



**XXXIII SIC** SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2021
<b>Local</b>	Virtual
<b>Título</b>	Efeito de dois modelos de treinamento na cinemática do agachamento unipodal em mulheres com Dor Patelofemoral
<b>Autor</b>	MIRELLA AYRES MELO
<b>Orientador</b>	MARCO AURELIO VAZ

## **Efeito de dois modelos de treinamento na cinemática do agachamento unipodal em mulheres com Dor Patelofemoral**

Mirella Ayres Mello<sup>1</sup>, Klauber Dalcerro Pompeo<sup>1</sup> e Marco Aurélio Vaz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Pesquisa em Biomecânica e Cinesiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil

mirellaayres1997@gmail.com

Pacientes com Dor Patelofemoral (DPF) apresentam alterações no alinhamento dinâmico do membro inferior durante atividades funcionais, como por exemplo, o agachamento unipodal (AU). Essas alterações são comumente associadas a alterações na cinemática das articulações do quadril (proximal ao joelho) e do tornozelo/pé (distais ao joelho). O tratamento baseado em exercícios físicos multiarticulares tem apresentado resultados positivos no tratamento da DPF. Entretanto, não há consenso na literatura sobre qual modelo de tratamento multiarticular é o mais adequado para a DPF. O nosso objetivo foi comparar o efeito de doze semanas de tratamento com exercícios físicos com enfoque no quadril e joelho (EQJ) versus no joelho e pé (EPJ) na cinemática do AU em mulheres com DPF. Foram analisadas 50 mulheres (EQJ: n=25, idade = 28,7±6,3 anos, massa = 60,7±7,4 Kg; EPJ: n=25, idade = 28,2±6,2 anos, massa = 62,8±1 Kg). O estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da universidade (2.089.328). A cinemática do AU foi avaliada através do índice de valgo dinâmico (IVD). Todos os sujeitos realizaram cinco repetições do AU e a média dos valores foi utilizada na análise estatística. Para comparação das características antropométricas foi utilizado o Teste *T de Student* e a ANOVA para comparação dos efeitos dos momentos (pré-intervenção, pós-6 e pós-12 semanas) e grupos (EQJ e EPJ) sobre o IVD. Não houve diferença para idade ( $p=0,80$ ), massa ( $p=0,43$ ) e IVD ( $p=0,73$ ) entre os grupos. Observou-se efeito do momento (pré- vs pós-12;  $p=0,01$ ). O grupo EQJ reduziu o IVD em 20% e 29% e o grupo EPJ em 24% e 34% após 6 e 12 semanas de treinamento, respectivamente. Exercícios físicos multiarticulares com enfoque no quadril ou pé, associados ao enfoque no joelho, apresentam resultados semelhantes e são efetivos na redução do IVD em mulheres com DPF.

Autor correspondente: Marco Aurélio Vaz (marco.vaz@ufrgs.br)