



## Efeitos de dois programas de telerreabilitação sobre a saúde de pessoas com osteoartrite de joelho



Effects of two telerehabilitation programs on the health of people with knee osteoarthritis

Fernando Dias Boeira<sup>1</sup>, Mariana Martins Pereira<sup>1</sup>, Thais Evelyn Nogueira Pontin<sup>2</sup>, Isabella França Aguiar da Cunha<sup>2</sup>, Thaila Melo Sant'Ana<sup>2</sup>, Gláucia Helena Gonçalves<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - (UFMS)

[http://www.seer.ufms.br/index.php/p\\_pecibes/index](http://www.seer.ufms.br/index.php/p_pecibes/index)

\*Autor correspondente:  
Fernando Dias Boeira,  
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS  
E-mail do autor: [fer.boeira@gmail.com](mailto:fer.boeira@gmail.com)

Palavras-chave:  
Reabilitação virtual.  
Artralgia.  
Saúde do idoso.

Keywords:  
Virtual rehabilitation.  
Arthralgia.  
Health of the elderly

**Introdução e Objetivo:** Com o envelhecimento populacional, é possível observar alterações morfológicas e funcionais que tornam o indivíduo vulnerável ao desenvolvimento de algumas condições crônicas de saúde como a Osteoartrite (OA). A osteoartrite (OA) é a mais frequente dentre as doenças articulares, de característica progressiva e crônica, a doença causa dor, limitação e incapacidade funcional<sup>1</sup>. As informações sobre fatores que contribuem para progressão da doença, manejo da dor, perda de peso e exercício físico são considerados a melhor opção para controle dos sintomas e manutenção da qualidade de vida<sup>2</sup>. Desta forma, é de suma importância a busca por estratégias que facilitem a manutenção da prática de exercícios e de seus efeitos. A telerreabilitação pode ser uma alternativa para a manutenção do exercício físico, supervisionado e a longo prazo<sup>3</sup>. Dessa forma, objetivo deste estudo será avaliar os efeitos de dois programas de telerreabilitação, nos formatos síncrono e assíncrono, sobre o estado de saúde de pessoas com osteoartrite de joelho através de um ensaio clínico randomizado. **Material e Métodos:** Pessoas com OA de joelho da comunidade de Campo Grande participaram de um ensaio clínico randomizado, único cego, com avaliações pré e pós-intervenções divididos em dois grupos: síncrono (GS), realizou o programa de exercícios por vídeo chamada (*WhatsApp*); e assíncrono (GA), realizou o mesmo programa de exercícios com o auxílio de uma cartilha. Todos realizaram avaliação inicial e após as 6 semanas de intervenção, com testes de desempenho físico e questionários (*Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index- WOMAC*; o *World Health Organization Quality of Life - WHOQOL-bref* e a Escala TAMPA para cinesiofobia - ETC) e a Escala de Avaliação de Adesão ao Exercício (EARS) na reavaliação. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFMS sob número 5.833.392. **Resultados e Discussão:** Foram avaliados 9 participantes (90% sexo feminino), idade média de 58,4 anos, IMC de 30,34kg/m<sup>2</sup>. Não houve interação entre tempo e grupos nos desfechos avaliados. Observamos melhora após 6 semanas em relação a ETC e ao domínio rigidez e pontuação total do WOMAC quando comparado pré e pós-intervenção dos grupos (GS+GA). No EARS, o GS apresentou média de 22,4(3,6) e o GA, de 20,3(3,3) na seção B, e 32,0(1,0) e 30,5(6,3), na seção C, indicando boa aceitação de ambos os programas. **Conclusões:** Nos resultados preliminares, foi observado que ambos os programas são exequíveis e bem aceitos. Entretanto, não foi possível fazer conclusões consistentes a respeito da modalidade síncrona e assíncrona quanto a dor, qualidade de vida e funcionalidade.

### Referências:

1. Kraus VB, Blanco FJ, Englund M, Karsdal MA, Lohmander LS. Call for standardized definitions of osteoarthritis and risk stratification for clinical trials and clinical use. *Osteoarthritis Cartilage* [Internet]. 2015 [acesso em 15 jan. 2023]; 23(8):1233-41. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25865392/>.
2. Almeida AC, Aily JB, Pedroso MG, Gonçalves GH, Felinto JC, Ferrari RJ, et al. A periodized training attenuates thigh intermuscular fat and improves muscle quality in patients with knee osteoarthritis: results from a randomized controlled trial. *Clin Rheumatol* [Internet]. 2019 [acesso em: 18 out. 2021]; 39(4):1265-75. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31865505/>.
3. Aily JB, Barton CJ, Mattiello SM, Silva DO, Noronha M. Telerehabilitation for Knee Osteoarthritis in Brazil: A Feasibility Study. *Int J Telerreabilitação* [Internet]. 2020 [acesso em: 18 out. 2021]; 12(2):137-148. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33520101/>.