

## **BENEFÍCIOS DO CONDICIONAMENTO FÍSICO EM MEIO AQUÁTICO NO PRÉ-OPERATÓRIO DE ARTROPLASTIA PARA RECUPERAÇÃO NO PÓS-OPERATÓRIO.**

### **ODS 3 (Saúde e Bem-estar), 4 (Ensino de qualidade)**

Jorge Henrique Diniz Pinto (Universidade de Taubaté)

João Paulo Spezia (Universidade de Taubaté)

Izaura (Universidade de Taubaté)

Bruno Bonfim (Universidade de Taubaté)

Ronaldo Paulo Merenda (Universidade de Taubaté)

O condicionamento físico no meio aquático no pré-operatório acelera a recuperação pós-cirúrgica ao fortalecer músculos, reduzir o impacto nas articulações, diminuir dor e inchaço por meio da flutuabilidade e pressão hidrostática, além de melhorar circulação e flexibilidade. Esses fatores aumentam a capacidade de movimentação e preparam o corpo para a reabilitação, tornando o processo mais rápido, seguro e completo. Os Protocolos de Recuperação Rápida, como o Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) ou Fast Track Protocol (FTP), foram desenvolvidos no fim da década de 1990 por Henrik Kehlet com o objetivo inicial de reduzir o tempo de internação em grandes cirurgias. A partir de 2005, passaram a incluir melhorias qualitativas na recuperação. Este artigo analisa o papel do condicionamento físico em meio aquático, descrevendo exercícios voltados à otimização dos cuidados pré-operatórios. O estudo é uma revisão bibliográfica integrativa que reúne publicações sobre os benefícios do condicionamento físico no pré-operatório de artroplastia. As buscas foram realizadas nas bases PubMed, Scielo e Google Acadêmico, com descritores relacionados à artroplastia, condicionamento físico, cuidados pós-operatórios e protocolos clínicos. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, sem restrição de idioma, selecionados por título e resumo, excluindo duplicatas e priorizando os mais relevantes. Foram encontrados 377 registros, dos quais 368 foram excluídos por duplicidade ou por não se enquadrarem no tema. Restaram 9 artigos avaliados integralmente: 1 sobre condicionamento aquático, 5 sobre condicionamento físico no pré-operatório e 3 sobre artroplastia (joelho, cotovelo e quadril). A combinação de terapias pré e pós-operatórias de intensidade moderada mostrou-se superior na melhora da força muscular, marcha, equilíbrio e função articular em comparação às abordagens isoladas. Essa estratégia é promissora para otimizar a reabilitação e melhorar os desfechos clínicos em artroplastia. Análises de sensibilidade indicam que os efeitos positivos do treinamento aquático podem depender de variáveis como idade, velocidade de movimento e uso de dispositivos auxiliares. A comparação entre exercícios aquáticos e terrestres não evidenciou diferenças significativas entre os ambientes. A água aumenta a resistência ao movimento, exigindo mais força e promovendo adaptações neuromusculares. Exercícios aquáticos são eficazes para força e resistência muscular, embora análises globais não confirmem melhora na força isométrica de membros inferiores em idosos, possivelmente devido ao protocolo de treinamento. Conclui-se que a intervenção aquática é promissora na reabilitação pós-operatória e na melhora dos resultados em pacientes submetidos à artroplastia. Revisões sistemáticas e meta-análises de ensaios clínicos randomizados indicam que

a pré-reabilitação promove melhora moderada em desfechos pré-operatórios (função, força muscular, qualidade de vida, teste de caminhada) em cirurgias ortopédicas. No entanto, as evidências para desfechos pós-operatórios ainda são inconsistentes e de baixa qualidade. Recomenda-se duração mínima de 4 a 6 semanas com duas sessões semanais, combinando atividades supervisionadas e não supervisionadas. Novos ensaios clínicos com menor viés são necessários para avaliar melhor os efeitos da pré-reabilitação.

**Palavras chaves:** artroplastia; condicionamento físico; cuidados pós-operatórios e protocolos clínicos.