

Exercício físico reduz a dor e mantém a independência funcional em

idosos com osteoartrite de joelho Um estudo realizado no Brasil mostrou que a prática regular de exercício físico reduz a dor no joelho e aumenta a independência funcional de idosos com osteoartrite. A pesquisa avaliou 193 idosos ativos e 2

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

idosos com osteoartrite de joelho Um estudo realizado no Brasil mostrou que a prática regular de exercício físico reduz a dor no joelho e aumenta a independência funcional de idosos com osteoartrite. A pesquisa avaliou 193 idosos ativos e 25 sedentários comparando modalidades de exercício (aeróbico, alongamento e fortalecimento muscular) e frequências. O estudo foi conduzido em instituições de prática de atividade física para idosos e analisou a dor articular e a capacidade de realizar Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVDs). Os pesquisadores investigaram como o tipo e a frequência do exercício influenciam a percepção da dor e a autonomia funcional, fundamental para a qualidade de vida dessa população. É um estudo observacional transversal que utilizou o STROBE (Fortalecendo o Relato de Estudos Observacionais em Epidemiologia). Os participantes foram divididos em grupos de treinamento aeróbico, alongamento ou fortalecimento muscular, realizados de 1 a 3 vezes semanais, além de um grupo controle sedentário. A dor no joelho foi avaliada através da escala numérica de 0 a 10, e a independência funcional foi mensurada pela Escala de Lawton, que avalia as Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVDs). Os resultados mostraram que exercícios de fortalecimento muscular,

independentemente da frequência semanal, e exercícios aeróbicos ou de alongamento realizados ao menos 2 vezes por semana foram eficazes na redução da dor e na manutenção da independência funcional. O estudo indica que a prática regular de exercícios físicos está associada à redução da dor e à melhora da independência funcional em idosos com osteoartrite de joelho. O fortalecimento muscular apresentou melhores resultados no controle da dor, enquanto os exercícios de alongamento e aeróbico estiveram mais relacionados à autonomia funcional. Dessa forma, a escolha da modalidade e da frequência do exercício deve considerar o objetivo terapêutico, seja na redução da dor ou na melhora da funcionalidade. Referência: Bersotti FM, Silva RPD, Alonso AC, Brech GC, Serrão PRMDS, Ervilha UF. FREQUENCY AND MODALITY OF EXERCISE ON PAIN AND INDEPENDENCE IN ELDERLY INDIVIDUALS WITH OSTEOARTHRITIS: A CROSS-SECTIONAL STUDY. Acta Ortop Bras. 2025;33(1):e280703. Published 2025 Feb 3. doi:10.1590/1413-785220253301e280703

Escrito por Beatriz Alves Pereira, Isadora Coelho da Silva, Karen Jennifer Torres Calazans e Mirela Araújo dos Santos.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/exercicio-fisico-reduz-a-dor-e-mantem-a-independencia-funcional-em · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.