

USO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MANEJO DA DOR EM PACIENTES IDOSOS COM OSTEOARTRITE

João Victor Benevenuto de Queiroz e Ataides, Marina Ribeiro Fernandes Oliveira, Dener Hayek de Miranda, Maria Clara Azzi Vaz de Campos, Ana Livia Marra Bemfica, Letícia Romeira Belchior, Caroline Dourado Pinheiro, Isabella Vicente da Paixão, Ana Clara Lima Machado, Mateus Ribeiro Oliveira

INTRODUÇÃO: A osteoartrite (OA) de joelho é uma doença dolorosa que envolve a degeneração da cartilagem articular e alterações no osso subcondral, é a forma mais prevalente de artrite e pode gerar dor, rigidez, déficit de força muscular, instabilidade articular e redução da mobilidade funcional, levando à incapacidade. A OA de joelho ainda não tem cura conhecida, e, com o fenômeno do envelhecimento da população, é uma das doenças mais prevalente nas faixas etárias mais avançadas, tornando-se um dos problemas de saúde que mais requerem atenção dos profissionais, com a previsão de que o ônus da OA de joelho sobrecarregue os sistemas de saúde até 2030. Para seu manejo, entre os regimes não farmacoterapêuticos, a terapia de exercícios é eficaz na melhoria do desempenho físico de pacientes com OA de joelho, associados a uma redução do quadro algico, alívio da rigidez e melhoria da função física. Diante disso, há uma necessidade urgente de inovar a forma como o exercício é prescrito para controle da dor em joelho desses pacientes. **OBJETIVOS:** Compreender o papel da atividade física no manejo da dor em joelho de pacientes idosos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, cujos estudos foram selecionados na base de dados PubMed. Foram utilizados os descritores "(physical activity) AND (knee pain) AND (elderly)", associados ao filtro "free full text", sendo considerados somente artigos dos últimos 5 anos. **RESULTADOS:** Os resultados obtidos evidenciaram que, se o paciente idoso portador de OA estiver em um regime de exercício de fortalecimento, seja presencial seja virtual, a prática irá melhorar tanto a dor quanto a função do joelho. Na atual era digital, há programas que permitem que o paciente tenha acesso gratuito a um plano de exercícios que melhora a funcionalidade da articulação do joelho, podendo ser feitos em casa ou em qualquer outro lugar que o paciente desejar. Entretanto, foi demonstrado também que as forças compressivas excessivas da articulação do joelho podem ser um mecanismo importante na evolução da doença e, sendo assim, o treinamento de força de baixa intensidade é mais efetivo do que o de alta intensidade para reduzir significativamente a dor no joelho. Assim, níveis baixos e intermediários de atividade física no lazer diminuiram o risco do desenvolvimento de dor crônica no joelho de idosos, enquanto níveis excessivos de atividade física total aumentaram o risco desse tipo de dor. Além disso, em pacientes idosos após artroplastia total do joelho, o treinamento de equilíbrio dinâmico progressivo, combinado com fisioterapia, melhorou a função física, a capacidade de equilíbrio e a qualidade de vida desses pacientes. **CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Sendo assim, demonstrou-se que a

prática de atividades físicas, principalmente de treinamentos de força com intensidade baixa e intermediárias, com supervisão ou apenas orientação de profissionais da saúde, mostra uma opção terapêutica muito significativa para alívio da dor na articulação do joelho e para melhoria da qualidade de vida dos pacientes idosos acometidos com esse quadro algico.

Palavras-chave: Osteoartrite do Joelho, Exercício Físico.

Referências Bibliográficas:

MESSIER, S. P. et al. Effect of High-Intensity Strength Training on Knee Pain and Knee Joint Compressive Forces Among Adults With Knee Osteoarthritis: The START Randomized Clinical Trial. *JAMA*, v. 325, n. 7, p. 646–657, 16 fev. 2021.

SOLOVEV, A. et al. Total physical activity and risk of chronic low back and knee pain in middle-aged and elderly Japanese people: The Murakami cohort study. *European Journal of Pain (London, England)*, v. 24, n. 4, p. 863–872, 1 abr. 2020.

LEE, H.-G.; AN, J.; LEE, B.-H. The Effect of Progressive Dynamic Balance Training on Physical Function, The Ability to Balance and Quality of Life Among Elderly Women Who Underwent a Total Knee Arthroplasty: A Double-Blind Randomized Control Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 5, p. 2513, 3 mar. 2021.

NELLIGAN, R. K. et al. Effects of a Self-directed Web-Based Strengthening Exercise and Physical Activity Program Supported by Automated Text Messages for People With Knee Osteoarthritis. *JAMA Internal Medicine*, v. 181, n. 6, p. 776, 1 jun. 2021.

SUZUKI, Y. et al. Home exercise therapy to improve muscle strength and joint flexibility effectively treats pre-radiographic knee OA in community-dwelling elderly: a randomized controlled trial. *Clinical Rheumatology*, v. 38, n. 1, p. 133–141, 30 ago. 2018.