

## **OSTEOARTRITE: IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO**

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021

ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

**PEREIRA; Vivianne Gomes<sup>1</sup>, NÓBREGA; Citânia Cordeiro da<sup>2</sup>, ARRUDA; Natália Estefanny Nóbrega de Souza<sup>3</sup>, KELM; Simone Arndt<sup>4</sup>**

### **RESUMO**

O aumento da expectativa de vida das populações torna a osteoartrite como uma importante questão de saúde pública, por se tratar de uma doença crônica articular muito prevalente a nível mundial, no Brasil estima-se que ela afeta de 6 a 12% dos adultos e mais de um terço dos idosos, liderando as causas de dor e incapacidade entre adultos e idosos. Há evidências de que o exercício físico pode reduzir a progressão da doença, assim como melhorias no quadro algico e manutenção da função articular. Diante disto, o objetivo deste estudo foi analisar, por meio da literatura, o impacto que a atividade física proporciona em pessoas com osteoartrite. Trata-se de uma revisão integrativa, realizada no mês de março de 2021, através de artigos científicos disponíveis em bases de dados eletrônicas (BVS), por meio da combinação das palavras: osteoartrite, atividade física e impacto, utilizando o operador booleando AND entre elas. Os critérios de inclusão adotados foram: trabalhos que abordassem a temática da pesquisa, texto completo disponível online, que compreendesse ao recorte temporal dos últimos 10 anos. Como critérios de exclusão: publicação que não fosse em inglês ou português; que não fossem artigos. Através da combinação de palavras, foram encontrados 25 artigos, após análise e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 6 artigos para compor a amostra deste estudo. Com base nos artigos selecionados, o exercício físico trouxe impacto positivo aos pacientes portadores de osteoartrite, sendo eficaz na modulação da resposta inflamatória, capaz de reduzir os níveis séricos e periarticulares de citocinas pró-inflamatórias (IL-6, TNF- $\alpha$  e PCR em especial) e diminuir a ação degenerativa de enzimas na matriz cartilaginosa. Embora o processo de degradação da cartilagem articular seja considerado de difícil reversão, sabe-se que pode ser estabilizado ou retardado com exercício físico que melhorem força e propriocepção dos membros inferiores. No entanto, outro estudo mostrou que o exercício de caminhada não foi significativo para redução da intensidade da dor e desempenho físico, mas foi significativa para a função física. Já com o exercício resistido, mostrou-se ser seguro e eficazes para promover melhorias funcionais e redução da dor em pacientes com osteoartrite. Em suma, estudos mostraram que a associação de exercícios resistidos e aeróbicos, aliados à dieta alimentar no caso de indivíduos com sobrepeso ou obesos, é a melhor opção para auxiliar o tratamento desta população. Além disso, foi evidenciado que a prática de exercício pode ter efeito protetor sobre o teor de glicosaminoglicano na cartilagem de indivíduos com risco aumentado para osteoartrite, promovendo prevenção do

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança- FAMENE, vivigomesp@gmail.com

<sup>2</sup> Unifacisa, citania\_c1@hotmail.com

<sup>3</sup> Unipê, natalyanobrega10@gmail.com

<sup>4</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança- FAMENE, simonekelm11@gmail.com

surgimento da doença. Sendo assim, o exercício físico mostrou-se benéfico tanto no cenário de tratamento quanto na prevenção da osteoartrite, auxiliando em uma melhor qualidade de vida aos portadores desta patologia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Osteoartrite, Atividade motora, Análise de Consequências