

# Curso de Educação Física do Centro Universitário Metropolitanas Unida (FMU)

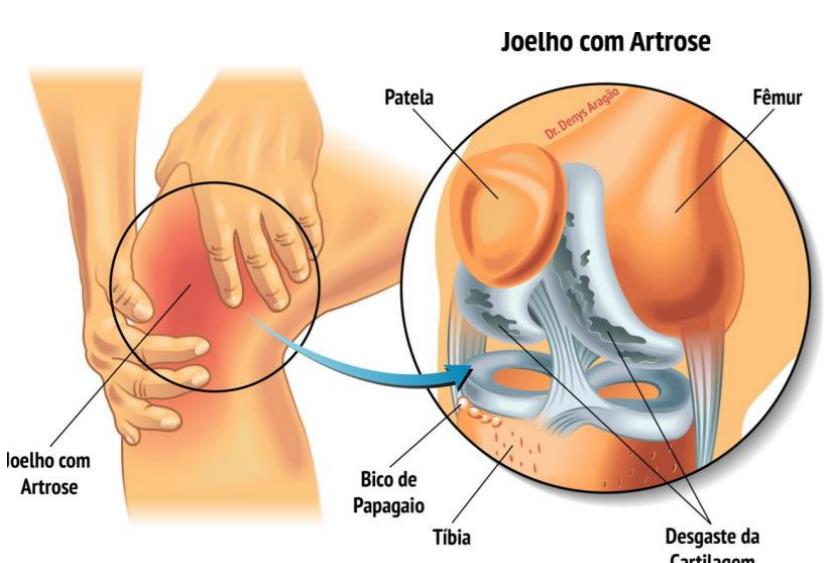
## Osteoartrite de Joelho: sintomas, tratamentos e intervenção da educação física

FELIPE IRURÁ RODRIGUES DE FREITAS

Graduando de Educação Física do Centro Universitário Metropolitanas Unida (FMU)

### INTRODUÇÃO

- ❖ A osteoartrite de joelho, conhecida como artrose é uma enfermidade caracterizada pela degeneração crônica progressiva da cartilagem articular, atingindo também os ossos subcondrais, ligamentos e menisco
- ❖ Apesar de não ser fatal, a artrose do joelho compromete severamente a qualidade de vida dos indivíduos
- ❖ A prática de exercícios influenciam totalmente na melhora da lesão
- ❖ A artrose de joelho e a obesidade estão intimamente relacionadas, com uma influenciando a progressão da outra.
- ❖ A artrose de joelho é uma das principais causas de incapacidade entre idosos e adultos no Brasil, com uma estimativa de 15% da população acima dos 30 anos afetada:



### OBJETIVO

- ❖ Compreender e analisar os impactos funcionais da osteoartrite de joelho, estratégias de prevenção e o papel das intervenções da Educação Física.

### MÉTODOS

Revisão sobre "sintomas e tratamentos da artrose de joelho e qual benefícios da Ed.Física

Base de dados científicos: web of science/pubmed/LILACS



#### Banco de dados científicos

1. busca pelo assunto principal osteoartrite de joelho, resultando em 219 resultados entre eles artigos completos e revisões de literatura
2. busca pelo assunto secundário: sintomas e tratamentos que me rendeu 134 resultados
3. busca pelo assunto geral a influência da educação física na artrose de joelho, onde encontrei 32 resultados entre eles artigos

Autores/Ano	PEDro-(0-10)	Objetivo	Metodologia	Resultados
Vianney et al.(2024)	9	A relação da obesidade e artrose com acompanhamento endocrinológico e tratamento reumatológico.	Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, descritiva e qualitativa nos últimos 10 anos.	A integração de acompanhamento endocrinológico e tratamento reumatológico demonstrou ser fundamental na abordagem associada a obesidade
Igor Gabriel et al.(2021-2024)	9	Analisa as internações hospitalares por artrose em idosos no Brasil	Um estudo retrospectivo quantitativo utilizando dados do sistema de informações hospitalares, com base, faixa etária, sexo e custo hospitalar	As faixas etárias mais afetadas formam de 60 a 69 anos, as internações predominante femininas
Gilberto Luís Camanho(2020)	7	O reconhecimento da patologia para evitar o maior número de cirurgias agressivas e aumentando o número de tratamentos menos agressivos	Revisão narrativa da literatura, apresentando uma interpretação clínica e fisiológica	O texto foca em restabelecer o equilíbrio muscular através de um tratamento mais tranquilo, prolongando a qualidade de vida dos pacientes e fundamental para evitar a evolução degenerativa das articulações
Ligia Rodrigues Franco et al.(2015)	7	Avaliar a influência da idade e da obesidade no diagnóstico sugestivo de artrose de joelho	Um estudo descritivo e analíticos pesquisadores observaram e compararam dados coletados	No que se refere à idade com diagnóstico sugestivo de artrose de joelho, foi observado que não havia diferença significativa diante desse grupo
Leandra Cristina et al.(2020)	9	Utilizar um tapete proprioceptivo no treino de marcha em barra paralela	Um estudo realizado no ambulatório 1 da UEFAT, a amostra foi composta por um único paciente, os dados foram comparados aos da reavaliação, com o objetivo de verificar possíveis alterações na marcha	O paciente apresentou alto risco de queda na avaliação inicial, após aplicar o tapete, houve uma pequena melhora na marcha
Gabriela Abrahão Rosa Vaz et al.(2023)	8	Uma análise do perfil epidemiológico das internações por osteoartrite no Brasil de 2017 a 2021, faixa etária de 50 anos	Analise secundária de dados, dados obtidos por meio de um sistema único	Entre 2019 e 2020 houve uma queda no número de pessoas internadas
Danilo Costa Shockness et al.(2025)	9	O estudo foca na importância de novas tecnologias diagnósticas e tratamentos que ajudam a melhorar a vida dos pacientes afetados por essa doença	Revisão sistemática da literatura, com objetivo de analisar os aspectos conceituais, critérios de inclusão e exclusão para garantir a qualidade metodológica	A análise dos dados revelou que a ressonância magnética juntamente com tecnologias de inteligência artificial tem se mostrado eficaz, com base nos estudos fica evidente a importância de uma abordagem terapêutica personalizada
Patrícia Pereira et al.(2015)	9	A ideia é comparar o efeito dos exercícios isolados à diádinas	Estudo experimental e comparativo, foram construídas tabelas de dispersão, com intervenção controlada entre dois grupos e avaliação pre e pós-treino	A associação das diádinas foi mais efetiva na melhora da dor
Rafael Morcazel et al.(2022)	8	Revisar as intervenções fisioterapêuticas realizadas de forma individual ou ná	Revisão de literatura	A diminuição do quadro algíco e rígido, além da melhora na capacidade funcional foram os principais objetivos no tratamento
Alexandre Antônio de Souza et al.(2017)	9	Analizar como o tratamento de fisioterapia aquática ajuda e influencia na melhora da OA de joelhos em idosos	Estudo intervencionista, incluindo 10 idosos de 60 anos com OA de joelho	Após o período de análise foi apresentado a melhora na dor e na capacidade aeróbica, a fisioterapia é importante na melhora de dores e evolução do movimento

### DISCUSSÃO:

- ❖ A preocupação com a saúde em variedades de idades
- ❖ Um dos principais fatores para uma longevidade é a prática de exercício
- ❖ A dor no joelho afeta 69% da população brasileira
- ❖ Mulheres têm a maior predisposição, devido à anatomia da pelve e fêmur
- ❖ Estudos apontam que quanto melhor for a vida saudável e física do indivíduo o menor risco da doença se fazer tão mal
- ❖ Como a obesidade tem uma relação direta com a artrose, um dos principais objetivos do tratamento do paciente é a diminuição do peso corporal

### CONCLUSÃO:

1. A osteoartrite é uma condição musculoesquelética importante caracterizada pela perda da cartilagem que leva à dor e à perda da função levando os indivíduos à incapacitação do movimento
2. A artrose do joelho constitui um grave problema de saúde pública, com incidência crescente devido ao envelhecimento populacional, epidemia de obesidade e alterações nos hábitos de vida
3. O tratamento deve ser individualizado e considerar fatores biopsicossociais, valorizando a atuação multidisciplinar com papel central para o profissional de Educação Física e a integração de orientações sobre estilo de vida, autocuidado e reabilitação.