

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**IMPACTOS DO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO NA FUNCIONALIDADE E  
SEGURANÇA DE IDOSOS COM OSTEOARTRITE DE JOELHO**

*Mateus De Lorenci Folador (mateus.folador@soufcb.com.br)*

*Thiago Schroeder Mottas (thiagohandcolatina@gmail.com)*

*Ana Paula Da Silva (apdsilva9@gmail.com)*

*Brunela Gomes Canal Mottas (brunelagc@gmail.com)*

**INTRODUÇÃO:**

A Osteoartrite (OA) de joelho é uma condição degenerativa comum em idosos, caracterizada por dor, rigidez articular e redução da capacidade funcional. Essas alterações comprometem o equilíbrio postural e aumentam o risco de quedas. Nesse contexto, o exercício terapêutico é uma intervenção amplamente recomendada, com o objetivo de restaurar a funcionalidade e garantir maior segurança na mobilidade do idoso.

**OBJETIVO:**

Analisar, por meio de revisão sistemática da literatura, os efeitos do exercício terapêutico sobre o equilíbrio e o risco de quedas em idosos com osteoartrite de joelho, bem como identificar os tipos de exercícios mais utilizados e seus principais benefícios clínicos.

#### METODOLOGIA:

Foi realizada uma revisão bibliográfica, utilizando bases de dados como PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão abrangeram ensaios clínicos randomizados com idosos diagnosticados com OA de joelho. Os desfechos analisados incluíram equilíbrio, risco de quedas, força muscular e rigidez articular.

#### RESULTADOS:

Foram analisados quatro estudos que utilizaram exercícios aeróbicos, resistidos, aquáticos e de equilíbrio. Em todos os casos, observou-se melhora significativa nos indicadores de equilíbrio e redução do risco de quedas em comparação aos grupos controle. As intervenções também demonstraram impacto positivo sobre a força muscular, mobilidade e sintomas da OA, como dor e rigidez.

#### DISCUSSÃO:

Os dados reforçam que o exercício terapêutico é eficaz para promover melhorias funcionais e posturais em idosos com OA de joelho, sendo uma ferramenta importante na prevenção de quedas e na manutenção da autonomia. Apesar disso, a literatura ainda carece de mais estudos padronizados, com foco exclusivo em equilíbrio e risco de queda nessa população.

#### CONCLUSÃO:

O exercício terapêutico representa uma estratégia segura e eficiente para melhorar a funcionalidade e segurança de idosos com osteoartrite de joelho. Sua aplicação regular pode contribuir significativamente para a redução de quedas e para a qualidade de vida dos pacientes, devendo ser incorporado como parte do plano de tratamento fisioterapêutico.

Palavras-chave: osteoartrite de joelho; exercício terapêutico; equilíbrio; idoso; quedas.