

# ESCOLA DO JOELHO: EDUCAÇÃO E TREINAMENTO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PACIENTES COM OSTEOARTRITE

XXV Encontro de Extensão

Alysson Borges Agostinho, Carlos Augusto Silva Rodrigues, Gabriel Peixoto Leao Almeida

**INTRODUÇÃO:** A Osteoartrite (OA) é definida como uma disfunção articular ocasionada por processo degenerativo da articulação. Sua ocorrência é maior em pessoas de acima de 50 anos afetando a capacidade funcional e qualidade de vida. Recomendações de associações mundiais em pesquisa de AO de joelho recomendam fortemente a prática de exercícios físicos nesse perfil de pacientes. **OBJETIVO:** Abordar pacientes com OA de joelho do Ambulatório do Projeto de Assistência e Prevenção das Disfunções do Joelho (PAPO-Joelho) através da avaliação e prescrição de exercícios físicos para melhora da aptidão física dos membros inferiores. Orientar o treinamento dos pacientes com finalidade de contribuição para um estilo de vida ativo. **METODOLOGIA:** Este estudo trata-se de um projeto de pesquisa da Escola do Joelho junto ao Projeto de Assistência e Prevenção das Disfunções do Joelho. Os pacientes serão de ambos os sexos, na faixa de mais de 50 anos passarão por teste cardiorrespiratório, de resistência muscular localizada, de mobilidade e força muscular. O treinamento será efetuado no Laboratório de Força Aplicado ao Esporte e a Saúde (LAFaes) do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES), para cada paciente serão três sessões por semana, no total de dezoito sessões o paciente será reavaliado e liberado. **RESULTADOS:** O esperado do projeto de pesquisa é primeiramente iniciar uma prática regular de atividade física nos pacientes de OA junto a Escola do Joelho e após a alta continuar as atividades tanto em seu domicílio como em algum local propício sem nenhum risco a sua saúde já com o conhecimento que adquiriu na Escola. **CONCLUSÃO:** Estudos científicos mostram o quanto é importante o indivíduo que tem alguma disfunção em seu joelho, praticar o treinamento físico para dar uma condição favorável não somente para o membro, mas também ao indivíduo para que possa retornar sua rotina de vida.

Palavras-chave: osteoartrite. treinamento. joelho.