

## **EFEITOS DA APLICAÇÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS EM PORTADORES DE CONDROMALÁCIA PATELAR**

<sup>1</sup>Sandro Carvalho Guerreiro, <sup>1</sup>Elaine Gomes Borba <sup>2</sup>Eliane Florêncio Gama, <sup>2</sup>Romeu Rodrigues de Souza, <sup>1</sup>Alunos do Curso de Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, <sup>2</sup>Professores do Curso de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil, sandrusjt@yahoo.com.br

A condromalácia patelar é uma doença que se caracteriza pela presença de dor, fraqueza ou sensação de fricção durante a flexão e extensão dos joelhos. Esses sintomas podem ser mais ou menos intensos conforme o estágio em que se encontra a doença. A dor está relacionada à contração do quadríceps e é observada, especialmente, no ato de subir escadas ou ao se levantar, após estar sentado, situações nas quais há uma compressão maior na patela. A doença se deve a um desgaste excessivo da cartilagem da face posterior da patela e a causa é desconhecida. Vários autores preconizam, como tratamento conservador, exercícios isométricos, seguidos de exercícios isotônicos, para fortalecimento do músculo quadríceps, para diminuir a compressão da patela. Outros autores afirmam que os exercícios devem ser complementados com alongamentos. Entretanto, são escassos os trabalhos mostrando os resultados da aplicação de exercícios e alongamentos em portadores de condromalácia. O objetivo deste trabalho foi o de investigar os efeitos de exercícios resistidos sobre os sintomas apresentados por portadores de condromalácia patelar já estabelecida. O método utilizado foi a aplicação de entrevista para os participantes da pesquisa. Os participantes, todos portadores de condromalácia, com diagnóstico médico, respondiam a um questionário composto por perguntas relativas às características da dor dos pacientes e foi aplicado em duas ocasiões: antes do início do tratamento para avaliar o grau dos sintomas e das limitações do paciente, e ao final do trabalho, após a aplicação dos exercícios. Foram tratadas e entrevistadas, dez pessoas sendo quatro do sexo masculino e seis do sexo feminino, com idades entre dezoito a cinquenta e quatro anos. O tratamento consistiu em administrar exercícios resistidos para o músculo quadríceps e alongamentos para os músculos ísquiotibiais, duas vezes por semana, por 4 meses. O protocolo de treinamento, em cada sessão, consistiu do seguinte: com a utilização de aparelhos de musculação apropriados, os pacientes realizaram contração isométrica do músculo quadríceps em 45 graus, mantendo a contração por um período de dez a quinze segundos voltando à posição inicial de flexão a 80 graus. Após um descanso de trinta segundos, todo o processo era repetido mais duas vezes, com um total de três séries. Inicialmente os pacientes trabalharam com carga mínima, a qual foi sendo aumentada conforme a evolução dos pacientes. A seguir, os participantes faziam alongamento passivo de membros inferiores. Após quatro meses de aplicação dos exercícios, o questionário foi novamente aplicado. Os resultados foram tabulados e as respostas obtidas antes e depois do tratamento, foram então comparadas. Os resultados mostraram que: 1- Todos os pacientes tinham dor, quando em repouso; 2 – Em oito pacientes a dor de repouso, diminuiu após o tratamento, enquanto dois não tiveram melhora quanto a este aspecto; 3 – Quatro pacientes referiram dor ao levantar da posição sentada ou ao subir escadas, antes do tratamento; todas deixaram de ter este tipo de dor após o tratamento; 4 - Todos os participantes deixaram de praticar atividade física por causa dos sintomas; 5 – Dos 10 participantes, 8 voltaram a praticar alguma forma de atividade física, após o tratamento. Podemos concluir que: a- A aplicação de exercícios resistidos e alongamento para tratamento dos sintomas da condromalácia, teve efeito positivo, com melhora dos sintomas, especialmente da dor; b – O trabalho realizado foi bem recebido pelos pacientes.