



IMPORTÂNCIA DE EXERCÍCIOS TERAPÊUTICO NA PREVENÇÃO DA CONDROMALÁCIA PATELAR: ESTUDO DE REVISÃO

Mateus Alves Facundes

Itapipoca – Ceará. mateusfacundes017@gmail.com

Elane Maira Teixeira Rodrigues

Itapipoca – Ceará. elanemaira9@gmail.com

Edvanete Maria Dos Santos Viana

Itapipoca – Ceará. edvanete.santos@uninta.edu.br

Introdução: A condromalácia patelar é uma dor que ocorre na região anterior do joelho. Seus sinais comuns são a dor e a instabilidade da articulação patelofemoral. Com incidência maior em mulheres e atletas. O treinamento resistido vem crescendo e ganhando cada vez mais novos adeptos, devido sua influência na melhora e capacidade física. Os exercícios físicos são uma importante alternativa para os portadores da patologia, tendo em vista que, seus benefícios da prática deste tipo de atividade são inegáveis para todos, inclusive para prevenção da patologia. Como o sobrepeso e o sedentarismo, que podem ser causa da condromalácia patelar. **Objetivo:** Verificar a importância de exercícios físicos na prevenção da condromalácia patelar. **Método:** Realizamos uma revisão sistemática da literatura, abrangendo estudos publicados nos últimos 4 anos. Foram selecionados artigos que abordam a prática de exercícios físicos e fisioterapêutico na prevenção e tratamento da condromalácia patelar. Observou-se que, dentre os critérios de elegibilidade foram utilizados como critérios de inclusão, artigos que abordavam a utilização de técnicas para tratamento da condromalácia patelar. A qualidade e relevância dos estudos foram avaliadas de acordo com os critérios específicos. **Resultados:** Os resultados da revisão destacam a eficácia dos exercícios físicos. Os exercícios resistidos quando utilizados de forma conjugada com outras técnicas de tratamento, como: Bandagem elástica, ensinamentos de controle de valgo, alongamentos com a execução da técnica de reeducação postural global e exercícios fisioterapêuticos de rotina, são mais eficazes na redução da algia e da função, em comparação quando são executados de forma isolada. Em uma análise geral dos artigos selecionados montou-se um quadro com parâmetros como: Score, área lesionada, idade média, totalização de pacientes de ambos os sexos e seu respectivo tratamento. **Conclusão:** É importante ressaltarmos que a condromalácia patelar é um processo de desgaste da cartilagem do joelho, logo precisamos ter uma atenção maior, e os exercícios físicos estão entre um dos métodos de tratamento para que o paciente obtenha uma melhor qualidade de vida. A prática de atividades físicas além de ter uma ótima contribuição com o tratamento, trás benefícios para a saúde de modo geral. Tendo convicção nos meio de tratamento estudados, fica claro que essa prática de atividades físicas quando levadas a sério pelo paciente, pode apresentar resultados positivos no



tratamento, no entanto, essa prática deve ser acompanhada por profissionais especializados para que não venha a causar nenhum risco ao paciente.

Palavras chaves: Condromalácia patelar; Dor; Tratamento; Exercícios; Prevenção;

Referências

FRANCISCO, L,G, OLIVEIRA, J, T, JUNIOR, O, C, J, W, MOTTA, D, P, C, R, SOUZA, S, D, A, FONTES, A, I, FILHO, F, A, D. As contribuições dos exercícios físicos na prevenção da condromalácia patelar: uma revisão de literatura, **Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE**

LAGES, F, M, J, CARVALHO, D, N, A, L, TEIXEIRA, S, D, C, A, W, GOUVEIA, D, M, N. Revisão sistemática sobre o tratamento conservador e cirúrgico na condromalácia patelar, **Revista Saúde Multidisciplinar (Mineiros). 2020 out, 8(2): 18-23.**

PAULA, D, B, F, L, BATISTA, C, B, FILHO, N, C, C, J, NETO, P, S, D, P, CORREIA, V, F, L, NUNES, O, P, N. Eficácia do treinamento resistido no tratamento da condromalácia patelar: revisão sistemática da literatura, **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**