

# em risco



## LOCAIS MAIS AFETADOS

**Quadril**  
Cresce entre obesos e mulheres jovens



**Mãos**  
Mais comuns em mulheres acima de 50 anos



**Joelhos**  
Responsáveis por quase 80% da carga global da OA



**Pés e tornozelos**  
Também podem ser atingidos



## EX-ATLETAS COM OA

- Everton Felipe (ex-jogador de futebol do Sport e São Paulo) — Encerrou sua carreira aos 26 anos
- Priscila Varela (ex-jogadora de basquete) — Aos 37 anos teve o diagnóstico, porém a atleta continuou jogando por mais três anos.

## NÚMEROS QUE IMPRESSIONAM

**595** milhões de pessoas vivem com osteoartrite no mundo (7,6%)

**132%** de crescimento de casos desde 1990

No Brasil, **12** milhões de casos confirmados

Valdo Virgo/CB/D.A. Press

## Palavra do especialista

### Quais esportes aumentam o risco de osteoartrite em jovens?

Os esportes de impacto, como futebol, vôlei, basquete, lutas, crossfit e corrida de longa distância, estão entre os que mais contribuem para o desenvolvimento precoce da osteoartrite. Isso acontece porque eles geram uma sobrecarga repetitiva nas articulações, especialmente nos quadris e joelhos. O que vemos hoje é um número cada vez maior de mulheres jovens entrando em corridas ou caminhadas sem a preparação adequada, o que acelera o desgaste da cartilagem.

### Como proteger o quadril durante a prática esportiva?

A chave é o fortalecimento da musculatura. Quando os músculos estão fortalecidos, eles absorvem boa parte do impacto, que, de outra forma, iria diretamente para a articulação. Além disso, é essencial adotar calçados adequados, respeitar os limites do corpo, realizar alongamentos e, sempre que possível, treinar com orientação profissional. O erro comum é acreditar que basta começar a correr para já ter benefícios. Na verdade, sem preparo, o risco de desenvolver uma doença como a osteoartrite é muito maior.

### O fator genético realmente influencia no surgimento da osteoartrite?

Sim, influencia bastante. Pessoas com histórico familiar de artrose ou que têm parentes que precisaram de prótese de quadril ou de joelho apresentam maior predisposição. Isso não significa que a osteoartrite seja inevitável nesses casos, mas mostra a importância de uma avaliação ortopédica precoce. Se detectarmos sinais iniciais, conseguimos agir rapidamente com medidas preventivas — como fisioterapia, ajustes no treino e viscosuplementação em fases iniciais — para adiar ou até evitar a progressão da doença.”

Leandro Calil é ortopedista e traumatologista especialista em tratamento preventivo e reabilitação em joelho, quadril e medicina esportiva.