sentido, o incentivo à prática supervisionada de exercícios surge como estratégia eficaz para prevenir ou retardar a progressão da osteoartrite de joelho, reduzindo a necessidade de procedimentos cirúrgicos decorrentes do desgaste articular. Assim, fica evidente que a atividade física, quando bem orientada e personalizada, constitui um recurso terapêutico fundamental, capaz de promover alívio dos sintomas e melhora da qualidade de vida dos indivíduos acometido.

5. REFERÊNCIAS

CRUZ, Regina Isabel Lopes. **Barreiras e facilitadores para a promoção de atividade física em pessoas com osteoartrose**: um estudo qualitativo com fisioterapeutas portuguesas. 2024. 124f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) – Escola Superior PolitecnicoSetubal, Setubal, 2024.

DE SOUZA, Alexandre Antonio; ARAÚJO DE MOURA, Júlia; DE CARVALHO BASTONE, Alessandra. Efetividade de um programa de fisioterapia aquática na capacidade aeróbia, dor, rigidez, equilíbrio e função física de idosos com osteoartrite de joelho. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 2, 2017.

DA SILVA, Katherine Azevedo et al. Análise Dos Efeitos Dos Exercícios Resistidos Na Prevenção E Tratamento Da Osteoartrite De Joelho Em Idosos: Uma Revisão Sistemática. **Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 1, p. e414166-e414166, 2023.

OLIVEIRA, Aline Mizusaki Imoto de et al. Impacto dos exercícios na capacidade funcional e dor em pacientes com osteoartrite de joelhos: ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 52, p. 876-882, 2012.

GONÇALVES DOS SANTOS, Cassia et al. Fisioterapia e qualidade de vida na osteoartrose de joelho. **Fisioterapia Brasil**, v. 21, n. 1, 2020.

GUEDES, Janesca Mansur; BASSO, Julia Lemos. Efeitos De Um Programa De Educação E De Exercícios Na Qualidade De Vida De Pacientes Com Osteoartrite De Joelho E Quadril. **Vivências**, v. 20, n. 41, p. 447-457, 2024.

GULIS, Gabriel; ZIDKOVA, Radka; MEIER, Zdenek. Changes in disease burden and epidemiological transitions. **Scientific Reports**, v. 15, n. 1, p. 8961, 2025.

LEITE, Alany Gabrielli et al. Efeitos de um tratamento baseado em exercícios em grupo para pessoas com osteoartrite sobre as variáveis dor, funcionalidade, qualidade de vida e flexibilidade. **Fisioterapia Brasil**, v. 24, n. 2, 2023.

OLIVEIRA NETA, Rosa Sá de Oliveira et al. Impacto de um programa de três meses de exercícios resistidos para idosos com osteoartrite de joelhos, da comunidade de Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, p. 950-957, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Osteoartrite. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis>. Acesso em: 13 ago. 2025.

PACCA, Daniel Moreira et al. Prevalence of joint pain and osteoarthritis in obese brazilian population. **ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo)**, v. 31, n. 01, p. e1344, 2018.

ROCHA, Thiago Casali et al. Os efeitos do exercício físico sobre o manejo da dor em pacientes com osteoartrose de joelho: Uma revisão sistemática com meta-análise. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 55, n. 05, p. 509-517, 2020.

SACRAMENTO, Felipe Silva et al. Impacto da Inatividade Física nas Interações por Osteoartrite nas capitais brasileiras. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 7, p. 1810-1820, 2024.

SILVA, José Messias Rodrigues da. **Efeitos de um programa educacional promovendo a prática regular de exercício físico sobre a capacidade física, funcional, qualidade de vida e nível de atividade física de indivíduos com osteoartrite de joelho durante 4 anos de seguimento**. 2018. 92 f. Tese (Doutorado em Ciências da Motricidade) - Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2018.