



XXXI Seminário de Iniciação Científica  
XVI Salão de Ensino e Extensão  
VI Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu  
V Seminário de Inovação Tecnológica

<b>Título:</b>	<b>PERFIL DOS CLIENTES DA CLÍNICA DO MOVIMENTO HUMANO: Avaliação e Prescrição Personalizada de Exercícios Físicos.</b>		
<b>Autores:</b>	<b>João Luiz Ethur(Bolsista PROBEX)</b> Victor Lemos Veiga Janaína Luz <b>Miriam Beatrís Reckziegel (Orientadora)</b>		
<b>Área</b>	<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	<b>Dimensão:</b>	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<b>Resumo:</b>			
<p>Introdução: O exercício físico personalizado é reconhecido como estratégia essencial de promoção da saúde, prevenção de doenças e reabilitação funcional. A Clínica do Movimento Humano (CMH) atua nesse contexto, oferecendo avaliação funcional detalhada e prescrição individualizada de exercícios, ajustada às necessidades de cada cliente. Com isso, busca-se promover maior segurança, efetividade nos resultados e impacto positivo sobre a qualidade de vida. Objetivo: Caracterizar o perfil dos clientes atendidos na CMH, considerando objetivos, histórico clínico, resultados de testes funcionais e estratégias de prescrição adotadas. Metodologia: Trata-se de uma análise documental e descritiva de clientes ativos da clínica, com dados coletados em fichas de acompanhamento que incluíam: objetivos de treinamento, frequência semanal, relatos de dores musculoesqueléticas, presença de patologias, resultados em testes funcionais (Thomas, Ely, Fabere, Tripode e Straight Leg Raise) e plano de exercícios prescritos.</p> <p>Resultados: Os principais objetivos relatados foram hipertrofia, emagrecimento, fortalecimento e resistência muscular, melhora estética e qualidade de vida, com frequência semanal de 1 a 5 sessões. Queixas recorrentes incluíram dores em regiões cervical, lombar, ombros e joelhos, além de patologias como hipertensão arterial, colesterol elevado, arritmia, hipercifose e bursites. Nos testes funcionais, observaram-se limitações em mobilidade de quadril, encurtamentos de cadeia posterior e instabilidades, com frequência de resultados positivos nos testes de Thomas, Ely, Fabere, Trípode e Straight Leg Raise. A prescrição de exercícios contemplou treinos Full Body, para fortalecimento geral; divisões por segmentos (membros superiores, membros inferiores e Full Body) em casos de hipertrofia e estética; inclusão de exercícios unilaterais, para correção de assimetrias, fortalecimento dos estabilizadores do arco plantar e ênfase em mobilidade e flexibilidade da cadeia posterior. Os diferentes casos avaliados evidenciam a diversidade das demandas: clientes com foco estético associados a dores posturais; jovens em recuperação de lesões; e indivíduos com doenças crônicas que exigem ajustes na intensidade e progressão dos exercícios.</p> <p>Conclusão: A análise revelou a heterogeneidade da clientela, que apresenta múltiplas motivações, combinando aspectos estéticos, funcionais e preventivos, além de condições clínicas associadas. A avaliação funcional mostrou-se ferramenta essencial para subsidiar</p>			

Site do Evento: [www.unisc.br/Mostra](http://www.unisc.br/Mostra)



prescrições seguras e eficazes. A experiência da CMH confirma a importância de espaços acadêmico-profissionais no desenvolvimento de práticas que integram ciência e cuidado, promovendo adesão ao exercício físico, reabilitação e melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício físico; Avaliação funcional; Prescrição personalizada; Saúde.

**Link do Vídeo:** [https://drive.google.com/file/d/17nq-wiXt6kvntmS0riucR3D8j-Z\\_Milk/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/17nq-wiXt6kvntmS0riucR3D8j-Z_Milk/view?usp=sharing)

**Comentado [4]:** Antes de submeter o trabalho teste se o link está compartilhado corretamente.  
Dica: envie o link para um colega e peça que ele tente visualizar e fazer download.