

**Doença crônica e degenerativa que afeta 12 milhões de brasileiros, a osteoartrite cresce entre jovens esportistas, sobretudo mulheres, exigindo atenção para prevenção e diagnóstico precoce**

POR JÚLIA SIRQUEIRA\*

**A** osteoartrite (OA), doença articular degenerativa que antes era associada quase exclusivamente ao envelhecimento, começa a atingir também mulheres jovens que praticam esportes. Estima-se que 15% da população mundial acima dos 30 anos sofra com a condição, sobretudo mulheres após os 60 anos. No Brasil, os números apontam para 12 milhões de casos — o equivalente a 6,3% da faixa etária adulta e 3,5% de toda a população. Forma mais comum de doença articular, a osteoartrite impacta quadril, joelhos, mãos, punhos, cotovelos, coluna vertebral e pés, sendo uma das principais causas de afastamento do trabalho e aposentadoria por invalidez.

A doença é caracterizada pelo desgaste progressivo da cartilagem que reveste as articulações, levando a dor, inflamação e limitação de movimentos. Embora a prevalência aumente com o envelhecimento e seja mais comum em mulheres, especialistas alertam para a incidência em esportistas jovens.

Modalidades como futebol, vôlei, basquete, corrida de longa distância, lutas e até crossfit estão entre as que mais expõem ao risco, pela sobrecarga repetitiva sobre quadris e joelhos. Reconhecer os sinais iniciais é fundamental. Segundo a médica esportiva Karina Hatano, os prin-

cipais sintomas são dores mecânicas que se manifestam durante a atividade física ou ao final do dia, rigidez curta pela manhã e dificuldade em realizar movimentos simples, como calçar sapatos ou cortar as unhas dos pés.

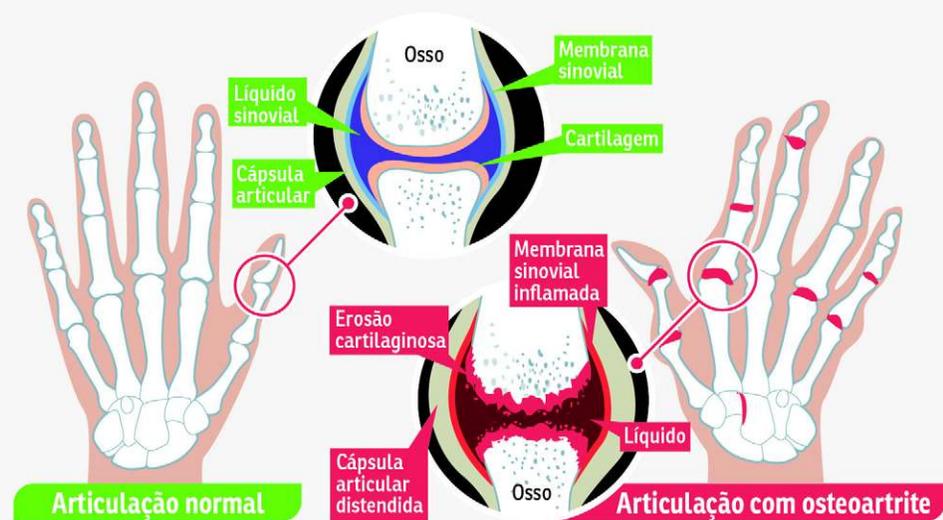
Além da prática esportiva sem orientação, fatores como obesidade, desequilíbrios musculares, histórico familiar de artrose e até predisposição genética aumentam a chance de desenvolver osteoartrite. Com o envelhecimento populacional e a obesidade em crescimento, especialistas projetam que os casos de OA em quadril terão aumento de quase 80% até 2050.

Fortalecer a musculatura é considerado essencial para proteger as articulações. Alongamentos, acompanhamento ortopédico, calçados adequados e ajustes de carga no treino também fazem diferença. “Ao fazer um programa de exercício bem combinado, no qual temos ativação neuromuscular, força e mobilidade, é possível alcançar uma melhora no quadril e, conseqüentemente, esse benefício irá proporcionar a prevenção e o tratamento da doença”, complementa Karina.

A osteoartrite não tem cura definitiva, mas o diagnóstico precoce e o tratamento adequado permitem controlar sintomas, manter qualidade de vida e preservar a mobilidade.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

# Articulações



## TRATAMENTO

O tratamento é definido de acordo com o grau da doença:

- Em fases leves a moderadas, podem ser indicados medicamentos analgésicos, anti-inflamatórios, fisioterapia, condroprotetores e viscosuplementação — aplicação intra-articular que reduz a dor e melhora a mobilidade por meses.
- Nos casos mais graves, quando há perda avançada da cartilagem, a cirurgia para implante de prótese de quadril ou joelho pode ser necessária.

## QUEM É MAIS AFETADO?

- Mulheres acima dos 60 anos
- Atletas jovens em esportes de alto impacto
- Pessoas com histórico familiar

## FATORES DE RISCO

- Obesidade
- Desequilíbrios musculares
- Predisposição genética
- Treino sem orientação

## SINTOMAS

- Dores nas articulações
- Rigidez ao realizar movimentos
- Inchaço
- Estalos ou ruídos ao se movimentar
- Sensação de fraqueza
- Perda de amplitude no movimento
- Deformidade óssea (em casos avançados)

## DIAGNÓSTICO

- Histórico médico e sintomas
- Exame físico
- Exames de imagem e laboratoriais

## EM ATLETAS

- De acordo com PubMed, estudos com ex-atletas masculinos de elite revelam que lesões articulares durante a carreira esportiva elevam drasticamente o risco de osteoartrite no futuro. Por exemplo, ex-atletas olímpicos apresentaram 11,1% e 14,2% de prevalência de OA no quadril e no joelho, respectivamente; lesões aumentaram em até 10 vezes o risco. Outro estudo identificou que atletas profissionais têm até o dobro de chance de precisar de prótese de quadril ou joelho por OA.