



Ano VI, v.1 2026 | **submissão: 19/03/2026** | **aceito: 21/03/2026** | **publicação: 23/03/2026**

## **Benefícios Do Exercício Domiciliar E Da Fisioterapia Supervisionada Após Artroplastia Total De Joelho Em Idosos**

*Benefits Of Home Exercise And Supervised Physical Therapy After Total Knee Arthroplasty In Elderly Patients*

**Flávia Bitencourt Pires** - Filiação: Aparecida Izaura Bitencourt/ Francisco Antônio Pires Flávia Bitencourt Pires [flavia\\_bitencourt@hotmail.com](mailto:flavia_bitencourt@hotmail.com)

**Aletheia Araujo da Silva Schmoller** - Filiação: Florides Pedro e Candido Araújo da Silva [fisio\\_ale2011@hotmail.com](mailto:fisio_ale2011@hotmail.com)

**Angélica Antunes Lucas Filgueira de Sá Rodrigues** - Filiação : Aldenira Lucas Filgueira / Délio Antunes de Sá Angélica Antunes Lucas Filgueira de Sá Rodrigues [angelicantunes.doc@gmail.com](mailto:angelicantunes.doc@gmail.com)

**Paulo Vitor Castilho Soares** - Filiação: Olga Castilho da Costa e Vitorino Ferreira Soares Paulo Vitor Castilho Soares [pv\\_castilho@hotmail.com](mailto:pv_castilho@hotmail.com)

**Juliana de Souza Silva Velloso** - Filiação: Edna de Souza Silva e Amilton Luiz da Silva Juliana de Souza Silva Velloso [Julssv@yahoo.com](mailto:Julssv@yahoo.com)

### **Resumo**

A artroplastia total de joelho (ATJ) é um dos procedimentos cirúrgicos mais realizados no tratamento da osteoartrite avançada, principalmente em idosos. Apesar da eficácia na redução da dor e melhora funcional, o sucesso da cirurgia depende diretamente de um programa de reabilitação adequado. O objetivo deste estudo foi analisar os benefícios da associação entre exercícios domiciliares e fisioterapia supervisionada na recuperação funcional após ATJ. Trata-se de uma revisão de literatura baseada em artigos científicos recentes. Os resultados demonstram que a combinação dessas estratégias promove melhora significativa da amplitude de movimento, força muscular, dor e independência funcional. Conclui-se que a integração entre fisioterapia supervisionada e exercícios domiciliares é essencial para otimizar os resultados clínicos e funcionais.

**Palavras-chave:** Artroplastia total de joelho. Reabilitação. Fisioterapia. Idosos.

### **Abstract**

Total knee arthroplasty (TKA) is one of the most frequently performed surgical procedures in the treatment of advanced osteoarthritis, especially in the elderly. Despite its effectiveness in reducing pain and improving function, the success of the surgery depends directly on an appropriate rehabilitation program. The aim of this study was to analyze the benefits of combining home exercises and supervised physiotherapy in functional recovery after TKA. This is a literature review based on recent scientific articles. The results demonstrate that the combination of these strategies promotes significant improvement in range of motion, muscle strength, pain, and functional independence. It is concluded that the integration of supervised physiotherapy and home exercises is essential to optimize clinical and functional outcomes.

**Keywords:** Total knee arthroplasty. Rehabilitation. Physiotherapy. Elderly.

## **1 INTRODUÇÃO**

A osteoartrite do joelho é uma das doenças musculoesqueléticas mais prevalentes na população idosa e representa uma das principais causas de dor crônica, incapacidade funcional e redução da qualidade de vida. Trata-se de uma condição degenerativa caracterizada pela degradação progressiva da cartilagem articular, associada a alterações no osso subcondral, processos inflamatórios de baixo grau e comprometimento das estruturas periarticulares, resultando em dor,

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 19/03/2026 | aceito: 21/03/2026 | publicação: 23/03/2026**

rigidez, limitação da amplitude de movimento e prejuízo significativo na realização das atividades de vida diária.

Com o envelhecimento populacional crescente em nível mundial, observa-se aumento expressivo na incidência da osteoartrite, configurando-se como um relevante problema de saúde pública. Além do impacto físico, a doença está associada a importantes repercussões psicossociais, como isolamento social, perda da autonomia, redução da independência funcional e aumento do risco de quedas, fatores que comprometem de forma significativa o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo idoso.

Nos estágios avançados da osteoartrite, quando as abordagens conservadoras não apresentam resultados satisfatórios, a artroplastia total de joelho (ATJ) é indicada como tratamento cirúrgico de escolha. Esse procedimento tem como principal objetivo aliviar a dor, restaurar o alinhamento articular e melhorar a função do joelho, sendo amplamente reconhecido por sua eficácia clínica e impacto positivo na qualidade de vida dos pacientes. No entanto, a recuperação funcional completa não depende exclusivamente do ato cirúrgico, estando diretamente relacionada à qualidade, precocidade e continuidade do processo de reabilitação.

No período pós-operatório, é comum a presença de dor, edema, fraqueza muscular significativa — especialmente do músculo quadríceps — e limitação da amplitude de movimento. Evidências apontam que pode ocorrer perda expressiva da força muscular no primeiro mês após a cirurgia, o que impacta diretamente a funcionalidade e a independência do paciente (LEITE et al., 2025). Nesse sentido, a reabilitação fisioterapêutica torna-se essencial para restaurar a capacidade funcional, promover a recuperação segura e possibilitar o retorno às atividades de vida diária.

A fisioterapia pós-operatória tem como principais objetivos a redução da dor, recuperação da mobilidade articular, fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, reeducação da marcha e prevenção de complicações. Nesse contexto, diferentes estratégias terapêuticas podem ser utilizadas, destacando-se a fisioterapia supervisionada e os exercícios domiciliares. A fisioterapia supervisionada permite acompanhamento contínuo por profissional qualificado, garantindo execução correta dos exercícios, progressão adequada das cargas e adaptação do tratamento conforme a evolução clínica do paciente. Por sua vez, os exercícios domiciliares possibilitam maior frequência de prática terapêutica, favorecendo a continuidade do tratamento e estimulando a participação ativa do paciente no processo de reabilitação.

A associação entre essas duas abordagens tem sido amplamente discutida na literatura científica, especialmente no que se refere à sua efetividade na recuperação funcional de pacientes idosos submetidos à ATJ. Estudos recentes demonstram que programas que combinam supervisão profissional com exercícios realizados no domicílio apresentam melhores resultados clínicos, incluindo melhora da força muscular, redução da dor, aumento da amplitude de movimento e maior

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 19/03/2026 | aceito: 21/03/2026 | publicação: 23/03/2026**  
independência funcional (OLDRINI et al., 2025; AFTAB et al., 2025).

Entretanto, apesar dos avanços na área da reabilitação, ainda existem lacunas na literatura quanto à melhor forma de integrar essas estratégias e otimizar os resultados terapêuticos, especialmente na população idosa, que apresenta características específicas e maior vulnerabilidade funcional. Além disso, fatores como adesão ao tratamento, acesso aos serviços de saúde e condições socioeconômicas podem influenciar diretamente os desfechos da reabilitação.

Diante desse cenário, torna-se relevante analisar de forma integrada os benefícios da associação entre exercícios domiciliares e fisioterapia supervisionada no contexto da reabilitação pós-artroplastia total de joelho. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão integrativa da literatura, os benefícios dessa associação na recuperação funcional de idosos submetidos à artroplastia total de joelho.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

A osteoartrite do joelho está associada ao envelhecimento, obesidade e histórico de lesões articulares. Seus principais sintomas incluem dor, rigidez articular e limitação funcional, impactando diretamente a qualidade de vida dos pacientes.

A artroplastia total de joelho promove melhora da função articular, porém o período pós-operatório apresenta desafios importantes, como fraqueza muscular e redução da mobilidade. A perda de força do músculo quadríceps é um dos principais fatores limitantes da recuperação funcional após ATJ (MIZNER; SNYDER-MACKLER, 2017).

Dessa forma, o fortalecimento muscular associado a exercícios funcionais, treino de marcha e equilíbrio torna-se essencial para a recuperação. Estudos recentes indicam que programas de reabilitação que combinam diferentes abordagens terapêuticas apresentam melhores resultados funcionais quando comparados a intervenções isoladas (OLDRINI et al., 2025).

## 3 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo é reunir, analisar e sintetizar evidências científicas acerca dos benefícios da associação entre exercícios domiciliares e fisioterapia supervisionada na reabilitação de idosos submetidos à artroplastia total de joelho.

A revisão integrativa permite a inclusão de estudos com diferentes abordagens metodológicas, proporcionando uma visão ampla e crítica sobre o tema. A elaboração do estudo seguiu etapas sistematizadas, incluindo a definição da pergunta norteadora, estratégia de busca, critérios de inclusão e exclusão, seleção dos estudos e análise dos dados.

Pergunta norteadora: Quais são os benefícios da associação entre exercícios domiciliares e fisioterapia supervisionada na reabilitação de idosos submetidos à artroplastia total de joelho?

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 19/03/2026 | aceito: 21/03/2026 | publicação: 23/03/2026**

A busca foi realizada nas bases PubMed, PEDro e SciELO, utilizando descritores em português e inglês combinados por operadores booleanos.

Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025, com população idosa e foco em reabilitação pós-ATJ. Foram excluídos estudos duplicados e sem relevância científica.

#### **4- IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO**

A fisioterapia desempenha papel central e indispensável no processo de reabilitação após a artroplastia total de joelho, sendo considerada um dos principais fatores determinantes para o sucesso funcional do procedimento cirúrgico. Embora a ATJ seja eficaz na redução da dor e na melhora da função articular, a ausência de um programa estruturado de reabilitação pode comprometer significativamente os resultados clínicos, prolongando o tempo de recuperação e limitando a independência do paciente.

A intervenção fisioterapêutica tem início ainda no período pós-operatório imediato, muitas vezes nas primeiras horas após a cirurgia, com o objetivo de promover mobilização precoce, reduzir complicações e iniciar o processo de recuperação funcional. A mobilização precoce está diretamente associada à redução do risco de complicações como trombose venosa profunda, atelectasia pulmonar, rigidez articular e perda acelerada de massa muscular, além de contribuir para a melhora da circulação sanguínea e da oxigenação tecidual.

Entre os principais objetivos da fisioterapia no pós-operatório de ATJ destacam-se a redução da dor e do edema, a recuperação da amplitude de movimento, o fortalecimento muscular — especialmente do músculo quadríceps —, a melhora do equilíbrio e da propriocepção, a reeducação da marcha e o retorno progressivo às atividades de vida diária. Esses objetivos são alcançados por meio de um conjunto de intervenções que incluem exercícios ativos e passivos, treino funcional, alongamentos, técnicas de terapia manual e orientações educativas.

A perda de força muscular no período pós-operatório, principalmente do quadríceps, representa um dos principais fatores limitantes da recuperação funcional. Estudos indicam que essa perda pode ser significativa nas primeiras semanas após a cirurgia, impactando diretamente a capacidade de realizar atividades básicas como caminhar, levantar-se e subir escadas (LEITE et al., 2025). Dessa forma, o fortalecimento muscular progressivo torna-se um componente essencial da reabilitação.

Além disso, a fisioterapia contribui para a melhora do controle neuromuscular e da estabilidade articular, fatores fundamentais para a prevenção de quedas, especialmente em idosos. O treino de equilíbrio e propriocepção permite maior segurança durante a marcha e nas transferências, reduzindo o risco de novos eventos adversos.

Outro aspecto relevante refere-se à reeducação da marcha, uma vez que muitos pacientes

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 19/03/2026 | aceito: 21/03/2026 | publicação: 23/03/2026**

desenvolvem padrões compensatórios antes da cirurgia devido à dor crônica. A fisioterapia atua na correção desses padrões, promovendo uma marcha mais eficiente, segura e funcional.

A abordagem fisioterapêutica também exerce impacto significativo nos aspectos psicossociais do paciente. A redução da dor, a melhora da mobilidade e o aumento da independência funcional contribuem para o aumento da autoconfiança, diminuição do medo de cair e melhora da qualidade de vida. Além disso, o acompanhamento profissional favorece o suporte emocional e a adesão ao tratamento.

A fisioterapia supervisionada, em especial, permite a individualização do tratamento, considerando as características clínicas, limitações funcionais e objetivos de cada paciente. Essa personalização é essencial na população idosa, que frequentemente apresenta comorbidades e maior variabilidade funcional.

Por fim, destaca-se que a fisioterapia não deve ser compreendida apenas como uma intervenção complementar, mas como parte integrante e indispensável do tratamento após a artroplastia total de joelho. A ausência ou inadequação da reabilitação pode comprometer os resultados cirúrgicos, enquanto um programa bem estruturado e conduzido de forma adequada potencializa os ganhos funcionais, promove recuperação mais rápida e melhora significativamente a qualidade de vida dos pacientes.

## **5 BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS DOMICILIARES**

Os exercícios domiciliares desempenham papel fundamental na continuidade do processo de reabilitação após a artroplastia total de joelho, especialmente na população idosa. Essa estratégia permite que o paciente mantenha a frequência e a regularidade dos estímulos terapêuticos fora do ambiente clínico, contribuindo diretamente para a consolidação dos ganhos obtidos durante as sessões de fisioterapia supervisionada.

A realização de exercícios no domicílio favorece a manutenção e a progressão da amplitude de movimento, prevenindo rigidez articular e promovendo maior flexibilidade do joelho operado. Além disso, o fortalecimento muscular progressivo, especialmente dos músculos do quadríceps, isquiotibiais e glúteos, é potencializado pela repetição frequente dos exercícios, o que contribui para a estabilidade articular, melhora do controle motor e maior segurança durante a marcha.

Outro benefício importante refere-se à melhora da circulação sanguínea e linfática, auxiliando na redução de edema e dor no período pós-operatório. A prática regular de exercícios também contribui para a prevenção de complicações, como trombose venosa profunda e perda de massa muscular.

Do ponto de vista funcional, os exercícios domiciliares promovem melhora significativa na realização das atividades de vida diária, como caminhar, sentar, levantar-se e subir escadas, tornando

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 19/03/2026 | aceito: 21/03/2026 | publicação: 23/03/2026**

a reabilitação mais eficaz e funcional.

Além disso, promovem maior autonomia, adesão ao tratamento e participação ativa do paciente, especialmente por serem realizados em ambiente familiar, reduzindo barreiras de acesso.

Entretanto, é fundamental que esses exercícios sejam orientados por um profissional, pois a execução inadequada pode comprometer os resultados terapêuticos.

## **6 RESULTADOS FUNCIONAIS**

A reabilitação fisioterapêutica após a artroplastia total de joelho está diretamente associada à melhora de diversos desfechos clínicos e funcionais. Entre os principais resultados observados destacam-se o aumento da força muscular, especialmente do músculo quadríceps, a recuperação da amplitude de movimento do joelho, a redução da dor e do edema, além da melhora significativa da capacidade funcional e da independência nas atividades de vida diária.

A recuperação da marcha representa um dos principais marcos no processo de reabilitação. Pacientes submetidos a programas estruturados de fisioterapia apresentam melhora progressiva na velocidade da marcha, no padrão de deambulação e na estabilidade durante o deslocamento. Esses ganhos estão diretamente relacionados ao fortalecimento muscular, ao treino de equilíbrio e ao controle neuromuscular.

Além disso, observa-se melhora significativa na realização de atividades funcionais, como levantar-se de uma cadeira, subir e descer escadas e realizar transferências. Esses aspectos são fundamentais para a independência do paciente idoso e estão diretamente ligados à qualidade de vida.

Outro ponto relevante refere-se à redução da dor pós-operatória, que contribui para maior participação do paciente no processo de reabilitação. A diminuição da dor está associada tanto às intervenções fisioterapêuticas quanto ao aumento da mobilidade e da força muscular.

Estudos recentes indicam que pacientes que participam de programas que combinam fisioterapia supervisionada e exercícios domiciliares apresentam melhores resultados funcionais quando comparados àqueles que realizam apenas uma das abordagens. Essa combinação favorece tanto a qualidade quanto a frequência da intervenção, potencializando os resultados clínicos (AFTAB et al., 2025; OLDRINI et al., 2025).

Além dos ganhos físicos, há impacto positivo na qualidade de vida, incluindo melhora do bem-estar psicológico, aumento da autoconfiança e maior participação social.

## **7 DISCUSSÃO**

A reabilitação após artroplastia total de joelho é um processo complexo e multifatorial, que envolve não apenas a recuperação da força muscular, mas também a restauração da mobilidade articular, equilíbrio, coordenação e capacidade funcional global. Nesse contexto, a fisioterapia

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 19/03/2026 | aceito: 21/03/2026 | publicação: 23/03/2026**

desempenha papel essencial na otimização dos resultados pós-operatórios, especialmente quando iniciada precocemente e conduzida de forma estruturada.

A fisioterapia supervisionada destaca-se por proporcionar acompanhamento profissional contínuo, permitindo a execução correta dos exercícios, a progressão adequada das cargas e a adaptação do tratamento conforme a evolução clínica do paciente. Esse acompanhamento é particularmente importante na população idosa, que frequentemente apresenta comorbidades, limitações funcionais e maior risco de complicações, exigindo abordagem individualizada e segura.

Por outro lado, os exercícios domiciliares constituem estratégia fundamental para garantir a continuidade do tratamento fora do ambiente clínico. A possibilidade de realizar exercícios com maior frequência contribui significativamente para a manutenção e progressão dos ganhos obtidos nas sessões supervisionadas. Além disso, a prática domiciliar favorece o engajamento do paciente, promovendo maior autonomia e participação ativa no processo de reabilitação.

Estudos recentes indicam que o fortalecimento muscular, especialmente do quadríceps, é um dos principais componentes da reabilitação pós-operatória. No entanto, evidências demonstram que, embora o fortalecimento seja eficaz na melhora da força muscular, seus efeitos sobre dor e funcionalidade podem variar quando analisados isoladamente (LEITE et al., 2025). Esse achado reforça a necessidade de uma abordagem terapêutica abrangente, que associe diferentes modalidades de intervenção.

Nesse sentido, a literatura aponta que programas de reabilitação que combinam fisioterapia supervisionada com exercícios domiciliares apresentam melhores desfechos clínicos e funcionais quando comparados a intervenções isoladas (OLDRINI et al., 2025). Essa combinação permite aliar a segurança e o controle técnico da supervisão profissional com a maior frequência e continuidade proporcionadas pelo ambiente domiciliar.

Além dos benefícios físicos, a reabilitação também exerce impacto significativo nos aspectos psicossociais do paciente. A melhora da autoconfiança, a redução do medo de cair e o aumento da independência funcional são fatores que contribuem diretamente para a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, a realização de exercícios no ambiente domiciliar pode reduzir a ansiedade e aumentar o conforto, favorecendo maior adesão ao tratamento.

Entretanto, a fisioterapia domiciliar também apresenta limitações. A ausência de supervisão contínua pode comprometer a execução adequada dos exercícios, aumentando o risco de compensações inadequadas e possíveis lesões. Além disso, fatores como baixa motivação, dificuldades cognitivas e ausência de suporte familiar podem interferir negativamente na adesão ao tratamento.

Outro aspecto relevante refere-se à heterogeneidade dos protocolos de reabilitação descritos na literatura, o que dificulta a padronização das intervenções e a comparação direta entre estudos.



**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 19/03/2026 | aceito: 21/03/2026 | publicação: 23/03/2026**

Ainda assim, há consenso de que programas estruturados, individualizados e progressivos são mais eficazes na promoção da recuperação funcional.

Dessa forma, os achados desta revisão reforçam que a associação entre fisioterapia supervisionada e exercícios domiciliares representa a estratégia mais adequada para a reabilitação após artroplastia total de joelho em idosos. Essa abordagem integrada permite potencializar os resultados clínicos, promover maior adesão ao tratamento e contribuir para uma recuperação mais rápida e eficaz.

## **8 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A artroplastia total de joelho é um procedimento eficaz no tratamento da osteoartrite avançada, proporcionando melhora significativa da dor e da função articular. No entanto, a recuperação funcional do paciente depende diretamente da qualidade e da continuidade do processo de reabilitação fisioterapêutica.

A análise da literatura evidencia que a associação entre fisioterapia supervisionada e exercícios domiciliares representa a estratégia mais eficaz para a reabilitação após ATJ, especialmente na população idosa. Essa abordagem integrada permite potencializar os ganhos funcionais, promover maior adesão ao tratamento e garantir maior segurança durante a recuperação.

Os exercícios domiciliares desempenham papel fundamental na continuidade do tratamento, enquanto a fisioterapia supervisionada assegura a execução correta, a progressão adequada e a individualização das intervenções terapêuticas.

Dessa forma, conclui-se que programas de reabilitação que integrem essas duas estratégias são essenciais para promover recuperação mais rápida, eficiente e duradoura, contribuindo significativamente para a melhora da qualidade de vida dos pacientes.

## **REFERÊNCIAS**

LEITE, A. G. et al. Eficácia do fortalecimento muscular no pós-operatório precoce de artroplastia total do joelho. *Fisioterapia e Pesquisa*, 2025.

OLDRINI, L. et al. Home-based rehabilitation after total knee arthroplasty: recent advances and outcomes. 2025.

AFTAB, S. et al. Early physiotherapy and functional recovery after total knee arthroplasty. 2025.

BANDHOLM, T.; KEHLET, H. Early physical rehabilitation after total knee arthroplasty. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 2020.

MIZNER, R. L.; SNYDER-MACKLER, L. Quadriceps strength and functional recovery after total



**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 19/03/2026 | aceito: 21/03/2026 | publicação: 23/03/2026**  
knee arthroplasty. Journal of Orthopaedic Research, 2017.

AMERICAN PHYSICAL THERAPY ASSOCIATION. Clinical Practice Guideline for Total Knee Arthroplasty. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Rehabilitation in health systems. Geneva: WHO, 2021.