

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O PAPEL DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO MANEJO DA OSTEOARTRITE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Cassiane Mendes De Oliveira (cassiane.oliveira@ead.eduvaleavare.com.br)

Lara Paulin Costa (lara.costa@ead.eduvaleavare.com.br)

Vitor Luiz Nascimento Pagani (vitor.pagani@ead.eduvaleavare.com.br)

Amanda Ohana Picanço (amanda_picanco@hotmail.com)

A osteoartrite (OA) é uma doença crônica que compromete a cartilagem articular e estruturas adjacentes, sendo caracterizada por dor, rigidez, crepitação e limitação funcional. Sua prevalência cresce devido ao envelhecimento populacional, obesidade e aumento das lesões articulares, afetando cerca de 250 milhões de pessoas no mundo. O exercício físico terrestre é recomendado para o manejo da OA por melhorar a força muscular e reduzir a dor, porém pode gerar sobrecarga articular se realizado em excesso. Nesse contexto, a terapia aquática se apresenta como alternativa eficaz, pois a flutuabilidade reduz o impacto nas articulações e a pressão hidrostática favorece relaxamento muscular, retorno venoso e diminuição da dor. Estudos apontam que pacientes com OA de quadril e joelho relatam menos dor em exercícios aquáticos quando comparados aos terrestres de mesma intensidade, além de apresentarem melhora da mobilidade, funcionalidade e qualidade de vida. Exercícios de baixo impacto, fortalecimento e aeróbicos são os mais indicados, podendo ser adaptados em modalidades variadas, desde exercícios simples em posição vertical até programas como Watsu® ou

adaptações de atividades terrestres para o meio aquático, como a Zumba®. A presente revisão, realizada em bases indexadas, incluiu estudos entre 2015 e 2025, considerando ensaios clínicos e revisões de literatura. Constatou-se que a fisioterapia aquática, aplicada individualmente ou em grupo, representa um recurso seguro e benéfico no tratamento da OA, reforçando sua importância como intervenção complementar. Ainda assim, são necessários estudos adicionais para padronizar protocolos de tratamento.

Palavras-chave: osteoartrite; fisioterapia; terapia aquática.