

EFICÁCIA DE UM PROGRAMA DE CINESIOTERAPIA DE FÁCIL EXECUÇÃO E EM PEQUENOS GRUPOS PARA IDOSAS COM OSTEOARTRITE DE JOELHOS

K. A. M. Zacaron, C. S. Dos Santos, C. P. S. Corrêa, I. C. F. Reis, M. S. Simões, G. Lucchetti

Objetivo: Avaliar a eficácia de um programa de cinesioterapia de fácil execução e em pequenos grupos na melhora da dor, capacidade funcional (CF), qualidade de vida (QdV) e velocidade da marcha (VdM) de idosas com osteoartrite de joelhos (OAJ), grau II ou III, sintomáticas. Métodos: Realizou-se um programa de cinesioterapia com 45' de duração, em grupos de três pacientes/fisioterapeuta, garantindo a qualidade da execução dos exercícios. Executou-se 2' de caminhada; 3' de alongamentos; 37' de fortalecimentos dos músculos dos membros inferiores, atividades funcionais e equilíbrio; e 3' de relaxamento. Isto ocorreu duas vezes/semana, durante oito semanas. Mediu-se a percepção do esforço pela Escala de Borg após cada sessão. As avaliações ocorreram no baseline, pós-intervenção (8 semanas) e follow-up (16 semanas). Dor foi avaliada pela EVA e WOMAC, CF pelo WOMAC, VdM pelo TUG e QdV pelo WHOQOL-breve. Resultados: Dezoito idosas com idade média de 68,5±4,1 anos e peso 76,9±15,3 kg participaram do estudo. O esforço gerado pela cinesioterapia foi leve ou moderado. O teste ANOVA para medidas repetidas revelou melhora significativa do WOMAC, TUG, WHOQOL e EVA entre baseline e pós-intervenção ($p<0.001$) e entre baseline e follow-up ($p<0.001$). Comparando-se pós-intervenção e follow-up, notou-se uma manutenção de todos os desfechos ($p=1.000$), mesmo na ausência da cinesioterapia neste período. Conclusão: Este programa de cinesioterapia de fácil execução e em pequenos grupos foi eficaz na melhora da dor, CF, QdV e VdM de idosas com OAJ, devendo-se considerar sua implantação tanto na atenção primária quanto em outros níveis/setores da saúde pública e privada.