



V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica
XV Salão de Ensino e Extensão
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

UNISC

Título:	AVALIAÇÃO FUNCIONAL E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO: um relato de experiência na Clínica do Movimento Humano		
Autores:	Augusto Jost Lawisch Miriam Beatrís Reckziegel Hildegard Hedwig Pohl		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<p>Introdução: A avaliação funcional é um componente fundamental na prescrição individualizada de exercícios físicos, especialmente na Clínica do Movimento Humano. Este processo envolve a análise detalhada das capacidades físicas e do histórico de saúde dos pacientes para a criação de programas de exercícios adaptados às suas necessidades específicas. Objetivo: O objetivo deste relato de experiência é descrever a importância da avaliação funcional no processo de prescrição e acompanhamento de exercícios físicos individualizados, destacando como essa abordagem pode melhorar os resultados dos programas de treinamento e minimizar o risco de lesões. Metodologia: Trata-se de um relato a partir da experiência na Clínica do Movimento Humano, onde a avaliação funcional é conduzida por meio de testes de mobilidade, flexibilidade, equilíbrio, resistência e análise dos padrões de movimento. A coleta de dados com os clientes incluiu também o histórico médico, além de uma anamnese sobre o histórico de lesões ou contraturas, se o paciente já praticava alguma modalidade de exercício físico e além de tudo isso, saber os objetivos pessoais dos pacientes. Conta também com medidas das circunferências com a fita métrica (servem para monitorar o crescimento corporal, fornecer índices de estado nutricional e níveis de gordura), medidas dos diâmetros ósseos com o paquímetro e as medidas das dobras cutâneas com o adipômetro, (serve para estimar o percentual de gordura corporal de cada indivíduo). A intervenção consiste na prescrição de exercícios personalizados com base nos resultados de cada avaliação. Resultados: Os resultados indicam que os pacientes que recebem prescrição de exercícios baseada na avaliação funcional apresentam melhorias importantes na mobilidade, força, flexibilidade e resistência física. Além disso, a adesão aos programas personalizados é maior e o risco de lesões reduzido. A avaliação funcional permitiu ajustes precisos nas intervenções, maximizando os benefícios dos exercícios. Conclusão: A avaliação funcional é crucial para a prescrição individualizada de exercícios</p>			

Site do Evento: www.unisc.br/Mostra



V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica
XV Salão de Ensino e Extensão
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

UNISC

na Clínica do Movimento Humano, pois permite criar programas de treinamento que atendem às necessidades específicas dos pacientes, melhorando os resultados e a adesão, e reduzindo o risco de lesões. Os dados do estudo evidenciam a importância desta abordagem para otimizar a eficácia das intervenções físicas e promover uma reabilitação mais eficaz e segura.

Link do Vídeo: insira o link do Google Drive -

https://www.canva.com/design/DAGQSM4qyQc/XUwgSE4Z2U1oca-cLUXrGg/view?utm_content=DAGQSM4qyQc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=recording_view

Site do Evento: www.unisc.br/Mostra