

DISFUNÇÕES DO QUADRIL E JOELHO POR OSTEOARTRITE EM IDOSOS: RECURSOS FISIOTERAPÊUTICOS COMO ESTRATÉGIA DE REABILITAÇÃO

HIP AND KNEE DYSFUNCTIONS DUE TO OSTEOARTHRITIS IN THE
ELDERLY: PHYSIOTHERAPEUTIC RESOURCES AS A REHABILITATION
STRATEGY

DISFUNCIONES DE CADERA Y RODILLA POR OSTEOARTRITIS EN EL
ANCIANO: RECURSOS FISIOTERAPÉUTICOS COMO ESTRATEGIA DE
REHABILITACIÓN

Layene Sousa Parreão¹

Carla da Silva Lima²

Lívia Maria Alves Pereira³

Tainara Araújo da Silva⁴

Gilma Tavares Correia⁵

Francielle Apolinário de Andrade Sousa⁶

RESUMO: Este estudo teve como objetivo analisar os fatores que contribuem para a disfunção do quadril e joelho em idosos com osteoartrite e discutir as abordagens fisioterapêuticas mais eficazes para reabilitação e melhora da qualidade de vida. Trata-se de uma revisão integrativa realizada nas bases LILACS, MEDLINE e BDNF, com publicações entre 2015 e 2025. Dos 328 artigos encontrados, cinco atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados indicam que recursos fisioterapêuticos, como cinesioterapia, hidroterapia e exercícios de fortalecimento, apresentam benefícios significativos na redução da dor, aumento da amplitude de movimento e recuperação funcional, inclusive no pós-operatório de artroplastia. Entretanto, a baixa adesão aos tratamentos e a limitação de estudos específicos para essa população apontam para a necessidade de ampliar a divulgação e o desenvolvimento de protocolos direcionados. Conclui-se que a fisioterapia é essencial no manejo da osteoartrite em idosos, devendo ser associada a estratégias interdisciplinares para promover autonomia, funcionalidade e qualidade de vida.

Palavras-chave: Osteoartrite. Idoso. Reabilitação. Fisioterapia.

¹ Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal - (UNIPLAN).

² Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal - (UNIPLAN).

³ Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal - (UNIPLAN).

⁴ Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal - (UNIPLAN).

⁵ Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal - (UNIPLAN).

⁶ Orientadora. Fisioterapeuta. Especialista em Estética Clínica Avançada (IPGS). Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal - (UNIPLAN).

ABSTRACT: This study aimed to analyze the factors contributing to hip and knee dysfunction in elderly individuals with osteoarthritis and discuss the most effective physical therapy approaches for rehabilitation and quality of life improvement. This integrative review conducted in the LILACS, MEDLINE, and BDNF databases, with publications published between 2015 and 2025. Of the 328 articles found, five met the inclusion criteria. The results indicate that physical therapy resources, such as kinesiotherapy, hydrotherapy, and strengthening exercises, offer significant benefits in reducing pain, increasing range of motion, and recovering function, including post-arthroplasty surgery. However, low adherence to treatments and limited studies specifically for this population highlight the need to expand dissemination and develop targeted protocols. The conclusion is that physical therapy is essential in the management of osteoarthritis in elderly individuals and should be combined with interdisciplinary strategies to promote autonomy, functionality, and quality of life.

Keywords: Osteoarthritis. Elderly. Rehabilitation. Physiotherapy.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo analizar los factores que contribuyen a la disfunción de cadera y rodilla en personas mayores con osteoartritis y discutir los enfoques de fisioterapia más efectivos para la rehabilitación y la mejora de la calidad de vida. Esta revisión integrativa se realizó en las bases de datos LILACS, MEDLINE y BDNF, con publicaciones publicadas entre 2015 y 2025. De los 328 artículos encontrados, cinco cumplieron con los criterios de inclusión. Los resultados indican que los recursos de fisioterapia, como la kinesioterapia, la hidroterapia y los ejercicios de fortalecimiento, ofrecen beneficios significativos en la reducción del dolor, el aumento del rango de movimiento y la recuperación de la función, incluida la cirugía posterior a la artroplastia. Sin embargo, la baja adherencia a los tratamientos y los estudios limitados específicamente para esta población resaltan la necesidad de expandir la difusión y desarrollar protocolos específicos. La conclusión es que la fisioterapia es esencial en el manejo de la osteoartritis en personas mayores y debe combinarse con estrategias interdisciplinarias para promover la autonomía, la funcionalidad y la calidad de vida.

Palabras clave: Artrosis. Adultos mayores. Rehabilitación. Fisioterapia.

INTRODUÇÃO

A relevância de estudar a osteoartrite em idosos se evidencia pelo fato de que o envelhecimento populacional tem resultado em maior prevalência de doenças crônicas e

degenerativas, entre elas as disfunções musculoesqueléticas. Com o aumento da expectativa de vida e o crescimento da população idosa, há uma tendência de elevação na prevalência dessa patologia, o que torna essencial o desenvolvimento de estratégias eficazes para prevenção, tratamento e reabilitação. A osteoartrite de quadril e joelho, em especial, constitui uma das principais causas de dores, limitações funcionais e perda de autonomia em idosos, afetando diretamente sua qualidade de vida (BEZERRA et al., 2021).

A osteoartrite de quadril e joelho é uma enfermidade degenerativa caracterizada pela deterioração da cartilagem articular, remodelamento ósseo subcondral e alterações inflamatórias, sendo frequente entre idosos e originando sinais e sintomas como dor, rigidez e limitações funcionais. O envelhecimento populacional tem elevado a prevalência dessa condição, impactando diretamente na autonomia e qualidade de vida desses indivíduos (CUNHA et al., 2017).

Nesse contexto, a disfunção do quadril e joelho decorrente da osteoartrite merece destaque, uma vez que impacta diretamente na realização de atividades de vida diária, como caminhar, sentar-se e levantar-se, além de aumentar o risco de quedas e complicações associadas. Do ponto de vista científico, investigar essa condição possibilita ampliar o conhecimento sobre os mecanismos de dor e limitação funcional, fornecendo subsídios para a prática clínica baseada em evidências. Esta condição não apenas compromete a mobilidade e a independência do idoso, mas também aumenta a demanda por serviços de saúde, com estatísticas apontando um índice de 81,3% em mulheres e 18,8% em homens acima dos 50 anos (BITTENCOURT et al., 2025).

Intervenções fisioterapêuticas desempenham papel fundamental no manejo da disfunção da osteoartrite de quadril e joelho, pois buscam reduzir a dor, melhorar a amplitude de movimento, restaurar a força muscular e otimizar a funcionalidade do paciente. Recursos como exercícios terapêuticos, cinesioterapia, hidroterapia, eletroterapia e técnicas manuais têm sido amplamente estudados como estratégias não farmacológicas e eficazes para promover a reabilitação (SANTOS, 2018).

Com base no exposto, este artigo tem como objetivo analisar os principais fatores que contribuem para a disfunção do quadril e joelho em idosos com osteoartrite, bem como discutir as abordagens fisioterapêuticas mais eficazes para melhorar a funcionalidade e a qualidade de vida desses indivíduos.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida em seis etapas: (1) definição do tema, (2) busca em bases indexadas, (3) seleção de estudos, (4) extração e organização de dados, (5) análise crítica e (6) síntese e apresentação dos resultados (DANTAS et al., 2022).

A elaboração da pergunta norteadora foi realizada por meio da estratégia PICo, acrônimo que corresponde: (P): Idosos; (I): Recursos Fisioterapêuticos; e (Co): Disfunção do quadril e joelho por Osteoartrite. A partir da estratégia PICo definiu-se a pergunta norteadora: “*Quais os recursos fisioterapêuticos aplicados para a reabilitação de idosos com disfunção do quadril e joelho por osteoartrite?*”

A coleta de dados ocorreu em agosto e setembro de 2025, utilizando buscas avançadas na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que engloba as bases de dados da LILACS, MEDLINE e BDNF. Foram empregadas as palavras-chave: osteoartrite, idoso, reabilitação e fisioterapia, combinados com o operador booleano AND para maximizar a precisão, resultando em 328 artigos inicialmente identificados (Quadro 1).

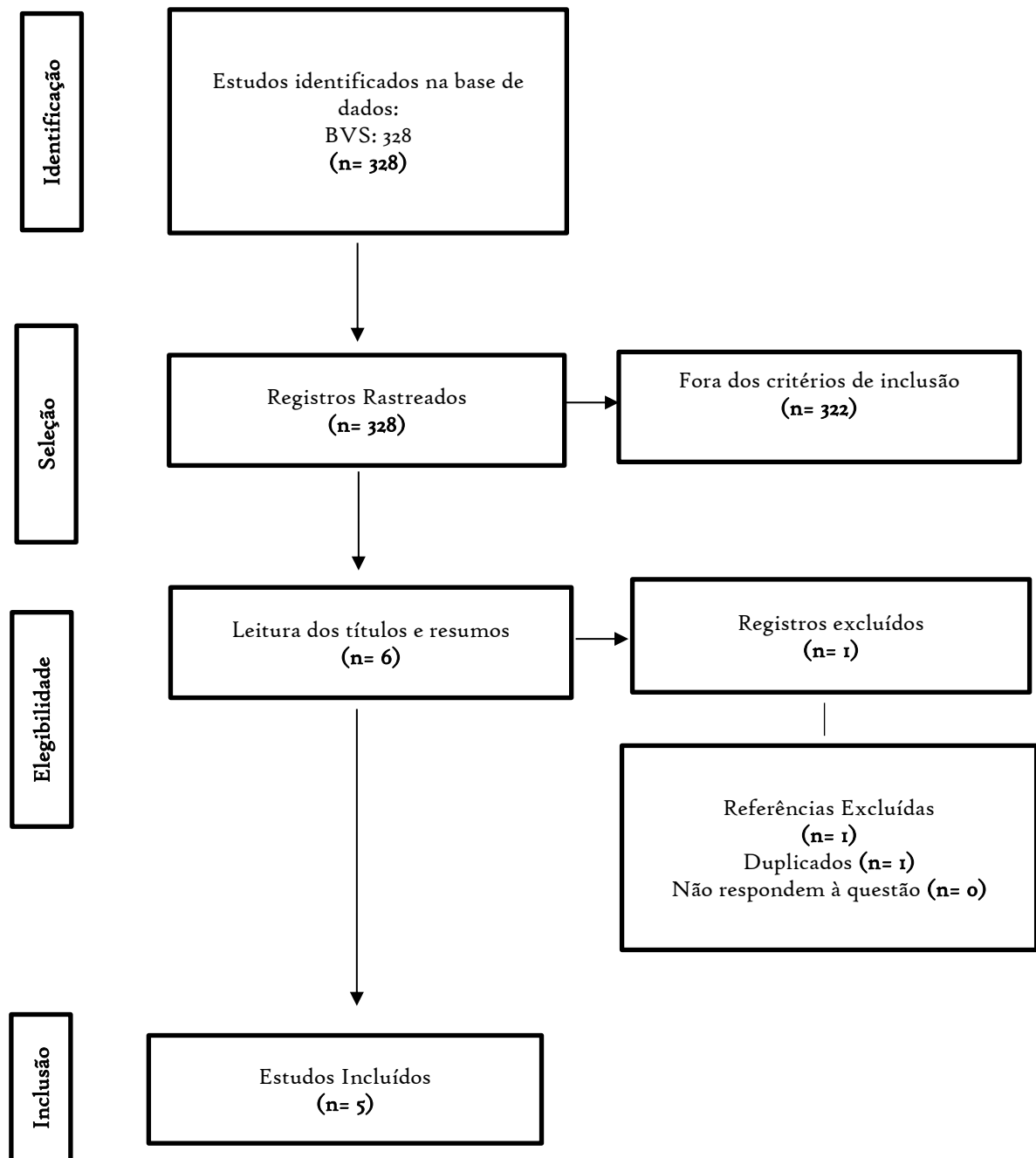
Quadro 1. Estratégia de busca na base de dados.

Base de Dados	Estratégia de Busca	Quantitativo
BVS	osteoartrite AND idoso AND reabilitação AND fisioterapia	328
TOTAL		

Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

Para a seleção das fontes, foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, em língua portuguesa, disponíveis gratuitamente e que abordassem a problemática proposta. Excluíram-se estudos não alinhados à questão norteadora, em outros idiomas, duplicados e fora do lapso temporal. O processo de seleção seguiu as diretrizes do método PRISMA garantindo a transparência e rigor na seleção dos estudos incluídos (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos incluídos segundo o PRISMA.



Fonte: Adaptação do método PRISMA(PAGE et al., 2023).

RESULTADOS

Inicialmente foram identificadas 328 evidências relevantes, publicadas entre 2015 e 2025, das quais cinco foram selecionados para análise, com maior número de publicações de 2015,

indicando crescente interesse no tema.

Os dados desta revisão foram sistematizados em um quadro a fim de facilitar a compreensão dos achados (Quadro 2).

Quadro 2. Síntese dos estudos incluídos na Revisão Integrativa.

Autor/es(Ano)	Título	Tipo de Estudo	Achados e considerações
JÚNIOR et al., (2015)	Análise dos parâmetros físico-funcionais de idosos com osteoartrite de joelhos submetidos a um protocolo de reabilitação aquática	Estudo clínico, descritivo e comparativo	O protocolo de fisioterapia aquática melhorou a amplitude de movimento e a capacidade funcional de idosos com osteoartrite de joelho, indicando que atividades em ambiente aquático favorecem parâmetros físico-funcionais.
SANTOS et al., (2015)	Análise da funcionalidade de idosos com osteoartrite	Estudo Transversal	Idosas com osteoartrose apresentaram pior funcionalidade, sem melhora com tratamento farmacológico. Evidencia-se a necessidade de intervenções que incluam fortalecimento muscular, equilíbrio e flexibilidade para otimizar a capacidade funcional e a qualidade de vida.
JORGE et al., (2018)	Efeitos da cinesioterapia na osteoartrite de joelho em idosos: revisão sistemática	Revisão Sistemática	A cinesioterapia, realizada duas vezes por semana por 6 a 12 semanas, mostrou benefícios na força muscular, funcionalidade e redução da dor e rigidez em idosos com osteoartrose de joelho, sem necessidade de recursos extras.
MARCHISIO et al., (2020)	Reabilitação acelerada versus reabilitação convencional na artroplastia total do quadril (ARTHA): um ensaio clínico randomizado, duplo cego	Ensaio clínico randomizado, duplo-cego	A reabilitação acelerada no pós-operatório de artroplastia total de quadril reduziu o tempo de internação, antecipou o treino de marcha e aumentou a força muscular do quadril, mostrando benefícios precoces e fácil aplicação clínica.
BITTENCOURT et al., (2025)	Manejo da osteoartrite em idosos: alívio da dor e promoção da	Revisão Integrativa	O manejo eficaz da osteoartrose de quadril em idosos exige abordagem multidisciplinar, com controle da dor, preservação da funcionalidade e apoio psicológico. Estratégias personalizadas são

	<p>mobilidade e qualidade de vida</p>		<p>essenciais para prevenir a progressão da doença, manter a mobilidade e promover envelhecimento saudável com qualidade de vida.</p>
--	---	--	---

Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

DISCUSSÃO

De acordo com Santos et al., (2015), a osteoartrite, doença articular degenerativa de alta prevalência em idosos, tem sido associada à dor, rigidez e redução da mobilidade, afetando diretamente as atividades da vida diária. Aproximadamente 25% dos portadores apresentam limitações funcionais significativas, o que resulta em maior risco de sobrecarga aos serviços de saúde. A funcionalidade, quando mensurada por ferramentas validadas como o Índice de Osteoartrite das Universidades de Western Ontario e McMaster (*Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index*) (WOMAC) e o Índice Algofuncional de Lequesne, possibilitam avaliar de forma prática a influência da osteoartrite na qualidade de vida dessa população. Fatores como gênero e índice de massa corporal interferem diretamente na capacidade funcional, sendo observado que as mulheres apresentam piores índices quando comparadas aos homens.

A farmacoterapia para osteoartrite, incluindo analgésicos, anti-inflamatórios e associações como condroitina/glicosamina, apresenta resultados divergentes em relação à melhora funcional. A análise multivariada evidenciou que o gênero e o uso de fármacos tiveram maior associação com a funcionalidade, enquanto idade, Índice de Massa Corporal (IMC) e alterações radiográficas não apresentaram correlação estatisticamente significativa. Esses achados reforçam a complexidade multifatorial da osteoartrite e indicam a necessidade de estratégias terapêuticas integradas, como exercícios físicos, fortalecimento muscular, equilíbrio e programas de reabilitação. No estudo analisado, observou-se ausência de efeito significativo da farmacoterapia na funcionalidade, independentemente do grau de acometimento radiográfico (BITTENCOURT et al., 2025).

Nesse contexto, diferentes estratégias de reabilitação vêm sendo estudadas. No estudo de Jorge et al., (2018), a cinesioterapia, composta por aquecimento, alongamento e fortalecimento dos músculos dos membros inferiores, realizada duas vezes por semana durante 12 semanas, mostrou-se eficaz para melhorar o desempenho, reduzir a dor e a rigidez, além de promover qualidade de vida em idosos com osteoartrite de joelho. Essa abordagem é considerada

de baixo custo e sem necessidade de recursos adicionais.

De forma complementar, Júnior et al., (2015) demonstraram que a fisioterapia aquática aplicada em protocolo estruturado contribui para a melhora da capacidade funcional e da amplitude de movimento. Após 15 sessões, os idosos apresentaram aumento significativo na flexão do joelho, redução das limitações funcionais e maior mobilidade articular, confirmando a eficácia das atividades em ambiente aquático.

No que se refere à osteoartrite de quadril, o estudo de Marchisio et al., (2020) incluiu pacientes submetidos à artroplastia total da articulação e apontou benefícios da reabilitação acelerada no pós-operatório, como redução do tempo de internação, início precoce da marcha e melhora da força muscular do quadril. Essa abordagem mostrou-se viável e de fácil aplicação pelos fisioterapeutas.

Em contrapartida, Bittencourt et al., (2025) destacam que, em casos avançados que não respondem ao tratamento conservador, avalia-se a possibilidade de posicionar implantes de quadril fora da zona tradicionalmente recomendada. No entanto, essa estratégia envolve maior risco de complicações, como luxações e desgaste do implante, reforçando a necessidade de avaliação criteriosa e individualizada para definir a viabilidade e o momento adequado da intervenção cirúrgica.

Para alcançar recuperação funcional satisfatória nesses casos, é fundamental o seguimento de protocolos de reabilitação intensiva, com fisioterapia supervisionada, exercícios de fortalecimento e monitoramento clínico e radiográfico. Embora haja casos bem-sucedidos, ainda são necessárias precauções adicionais, diretrizes específicas e novos estudos para consolidar a segurança dessa abordagem em pacientes com quadros mais complexos (BITTENCOURT et al., 2025).

Além disso, a literatura reforça a importância de uma avaliação integral do paciente, que possibilite adaptar o tratamento de acordo com seu quadro clínico, preservar as funções articulares, aliviar sintomas e melhorar a qualidade de vida, sobretudo nos casos mais agressivos. Bittencourt et al., (2025) ainda destacam a necessidade de acompanhamento contínuo, com envolvimento da rede de apoio, visando garantir a adesão ao tratamento e a detecção precoce de complicações físicas e mentais.

Por fim, apesar dos avanços, ainda se observa escassez de tratamentos direcionados à fisioterapia para osteoartrite de quadril e joelho em idosos. Percebe-se que a procura por esse tipo de intervenção é reduzida frente ao número de pessoas acometidas pela doença,

evidenciando a necessidade de ampliar a adesão, a divulgação e o desenvolvimento de protocolos fisioterapêuticos específicos para essa população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fisioterapia é um recurso promissor para o tratamento de osteoartrite na reabilitação de idosos, porém, são poucos disponibilizados no serviço de saúde, limitando seu impacto clínico. A escassez de estudos aplicados e a falta de integração de recursos, revelam que a fisioterapia permanece sendo substituída por tratamentos farmacológicos nos cuidados de idosos com disfunções no quadril e joelho com osteoartrite.

A osteoartrite de quadril e joelho em idosos representa um desafio crescente para a saúde pública, pois compromete a mobilidade, a independência e a qualidade de vida. A revisão evidenciou que recursos fisioterapêuticos como cinesioterapia, hidroterapia, exercícios de fortalecimento e protocolos de reabilitação pós-cirúrgica contribuem de forma significativa para o controle da dor, melhora da amplitude de movimento e recuperação funcional.

Apesar dos resultados positivos, observou-se baixa adesão a esses tratamentos e escassez de estudos voltados a intervenções específicas, indicando a necessidade de maior investimento em programas de reabilitação, capacitação profissional e difusão de práticas baseadas em evidências. O fortalecimento da abordagem interdisciplinar e a individualização do cuidado são fundamentais para potencializar a autonomia e o bem-estar dessa população.

9

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Mayara Furtado Silva et al. Importância da funcionalidade em pacientes com osteoartrite. **VIII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano (CIEH)**, p. 1-6, 2021.

BITTENCOURT, Ana Luisa Trentini et al. Manejo da osteoartrite em idosos: alívio da dor e promoção da mobilidade e qualidade de vida. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 1, p. 573-597, 2025.

CUNHA, Aimê et al. A fisioterapia na saúde do idoso com osteoartrite: uma revisão de literatura. **REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO-RevInt**, v. 5, n. 1, 2017.

DANTAS, Hallana Laisa de Lima et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Científica de Enfermagem**, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022.

JORGE, Matheus Santos Gomes et al. Efeitos da cinesioterapia na osteoartrite de joelho em idosos: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, v. 17, n. 1, p. 93-100, 2018.

JÚNIOR, Paulo Roberto Rocha; MOSSINI, Gabriela Lais Godinho; SANTOS, Bruna Mastroldi. Análise dos parâmetros físico-funcionais de idosos com osteoartrite de joelhos submetidos a um protocolo de reabilitação aquática. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 1, 2015.

MARCHISIO, Angela Elizabeth et al. Reabilitação acelerada versus reabilitação convencional na artroplastia total do quadril (ARTHA): um ensaio clínico randomizado, duplo cego. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 47, p. e20202548, 2020.

PAGE, Matthew J. et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista panamericana de salud publica**, v. 46, p. e112, 2023.

SANTOS, João Paulo M. et al. Análise da funcionalidade de idosos com osteoartrite. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 22, n. 2, p. 161-168, 2015.

SANTOS, João Paulo Manfré dos. **Análise do comprometimento funcional e radiográfico de idosos com osteoartrite e sua relação com equilíbrio, flexibilidade e força de membros inferiores e coluna lombar**. 2018. 81 f. Tese (Ciências da Reabilitação). Faculdade UNOPAR, 2018, 81f.