

## QUAIS OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO SOBRE A CONDROMALÁCIA PATELAR?

EVERTON BEZERRA DE SOUZA  
LUCIANO BARBOSA DE FREITAS  
LUÍS ANTÔNIO YAJIMA JUNIOR  
LUIZ ADRIEL SOUZA PEDRAL  
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)  
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
everton\_slash@hotmail.com

Palavras-chave: Atividade motora. Condromalácia da patela. Hipertrofia.

**INTRODUÇÃO:** A condromalácia patelar é um estado anormal da cartilagem superficial patelar onde a atividade motora, contribui para a melhoria da função muscular sendo recomendada nos programas de prevenção e tratamento (SANTOS et al, 2015). **OBJETIVOS:** Abordar os benefícios da hipertrofia muscular, sobretudo na musculatura do quadríceps no tratamento de portadores de condromalácia patelar. **METODOLOGIA:** O referente estudo foi constituído a partir das pesquisas quantitativas, que buscou quantificar e correlacionar os resultados obtidos de trabalhos já publicados. A elaboração da coleta de dados foi feita através do método da documentação indireta, utilizando-se da pesquisa bibliográfica, que visou às informações diante de artigos científicos e livros. Foram analisados, comparados e discutidos seis artigos científicos, que tiveram como propósito relatar quais seriam os efeitos da musculação sobre a condromalácia patelar. Em virtude desta realização foi possível obter dados que contribuíram para a identificação da existência de benefícios e malefícios perante o tema atribuído. **RESULTADOS:** verificou-se que os artigos analisados citavam que o aumento da força muscular decorrente de exercícios de musculação melhora e até revertem o quadro de condromalácia, reduzindo dores e recuperando a eficiência nos movimentos corporais (SANTOS et al, 2015). Também foram constatados malefícios de certo exercício, o agachamento profundo, que foi defendido por alguns autores devido a quanto maior for a amplitude do movimento maior será o uso do músculo, diminuindo a pressão sobre a articulação do joelho, mas criticados por outros, pelo fato de gerar lesões ligamentares por exemplo, e prejudicar ainda mais a região já afetada pela condromalácia, não sendo viável para alguns praticantes (SILVA, SOUZA, 2012). **CONCLUSÃO:** por ser uma doença crônica degenerativa da cartilagem articular da patela e dos cêndilos femorais tendo como uma das causas, ineficiência ou impotência dos músculos: vasto lateral e medial, o fortalecimento muscular torna-se imprescindível, pois promove o recrutamento de unidades motoras que estimulam um neurônio motor aumentando a força muscular e conseqüentemente maior estabilização da articulação (SANTOS et al, 2015).

### REFERÊNCIAS

- FERREIRA, C. L. et al. Efeitos dos exercícios de musculação para o fortalecimento da musculatura da coxa em portadora de condromalácia patelar. Coleção Pesquisa em Educação Física - v. 7, n. 3, p. 1981 - 4313, 2008. Disponível em: <<http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-7/Vol7n3-2008/Vol7n3-2008-pag-223a228/Vol7n3-2008-pag-223a228.pdf>>. Acesso em: 20 de maio de 2016.
- MACHADO, F. A.; AMORIN, A. A.; de. Condromalacia patelar: aspectos estruturais, moleculares, morfológicos e biomecânicos. Revista de Educação Física - Rio de Janeiro -n. 130, p. 29-37, abr. 2005. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wpcontent/uploads/2010/04/condromalaciaestruturamorfologia.pdf>>. Acesso em: 20 de maio de 2016.

---

NASSAU, F. et al. Condropatias de joelho: O exercício como herói ou vilão?– Dez. 2011. Disponível em: <<http://www.trustsports.com.br/consultar/textos/imagem/Condropatias%20de%20joelho%20Trust%20Sports.pdf>>. Acesso em: 20 de maio de 2016.

PLAPLER, P. G. Reabilitação do joelho. ACTA ORTOP BRAS 3(4) - v. 3, n. 4, Out/Dez. 1995. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/10/protocolo-reab-joelho.pdf>>. Acesso em: 20 de maio de 2016.

SANTOS, G. S.; FREIRE, F. E.; FREIRE, F. R.; JUNIOR, S. E. Análise comparativa da hipertrofia e fortalecimento do músculo quadríceps a partir do exercício resistido x eletroestimulação (FES). Ciências Biológicas e da Saúde – Maceió - v. 2, n.3, p. 21-32, Mai. 2015. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/index.php/fitsbiosauade/article/view/1834/1250>>. Acesso em: 20 de maio de 2016.

SILVA, A. G.; SOUZA, M. S. S. R. Agachamento profundo no fortalecimento das estruturas do joelho em praticantes de musculação. 2012. Disponível em: <[http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.1/GLADSTON\\_SILVA.pdf](http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2012.1/GLADSTON_SILVA.pdf)>. Acesso em: 20 de maio de 2016