

# A REDUÇÃO DA INTENSIDADE DA DOR NAS DIFERENTES FASES DO PROTOCOLO DE EXERCÍCIO PARA TRATAMENTO DA TENDINOPATIA PATELAR

Rafaela Lima de Oliveira, Shalimá Figueirêdo Chaves Coêlho Ferreira, Márcio Almeida Bezerra, Rodrigo Ribeiro de Oliveira

**INTRODUÇÃO:** Diferentes modalidades de exercícios são realizados no tratamento da tendinopatia patelar (TP). Pode-se citar o exercício isométrico, isotônico e pliométrico como principais tipos de intervenções incluídas nas diferentes fases do protocolo de exercício para TP. Diante disso, identificar a fase que resulta na maior modulação da intensidade da dor, é necessário para compreender o prognóstico evolutivo do paciente com o tratamento conservador e direcionar a conduta fisioterapêutica. **OBJETIVO:** Identificar em qual fase do protocolo de exercícios para TP ocorre maior redução da intensidade da dor. **MÉTODOS:** Trata-se de um ensaio clínico, do qual nove participantes com TP foram submetidos a um protocolo de exercícios dividido em três fases: 1: exercícios isométricos; 2: exercícios isométricos combinados com isotônicos, e 3: exercícios de armazenamento de carga. Cada fase teve duração de até 4 semanas, totalizando duração máxima de 12 semanas. A intensidade da dor foi avaliada antes do início do tratamento e reavaliada a cada quatro semanas, através da Escala Numérica de Dor (END) aplicada logo após a realização de dez agachamentos unipodais em plano declinado, com pontuação variando de 0 (ausência de dor) a 10 (pior dor imaginável). Foi feito o teste Shapiro-wilk para verificar a normalidade da distribuição dos dados. Em seguida, análise de variância (ANOVA) para comparar as médias resultantes da subtração da intensidade da dor inicial e intensidade da dor final de cada fase do protocolo de tratamento. **RESULTADO:** Não houve diferença na redução da intensidade da dor ao comparar as três fases do protocolo (95% IC=-0,083 e 0,208; p=0,388 ). **CONCLUSÃO:** De acordo com os resultados apresentados não há diferença entre as fases do protocolo de tratamento baseado em exercícios na redução da intensidade da dor em sujeitos com TP.

**Palavras-chave:** Tendinopatia. Tendão Patelar. Dor. Exercício.