

AVALIAÇÃO EMG DE MULHERES COM SÍNDROME DA DOR PATELOFEMORAL SUBMETIDAS A UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS EM CADEIA CINÉTICA FECHADA

Autores

Juliane da Silva Flôr (1,2), Gabriela dos Santos de Souza (1), Aline Aparecida Schwanck (1), Marcela Almeida (1), Danielly Cristina da Silva (1), Heloyse Uliam Kuriki (1,2).

Afiliação

(1) Laboratório de Avaliação e Reabilitação do Aparelho Locomotor – LARAL, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC – Araranguá, SC; (2) Programa de Pós-Graduação em Ciências da Reabilitação, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC – Araranguá, SC

Introdução: A SDPF está frequentemente associada a um desequilíbrio dinâmico entre os músculos estabilizadores da patela e à diminuição da ativação muscular do glúteo médio; porém, as avaliações biomecânicas utilizando eletromiografia permanecem controversas. **Objetivo:** Verificar a eficácia de um protocolo de fortalecimento para músculos dos MMII com exercício de agachamento em indivíduos com SDPF. **Métodos:** Trata-se de um estudo clínico não randomizado. Participaram do estudo 14 mulheres entre 18 e 30 anos após assinatura de termo de consentimento aprovado pelo comitê de ética em pesquisa (CAAE: 43111715.3.0000.0121). Inicialmente realizou-se o protocolo de estresse articular, seguido da escala para dor anterior do joelho (EDAJ) e da avaliação eletromiográfica do Vasto Medial (VM), Vasto Lateral (VL) e Glúteo Médio (GM) durante uma atividade isométrica de extensão de joelho e 2 atividades dinâmicas: agachamento livre e agachamento associado à abdução isométrica de quadril. Durante 3 meses, 3 vezes na semana, as voluntárias realizaram exercícios de agachamentos até 90°, com intensidade e volume progressivos. **Resultados:** Após a intervenção, as voluntárias apresentaram aumento da força de extensores de perna, de 16,73(1,14) para 22,17(1,40) kg.F, $p=0,005$. No agachamento livre de quadril houve aumento no tempo decorrido do início ao pico da ativação do VM de 1539,33(89,98) para 2535(150,17)un $p= 0,000$ e VL de 1622,83 (76,49) para 2298,81 (261,64)un $p= 0,049$. Além disso, houve aumento no escore da EDAJ de 72,35(1,91) para 89,78(2,71) pontos ($p= 0,000$). **Discussão:** Os resultados da EDAJ mostram que o protocolo de intervenção proposto foi efetivo para a melhora clínica das voluntárias. A EMG verificou aumento da atividade, além de aumento no tempo para alcançar o pico de ativação muscular em todas as porções musculares avaliadas. O estudo realizado por Jaberzadh, Yeo e Zoghi (2015) demonstrou que treinos com agachamentos mais profundos provocam adaptações musculares favoráveis para o músculo quadríceps quando comparados a agachamentos com menores amplitudes, já Assunção e Gonçalves (2012) sugerem que exercícios em CCF para indivíduos com SDPF geram uma co-contracção de toda a musculatura de MMII aumentando a estabilidade articular. Conclui-se que a avaliação EMG detectou as alterações ocorridas após o protocolo de intervenção, mostrando sua eficácia na redução da dor e melhora da força muscular e o controle neuromuscular desses indivíduos.