

## A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA PREVENÇÃO DA GONARTROSE EM IDOSOS: UMA REVISÃO LITERÁRIA

 <https://doi.org/10.56238/sevened2025.020-026>

**Jeisa Gnoatto Xavier**

Acadêmico do curso Bacharel em Fisioterapia  
Universidade do Sul de Santa Catarina

**Maria Eduarda de Souza Sorato**

Acadêmico do curso Bacharel em Fisioterapia  
Universidade do Sul de Santa Catarina

**Laura Bernardino Reynaldo**

Acadêmico do curso Bacharel em Fisioterapia  
Universidade do Sul de Santa Catarina

**Rayssa Cechella Fernandes**

Acadêmico do curso Bacharel em Fisioterapia  
Universidade do Sul de Santa Catarina

**Elaine Marques de Campos**

Acadêmico do curso Bacharel em Fisioterapia  
Universidade do Sul de Santa Catarina

**Heloísa Mendes dos Santos**

Acadêmico do curso Bacharel em Fisioterapia  
Universidade do Sul de Santa Catarina

**Luciane Taschetto**

Professora Doutora do curso Bacharel em Fisioterapia  
Universidade do Sul de Santa Catarina de Criciúma

**Robson Pacheco**

Professor Doutor do curso Bacharel em Fisioterapia  
Universidade do Sul de Santa Catarina

---

### RESUMO

O presente artigo aborda a gonartrose em idosos e destaca a importância da fisioterapia aquática no manejo dessa condição, especialmente no contexto de atenção primária à saúde. A gonartrose é uma doença degenerativa das articulações que afeta principalmente a população idosa, comprometendo sua qualidade de vida e funcionalidade. Este estudo é uma revisão narrativa de literatura, de caráter exploratório, com abordagem qualitativa. Foram analisados artigos publicados nos últimos oito anos. A revisão discute a importância da fisioterapia aquática no tratamento da gonartrose, enfatizando a promoção da mobilidade, alívio da dor e prevenção de complicações em idosos. O objetivo é mostrar como a fisioterapia aquática contribui para o cuidado integral do idoso, destacando o papel crucial dos fisioterapeutas na melhoria da qualidade de vida dessa população.



**Palavras-chave:** Gonartros. Idosos. Fisioterapia aquática. Qualidade de vida. Funcionalidade, fisioterapeutas.



## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno biológico intrínseco que resulta em diversas transformações estruturais e funcionais no organismo humano. Essas alterações, que se manifestam a partir da terceira década de vida, incluem o aumento da pressão arterial, a diminuição da força muscular e da amplitude de movimento, além do incremento do tecido adiposo e do risco de doenças crônicas (Candeloro & Caromano, 2007; Fibra et al., 2006). Nesse contexto, a promoção de um envelhecimento ativo é fundamental, e a prática regular de exercícios físicos se revela uma estratégia eficaz para a preservação da funcionalidade e da independência dos idosos, além de facilitar a socialização entre pares (Ruoti, Morris & Cole, 2000).

A osteoartrose, em especial a que afeta o joelho, constitui uma das condições mais prevalentes na população idosa, acarretando dor, rigidez e comprometimento da mobilidade (Santos et al., 2020). O tratamento dessa patologia é essencial, uma vez que a gonartrose pode levar à incapacidade funcional e à redução da qualidade de vida, sendo reconhecida como uma das principais causas de concessão de auxílio-doença no Brasil. Nesse cenário, a fisioterapia aquática se destaca como uma abordagem terapêutica promissora. As propriedades físicas da água, como a flutuação e a resistência, permitem a realização de exercícios que seriam desafiadores ou inviáveis em solo, proporcionando alívio da dor, fortalecimento muscular, ao mesmo tempo em que minimizam o risco de lesões (Facci, Marquetti & Coelho, 2007).

Além disso, a fisioterapia aquática não apenas melhora a função articular e reduz a dor, mas também contribui significativamente para a autoconfiança e o bem-estar psicológico dos pacientes (Souza et al., 2017). Estudos demonstram que essa modalidade terapêutica é segura e eficaz na reabilitação de idosos com gonartrose, retardando a progressão da doença e promovendo uma melhor qualidade de vida (Khruakhorn & Chiwarakranon, 2021). Portanto, a reabilitação aquática se torna uma ferramenta crucial na abordagem multidimensional do tratamento da gonartrose, reconhecendo a complexidade e a gravidade dessa condição, que afeta não apenas a saúde física, mas também o bem-estar social e emocional dos indivíduos idosos.

Diante da crescente evidência sobre os benefícios da fisioterapia aquática, torna-se imprescindível aprofundar as pesquisas nesta área, com o intuito de consolidar seu papel no manejo da gonartrose em idosos e promover intervenções que efetivamente aprimorem a qualidade de vida dessa população vulnerável.

## 2 METODOLOGIA

A metodologia deste estudo consiste em uma revisão de literatura do tipo narrativa, com enfoque exploratório e abordagem qualitativa. A coleta de dados foi realizada a partir das seguintes

bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BIREME), PubMed, Lilacs e Scielo, utilizando como palavras-chave descritores à fisioterapia aquática e à prevenção da gonartrose em idosos.

Os critérios de inclusão foram definidos para englobar apenas artigos que estivessem disponíveis na íntegra nas bases mencionadas e que fossem publicados em português do Brasil. Para análise, foi aplicada uma abordagem temática, permitindo a identificação, análise e descrição de padrões, o que possibilitou a organização das informações de maneira concisa e abrangente.

A seleção dos artigos seguiu as palavras-chave relevantes ao tema, considerando publicações dos últimos 8 anos. Estudos que não apresentavam uma metodologia alinhada ao foco proposto ou que estavam redigidos em outros idiomas foram descartados da revisão.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Tabela 01:** Artigos selecionados para revisão de literatura.

ARTIGO	ANO	RESULTADO	REVISTA
<i>Fisioterapia Aquática no tratamento da osteoartrose de joelho em idosos.</i>	2024	A fisioterapia aquática é uma opção terapêutica segura e eficaz para o tratamento da osteoartrose de joelho em idosos.	Revista Ciência & Contemporaneidade Revista Eletrônica Multidisciplinar da Faculdade Edufor
<i>Fisioterapia Aquática na osteoartrose de pessoas idosas: Revisão da Literatura.</i>	2023	Os participantes do tratamento apresentaram melhorias na velocidade da marcha, funcionalidade, amplitude de movimento, força muscular e capacidade aeróbica, além de redução da massa gorda e da dor.	Editora e-Publicar – Ciências da saúde: Inovação, pesquisa e demandas populares, Volume 5.
<i>O benefício da Fisioterapia Aquática em pacientes com Osteoartrose do joelho: Revisão Integrativa.</i>	2022	Oferece diversos benefícios para o tratamento da osteoartrose de joelho, com melhora da dor em todos os casos estudados, além do aumento da amplitude de movimento e melhoria na qualidade de vida.	Brazilian Journal of Health Review
<i>Benefícios da Fisioterapia Aquática em idosos com osteoartrose de joelho.</i>	2021	A Fisioterapia aquática demonstrou eficácia no tratamento e na redução da dor dos pacientes, potencializando a reabilitação ao combinar os efeitos fisiológicos da água com movimentos e exercícios.	Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.7.n.10.
<i>Influência da Fisioterapia Aquática na capacidade funcional de idosas com osteoartrose de joelho.</i>	2019	Houve melhora significativa de suas capacidades funcionais.	Fisio Sale
<i>Comparação das abordagens da Fisioterapia convencional e aquática na osteoartrite de joelho na dor e funcionalidade.</i>	2018	A fisioterapia convencional apresentou melhores resultados na percepção da dor e funcionalidade.	Revista UNIANDRADE

<i>Análise do desempenho funcional e equilíbrio em idosos com Gonartrose submetidos a Fisioterapia Aquática.</i>	2018	Demonstrou eficácia no tratamento da gonartrose em idosos, melhorando o desempenho muscular, a mobilidade e o equilíbrio, embora um protocolo de longo prazo possa ser necessário para alcançar resultados significativos na mobilidade.	Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida
<i>Recuperação da Funcionalidade do Idoso com Gonartrose e Coxoartrose, por meio da Hidrocinesioterapia: Um Estudo Retrospectivo</i>	2016	A hidrocinesioterapia é fundamental para a recuperação, funcionalidade e qualidade de vida de idosos com gonartrose e coxoartrose.	Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento
<i>Fisioterapia Aquática no tratamento da Osteoartrose de joelho em idosos.</i>	2016	A hidroterapia é eficaz no tratamento da osteoartrose de joelho, reduzindo dor e desconforto, melhorando o equilíbrio da marcha, promovendo qualidade de vida, além de fornecer o retorno venoso, reduzir edemas e compressão articular.	Centro Universitário Luretano de Palmas

Fonte: autoria própria.

Diante os trabalhos revisados evidenciou-se que a Fisioterapia Aquática é uma abordagem terapêutica eficaz no manejo de diversas condições musculoesqueléticas, especialmente em pacientes idosos com gonartrose.

Os estudos analisados destacam os múltiplos benefícios dessa modalidade, como a redução da dor, a melhora da funcionalidade e o aumento da qualidade de vida dos pacientes.

Nesse contexto, Mota, Silva e Medeiros (2024) realizaram um estudo bibliográfico descritivo e exploratório com o objetivo de investigar a eficácia da Fisioterapia Aquática no tratamento da Osteoartrose de Joelho em idosos. A revisão da literatura revelou que intervenções aquáticas, como o ciclismo aquático, exercícios terrestres combinados com atividades aquáticas e programas de alta e baixa intensidade, têm se mostrado eficazes no tratamento dessa condição, proporcionando benefícios substanciais para a saúde dos pacientes idosos. Entre os efeitos observados, destacam-se a melhora no equilíbrio dinâmico e estático, o aumento da força e flexibilidade muscular, além da melhora significativa na qualidade de vida e na capacidade funcional dos participantes.

Os estudos revisados indicam que, ao promover essas melhorias, a fisioterapia aquática facilita a independência dos idosos, permitindo-lhes realizar suas atividades diárias de maneira mais eficiente. Dado seu caráter seguro e amplamente eficaz, com fortes evidências científicas em apoio ao seu impacto positivo nos desfechos funcionais e na mobilidade dos idosos, a fisioterapia aquática se configura como uma intervenção terapêutica essencial e deve ser considerada uma abordagem recomendada no manejo da osteoartrose de joelho em idosos (Mota, Silva & Medeiros, 2024).

Adicionalmente, a revisão de Quirino, Silva, Ataidés, Sousa, Bezerra, Bonaldo, Alves, Carvalho e Santos (2023) corrobora os resultados previamente apresentados, destacando a eficácia da

fisioterapia aquática no tratamento da gonartrose. Os autores observaram melhorias significativas em diversos parâmetros clínicos, como a capacidade funcional, a redução da dor, o aumento da amplitude de movimento, a diminuição da massa gorda, além do aprimoramento da velocidade da marcha e da capacidade aeróbica.

Contudo, ressaltam a escassez de estudos que investiguem mais aprofundadamente a aplicação da fisioterapia aquática em idosos com osteoartrose de joelho, representando uma lacuna importante na literatura. Esses resultados reforçam a evidência de que a fisioterapia aquática não apenas proporciona alívio sintomático, mas também contribui de maneira substancial para a melhoria da condição física e funcional dos idosos com gonartrose estabelecendo-se como uma intervenção terapêutica essencial no manejo da doença e na promoção de uma maior qualidade de vida (Quirino, Silva, Ataidés, Sousa, Bezerra, Bonaldo, Alves, Carvalho e Santos, 2023). Em consonância com a revisão de Quirino, Silva, Ataidés, Sousa, Bezerra, Bonaldo, Alves, Carvalho e Santos (2023), os autores Pereira, Silva, Silva, Macena, Correa, Cavalcante e Rodrigues (2022) observaram, em sua análise dos estudos revisados, que a osteoartrose afeta predominantemente mulheres na faixa etária de 30 a 79 anos, com manifestações que podem ser unilaterais ou bilaterais. A revisão incluiu artigos quantitativos, randomizados e exploratórios, que abordaram casos específicos da patologia. Os autores destacaram que a fisioterapia aquática oferece diversos benefícios no tratamento da osteoartrose do joelho, evidenciando a redução significativa da dor em todos os casos investigados. Além disso, os resultados indicaram um aumento na amplitude de movimento e uma melhora geral na qualidade de vida dos pacientes submetidos a essa intervenção terapêutica (Pereira, Silva, Silva, Macena,

Correa, Cavalcante e Rodrigues, 2022).

Como apontado por Pereira, Silva, Silva, Macena, Correa, Cavalcante e Rodrigues (2022), a fisioterapia aquática tem demonstrado eficácia no tratamento da osteoartrose do joelho, melhorando a funcionalidade dos pacientes.

Nesse contexto, Modesto e Vieira (2021) também reforçam a eficácia da abordagem terapêutica no tratamento da osteoartrose do joelho, com ênfase na redução da dor e no alívio das tensões. Segundo os autores, as propriedades físicas da água, como a flutuabilidade e a resistência, desempenham um papel fundamental no alívio das tensões e na redução da ansiedade dos pacientes. Isso contribui para uma maior sensação de independência durante os exercícios aquáticos, além de promover a renovação da autoestima. Ao associar os efeitos fisiológicos da água com os movimentos terapêuticos, o processo de reabilitação é potencializado, proporcionando não apenas alívio físico, mas também benefícios psicológicos. Dessa forma, a fisioterapia aquática se mostra uma abordagem terapêutica completa, com impactos positivos tanto na recuperação funcional quanto no bem-estar emocional dos pacientes idosos (Modesto e Vieira, 2021).

Os resultados obtidos por Silva Marques e Brito (2019) reforçam as evidências sobre os benefícios da fisioterapia aquática no tratamento da osteoartrose de joelho, especialmente em idosos. O estudo envolveu um grupo de mulheres com idades entre

60 e 80 anos, todas diagnosticadas com osteoartrose de joelho, e observou uma melhoria substancial nas capacidades funcionais das participantes após 10 sessões de fisioterapia aquática.

Para a inclusão, foram adotados critérios restritivos, como a exclusão de mulheres que haviam se submetido a procedimentos cirúrgicos nos membros inferiores, que usavam dispositivos de auxílio para locomoção, ou que haviam realizado fisioterapia nos últimos três meses. Além disso, foram excluídas aquelas com disfunções neurológicas que interferissem nas capacidades cognitivas ou com contraindicações para a prática de hidroterapia. Inicialmente, 15 mulheres foram avaliadas, mas apenas 6 atenderam aos critérios de inclusão (Silva Marques e Brito, 2019).

A avaliação funcional foi realizada por meio de testes específicos, como o Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6'), o Teste de Levantamento da Cadeira (TUG) e a Escala de Berg para equilíbrio. Os resultados demonstraram uma melhora significativa: a distância média percorrida no TC6' aumentou de  $294,83 \pm 74,16$  metros para  $372,33$

$\pm 82,73$  metros ( $p = 0,017$ ), o tempo médio do TUG Test foi reduzido de  $11,66 \pm 2,88$  segundos para  $9,16 \pm 1,83$  segundos ( $p = 0,014$ ), e a pontuação média da Escala de Berg subiu de  $45,66 \pm 6,77$  pontos para  $52,66 \pm 3,88$  pontos ( $p = 0,026$ ), (Silva Marques e Brito, 2019).

Esses achados indicam não apenas um aumento na mobilidade e na capacidade de locomoção das participantes, mas também uma melhoria no equilíbrio postural, fundamental para a prevenção de quedas. A pesquisa destaca, assim, a eficácia da fisioterapia aquática na reabilitação de idosas com osteoartrose de joelho, promovendo ganhos funcionais significativos. No entanto, os autores enfatizam que a amostra reduzida limita a generalização dos resultados, sugerindo a necessidade de novos estudos com amostras maiores para confirmar e expandir as conclusões obtidas (Silva Marques & Brito, 2019).

No que tange à comparação entre fisioterapia convencional e aquática no tratamento da gonartrose, Trem, Matias, Malafaia, Kalil Filho e Kuretzki (2018) realizaram um estudo aleatorizado, prospectivo e encoberto com 25 pacientes de ambos os sexos, com osteoartrose primária de joelho e média de idade de 67,5 anos, focando no controle da dor e na melhoria da funcionalidade.

A avaliação foi realizada utilizando a escala visual analógica da dor (EVA) e o questionário de Lysholm. O estudo demonstrou que a aplicação isolada da cinesioterapia, no grupo de fisioterapia convencional, não resultou em uma redução significativa da dor, mas proporcionou melhorias importantes na qualidade funcional, na amplitude de movimento e no fortalecimento muscular (Trem, Matias, Malafaia, Kalil Filho e Kuretzki, 2018).

Além disso, o estudo evidenciou que a combinação de cinesioterapia com laser de arseneto de galium (AsGa) e terapia manual associada a ultrassom pulsátil teve impacto positivo na autonomia funcional e alívio do quadro algico (Trem, Matias, Malafaia, Kalil Filho e Kuretzki, 2018).

Nos resultados pós-intervenção, foi observada uma redução significativa na percepção da dor no grupo de fisioterapia convencional, com 35% dos pacientes relatando dor moderada (EVA 3) e 30% com dor leve (EVA 4). No grupo de fisioterapia aquática, observou-se que 40% dos pacientes apresentaram dor moderada (EVA 5), enquanto 30% referiram dor leve (EVA 6), mostrando também uma melhora significativa (Trem, Matias, Malafaia, Kalil Filho e Kuretzki, 2018).

Em relação a funcionalidade, no questionário de Lysholm, o grupo de fisioterapia convencional apresentou uma melhora substancial, antes da intervenção 9 pacientes estavam na classificação ruim e pós intervenção nenhum paciente permaneceu nessa classificação. Já no grupo de fisioterapia aquática, 75% dos pacientes foram classificados como regulares, 15% bons e 10% classificados como ruim, evidenciando também ganhos na funcionalidade. Quando comparados, os resultados indicam que a fisioterapia convencional foi mais eficaz do que a fisioterapia aquática, especialmente no que diz respeito à redução da dor e à melhoria da funcionalidade, conforme as avaliações realizadas pela EVA e pelo questionário de Lysholm (Trem, Matias, Malafaia, Kalil Filho & Kuretzki, 2018).

Por outro lado, o estudo de Lemos, Pantoja, Brito, França, Cardoso & Dias (2018) teve um foco na aplicação da fisioterapia aquática em idosos com gonartrose, analisando aspectos como desempenho muscular, mobilidade e equilíbrio. Os resultados do desempenho muscular, avaliados por meio do teste de sentar e levantar (TSL) cronometrado, revelaram um aumento substancial na média de repetições realizadas em 30 segundos, que passou de 6,9 repetições na avaliação inicial para 11,4 repetições após a intervenção, com uma diferença estatisticamente significativa ( $p < 0,0001$ ). Este achado sugere que a fisioterapia aquática pode ser um fator importante na melhoria da capacidade funcional muscular dos idosos, permitindo maior resistência durante a execução de tarefas motoras.

Em relação à mobilidade, medida pelo teste Timed Up and Go (TUG), observou-se uma redução no tempo médio de execução de 15,5 para 13,8 segundos após o tratamento; contudo, essa alteração aponta a necessidade de um protocolo mais longo ou com mais intensidade para obter resultados mais significantes nessa variável (Lemos, Pantoja, Brito, França, Cardoso & Dias, 2018).

Quanto ao equilíbrio, os participantes apresentaram inicialmente risco moderado de quedas, com uma média de 20,8 pontos, mas ao final do programa, houve uma elevação significativa da média para 25 pontos, resultando em um baixo risco de quedas (Lemos, Pantoja, Brito, França, Cardoso & Dias, 2018).

A amostra do estudo teve uma média de idade de 65,4 anos, com predominância do sexo feminino, o que levanta questões sobre os efeitos hormonais em relação a doença, dado que a literatura aponta que a reposição do estrógeno pode tanto contribuir para a progressão da osteoartrose quanto

exercer efeito protetor, dependendo do contexto (Lemos, Pantoja, Brito, França, Cardoso & Dias, 2018).

Após a menopausa ocorre uma redução nos níveis de estrógeno, o que contribui para a perda de aproximadamente 1% de massa óssea ao ano, com uma diminuição de cerca de 25% na força muscular ao longo de cinco anos, caracterizando assim, a menopausa como um fator de risco para a osteoartrose e também para a osteoporose (Lemos, Pantoja, Brito, França, Cardoso & Dias, 2018).

A pesquisa aponta que a hidrocinesioterapia mostrou-se eficaz na promoção da recuperação do desempenho muscular e do equilíbrio, devido aos benefícios da prática aquática, que minimiza os impactos articulares, facilita a circulação sanguínea e permite a realização de exercícios com maior intensidade sem sobrecarregar as articulações. No entanto, os autores sugerem que, para se observarem melhorias significativas na mobilidade, um protocolo mais prolongado pode ser necessário (Lemos, Pantoja, Brito, França, Cardoso & Dias, 2018).

A análise retrospectiva por meio de uma revisão da literatura de Rodrigues, Almeida, Custódio, Farias, Carvalho e Oliveira (2016) complementa essa visão ao destacar a eficácia da hidrocinesioterapia no tratamento de idosos com gonartrose e coxoartrose, condições que comprometem a funcionalidade e a QV dos idosos.

Os artigos revisados evidenciam que a hidrocinesioterapia se consolidou como uma das abordagens terapêuticas mais eficazes para aliviar os sintomas dessas doenças articulares, promovendo melhorias substanciais na mobilidade, no fortalecimento muscular e na redução da dor (Rodrigues, Almeida, Custódio, Farias, Carvalho e Oliveira, 2016).

Além disso, a técnica contribui para a manutenção ou recuperação da independência funcional, um dos principais objetivos no tratamento de idosos. Embora a literatura seja majoritariamente favorável, algumas pesquisas apontam a necessidade de protocolos mais detalhados e controlados para otimizar sua aplicação (Rodrigues, Almeida, Custódio, Farias, Carvalho e Oliveira, 2016).

Conclui-se, portanto, que a hidrocinesioterapia, quando aplicada adequadamente e se necessário, associada a outras abordagens terapêuticas, é altamente eficaz no tratamento de idosos com gonartrose e coxoartrose, proporcionando melhorias significativas na funcionalidade e na QV desses pacientes.

Os resultados reforçam a importância da técnica, que, se bem direcionada, pode resultar em benefícios duradouros e sustentáveis para a saúde e o bem-estar dos idosos (Rodrigues, Almeida, Custódio, Farias, Carvalho e Oliveira, 2016).

Nesse contexto, Neves e Gonçalves (2016) corroboram esses achados, apontando que a hidroterapia se revela eficaz no tratamento da osteoartrose de joelho, promovendo benefícios como a redução da dor e do desconforto, além da melhora no equilíbrio e na marcha, fatores que impactam positivamente na qualidade de vida dos indivíduos acometidos pela patologia.

Os autores também destacam que as propriedades da água, associadas à cinesioterapia, favorecem o aumento do retorno venoso, contribuindo para a diminuição de edemas e a eliminação de substâncias como o lactato, além de reduzir a compressão nas articulações (Neves e Gonçalves, 2016).

Adicionalmente, a hidroterapia proporciona melhorias na flexibilidade, na coordenação motora global, na facilitação da marcha e do ortostatismo, e no fortalecimento muscular. Neves e Gonçalves (2016) enfatizam que os efeitos da hidroterapia não se restringem à reabilitação, mas também incluem a prevenção de atrofia e deformidades, retardam a progressão da doença, estimulam o equilíbrio e a propriocepção, e diminuem os espasmos musculares, sendo, assim, um recurso valioso para promover a independência funcional dos pacientes e facilitar a realização das atividades cotidianas, especialmente a marcha (Neves e Gonçalves, 2016).

Em síntese, os estudos revisados apontam que a fisioterapia aquática é uma abordagem eficaz no tratamento da gonartrose, promovendo benefícios significativos na funcionalidade motora e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes idosos. Apesar da consistência dos resultados encontrados, a limitação de estudos com amostras maiores e a falta de comparações diretas com outras modalidades terapêuticas reforçam a necessidade de mais pesquisas para consolidar a evidência sobre sua efetividade.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os estudos revisados confirmam a eficácia da fisioterapia aquática no tratamento da osteoartrose de joelho, especialmente em idosos. Os resultados demonstram que essa modalidade terapêutica contribui de forma significativa para a redução da dor, melhoria da mobilidade, aumento do equilíbrio e fortalecimento muscular, além de promover um impacto positivo na qualidade de vida dos pacientes. As características da água, como fluotabilidade e resistência, oferecem um ambiente seguro e de baixo impacto, permitindo que os idosos realizem exercícios com maior conforto e segurança, o que facilita a adesão e a continuidade do tratamento.

A análise dos estudos também destaca a importância da fisioterapia aquática na promoção da independência funcional dos idosos, proporcionando-lhes maior autonomia nas atividades diárias e reduzindo o risco de quedas. A combinação dos benefícios físicos com os efeitos psicológicos, como a redução da ansiedade e o aumento da autoestima, torna a fisioterapia aquática uma intervenção terapêutica integral, que favorece tanto a recuperação física quanto o bem-estar emocional dos pacientes.

Entretanto, apesar dos resultados promissores, ainda existem limitações importantes nos estudos revisados, como o tamanho reduzido das amostras e a falta de comparações diretas com outras abordagens terapêuticas, como a fisioterapia convencional. Tais lacunas reforçam a necessidade de



mais pesquisas controladas e com amostras maiores para avaliar de maneira mais robusta os benefícios da fisioterapia aquática em comparação com outras modalidades. A realização de estudos mais aprofundados e com protocolos mais rigorosos permitirá fortalecer as evidências sobre a eficácia e as melhores formas de aplicação dessa intervenção terapêutica.

Portanto, a fisioterapia aquática se consolida como uma estratégia terapêutica promissora para o tratamento da osteoartrose de joelho em idosos, oferecendo não apenas alívio sintomático, mas também melhorias funcionais e psicológicas. No entanto, a continuação das pesquisas é essencial para aprimorar as intervenções, otimizar protocolos de tratamento e garantir que a fisioterapia aquática seja utilizada de forma ainda mais eficaz no cuidado a essa população.



## REFERÊNCIAS

MOTA, Karoline Rodrigues; SILVA, Raissa Araujo; MEDEIROS, Talita Carine Feitosa. Fisioterapia aquática no tratamento da osteoartrite de joelho em idosos. 2024.

Revista Ciência & Contemporaneidade: Revista Eletrônica Multidisciplinar da Faculdade Edufor. Disponível em: <https://saoluis.edufor.edu.br/uploads/artigos/2024/06/fisioterapia-aquatica-no-tratamento-da-osteoartrite-de-joelho-em-idosos.pdf>

QUIRINO, Islane Caroline Alves; SILVA, Clara Alves da; ATAIDES, Vitor de Melo; SOUSA, Isabela Beatriz Paz; BEZERRA, Andressa Rodrigues; BONALDO, Giulia Lara; CARVALHO, Cláudia Lorena; SANTOS, Luciana Oliveira dos. Fisioterapia aquática na osteoartrite de pessoas idosas: revisão da literatura. 2023. Ciências da Saúde: Inovação, Pesquisa e Demandas Populares, v. 5. Editora e-Publicar.

Disponível em: <https://editorapublicar.com.br/ojs/index.php/publicacoes/article/view/456>

PEREIRA, Lanna Rafaela da Silva; SILVA, Mayara Kettlem Santiago da; MACENA, Poliana; CORREA, Cristiny dos Santos; CAVALCANTE, Vinicius Ferreira; RODRIGUES, Jeronice Souza. O benefício da fisioterapia aquática em pacientes com osteoartrite do joelho: revisão integrativa. 2022. Brazilian Journal of Health Review. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/54351>

MODESTO, Bruna dos Santos; VIEIRA, Kauara Vilarinho Santana. Benefícios da fisioterapia aquática em idosos com osteoartrite de joelho. 2021. Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 7, n. 10. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2612>

SILVA, Dáfini Monique da; SILVA MARQUES, Maíra Caroline da; BRITO, Marcos Antônio Pereira. Influência da fisioterapia aquática na capacidade funcional de idosos com osteoartrite de joelho. 2019. Físio Sale. Disponível em: <https://fisiosale.com.br/wp/wp-content/uploads/2019/02/Influ%C3%Aancia-da-fisioterapia-aqu%C3%A1tica-na-capacidade-funcional-de-idosos-com-osteoartrite-de-joelho.pdf>

TREM, Cleiton José; MATIAS, Jorge Eduardo Fouto; MALAFAIA, Osvaldo; KALIL FILHO, Faruk Abrão; KURETZKI, Carlos Henrique. Comparação das abordagens da fisioterapia convencional e aquática na osteoartrite de joelho na dor e funcionalidade. 2018. Revista UNIANDRADE. Disponível em: <https://revistahom.uniandrade.br/index.php/revistauniandrade/article/view/938>

LEMOS, Jessica do Socorro de Paula; PANTOJA, Similly Lobo; BRITO, Ana Júlia Cunha; FRANÇA, Iranete Corpes Oliveira; CARDOSO, Biatriz Araújo; DIAS, George Alberto da Silva. Análise do desempenho funcional e equilíbrio em idosos com gonartrose submetidos a fisioterapia aquática. 2018. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/264>



RODRIGUES, Wanda Carla Conde; ALMEIDA, Flábia Regina da Conceição de; CUSTÓDIO, Thales Odilon Marques Pena; FARIAS, Luci Selma Ferreira de Freitas; CARVALHO, Aline de Lima; OLIVEIRA, Euzébio de. Recuperação da funcionalidade do idoso com gonartrose e coxoartrose, por meio da hidrocinesioterapia: um estudo retrospectivo. 2016. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.

Disponível em: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/90305675/idoso-com-gonartrose-e-coxoartrose-libre.pdf?1661543756=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRecuperacao\\_da\\_Funcionalidade\\_do\\_idoso\\_c.pdf&Expires=1731352145&Signature=ITcRYoece8mqIkY2GPfjja~y1xi~YEM~-AEvpjCAjjoNBjprLVkx0jGsXIAMIHN~Jqy8W4vkQVsOrmFMpYqbWwq5~rhOHqs82PvEyX7hrWmiXX3x3fgREApWvGh8p0Dyekf8cXALV5DTrkVb4rLRbn7nhovo6YrE3mLJ5AId27zw4n3Xsk7uJoSHTQqNYRVaCsjaej18HSTNaR~JRhXgRXZQVIRjz-K4q2XvHJRmH1~62xKkfDfGYbyEc4JjIXY3OwYxAfPzQtgQ4keFIV~FG9T0nOfPz7psBQ9YdF1xNfrw7dhhGPRulBqi6TaXrRZvP2oY7gcxQcFr-RrvLf8Bng&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/90305675/idoso-com-gonartrose-e-coxoartrose-libre.pdf?1661543756=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRecuperacao_da_Funcionalidade_do_idoso_c.pdf&Expires=1731352145&Signature=ITcRYoece8mqIkY2GPfjja~y1xi~YEM~-AEvpjCAjjoNBjprLVkx0jGsXIAMIHN~Jqy8W4vkQVsOrmFMpYqbWwq5~rhOHqs82PvEyX7hrWmiXX3x3fgREApWvGh8p0Dyekf8cXALV5DTrkVb4rLRbn7nhovo6YrE3mLJ5AId27zw4n3Xsk7uJoSHTQqNYRVaCsjaej18HSTNaR~JRhXgRXZQVIRjz-K4q2XvHJRmH1~62xKkfDfGYbyEc4JjIXY3OwYxAfPzQtgQ4keFIV~FG9T0nOfPz7psBQ9YdF1xNfrw7dhhGPRulBqi6TaXrRZvP2oY7gcxQcFr-RrvLf8Bng&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

NEVES, Flávia da Silva; GONÇALVES, Luciana Furtado. Fisioterapia aquática no tratamento da osteoartrose de joelho em idosos. 2016. Centro Universitário Luterano de Palmas.