



12 e 13 de Novembro de 2018

8^o Fórum de Pós-Graduação do Colégio
Brasileiro de Ciências do Esporte

5^o Fórum de Pesquisadores das Subáreas
Sociocultural e Pedagógica da Educação Física



IMPORTÂNCIA SOBRE O CONHECIMENTO DOS EXERCÍCIOS PARA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DE CONTROMALACIA PATELAR DE GRAU 2

Fabien Pereira da Silva, Universidade de Trás-os-Montes- Alta Douro

fabien.silva@gmail.com

Carlos Vinicius Heggeudorn Herdy, Universidade Estácio de Sá

carlosherdy@gmail.com

Rubem Granado, Universidade Estácio de Sá

rubgran@hotmail.com

Alexandre Trindade Ramos, Universidade Estácio de Sá

alexandre.ramos@estacio.br

Eduardo Miguel Koeler, Universidade Estácio de Sá

emkoeler@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Patellofemoral, exercise e resistance training, Síndrome da dor patelofemural, exercícios.

A Síndrome da Dor Patelofemoral (SDPF) caracteriza-se como dor difusa na região anterior do joelho, sendo responsável por 25% de todas as lesões que acometem essa articulação, tem maior incidência em populações fisicamente ativas, do sexo feminino, gerando incapacidades funcionais, comprometendo as atividades diárias. Este estudo pretende mostrar o grau de conhecimento dos profissionais de educação física sobre os exercícios e métodos de treinos para a recuperação e estabilização desta patologia. Os protocolos de entrevistas foram direcionados ao grau 2 da condromalácia patelar, sobre os exercícios mais recomendados para a recuperação e estabilização da patologia. Através da revisão realizada constatou-se que, exercícios físicos sejam eles em, treinamento resistido, alongamento ou liberações miofasciais, quando modulados para indivíduos com síndrome de dor



12 e 13 de Novembro de 2018

8^o Fórum de Pós-Graduação do Colégio
Brasileiro de Ciências do Esporte

5^o Fórum de Pesquisadores das Subáreas
Sociocultural e Pedagógica da Educação Física



patelofemoral, promovem a melhora na funcionabilidade da articulação, promovendo a redução da dor e do estresse articular, melhorando a qualidade de vida.