

COMPARAÇÃO DOS TIPOS DE CONTRAÇÕES MUSCULARES NO TRATAMENTO DA TENDINOPATIA PATELAR EM ATLETAS

COMPARISON OF TYPES OF MUSCLE CONTRACTIONS IN THE TREATMENT OF PATELLAR TENDINOPATHY IN ATHLETES

Anderson Emanuel de Sá Silva ¹, Joana Tainara Muniz¹,
Rayssa Suelen Sobreira¹, Vinicius Jose Guimarães Do Carmo ¹

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

Introdução: Tendinopatia Patelar é uma lesão comum em praticantes de atividade física, tendo seu surgimento a partir de uma sobrecarga no tendão, estando envolvida principalmente com as modalidades onde o salto está presente. Essa afecção limita o desempenho da prática esportiva e precisamos buscar formas eficientes para tratar essa lesão. Dessa maneira, existe uma discussão na literatura sobre como o tendão patelar responde aos estímulos das contrações musculares. **Objetivo:** Comparar os efeitos do tipos de contrações musculares no tratamento da Tendinopatia Patelar em atletas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura através da busca de artigos nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar. Foram analisados os artigos entre os anos de 2013 a 2023, em língua inglesa e portuguesa utilizando os seguintes descritores: Tendão Patelar, Reabilitação, Cinesiologia Aplicada, Exercício Físico e os respectivos termos em inglês. Após leitura prévia dos títulos e resumos, os artigos que se enquadraram no designo da pesquisa foram selecionados e analisados na íntegra. **Resultados:** O exercício Isométrico pode ser realizado para reduzir a dor e interromper a Inibição Artrogênica do Quadríceps, consequentemente melhorando a força muscular. Alguns autores ainda foram capazes de executar protocolos de tratamentos que não necessitaram de redução do volume de treinamento esportivo para que os atletas conseguisse efeitos positivos no alívio de dor e ganho de força muscular. Outros estudos demonstraram que a associação do exercício Isométrico e Isotônico é capaz de promover um retorno ao esporte de maneira mais precoce comparado com a realização isolada da ação excêntrica. **Conclusão:** Os Exercícios Isométrico e Isotônicos são benéficos para os atletas com Tendinopatia Patelar, constatando que ambos podem ser utilizados na cinesioterapia como opções do tratamento conservador. Vale ressaltar que outros fatores precisam ser elucidados e respeitados, como carga ideal, tempo sob tensão, descanso e séries.

Palavras-chave: Cinesiologia Aplicada. Exercício Físico. Reabilitação. Tendão Patelar.

Recebido: 06/05/2023

Aprovado: 09/05/2023