Título:	**PROGRAMA +ATLETA: DA AVALIAÇÃO À PERFORMANCE ESPORTIVA**		
Autores:	Jonathan Jesus da Silva Estêvão Essy Oliveira Yohana de Lavechia Machado Germano Rodrigo Ramm Miriam Beatriz Reckziegel		
Área	[ ] Humanas [ ] Sociais Aplicadas [X] Biológicas e da Saúde [ ] Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	[ ] Ensino [ ] Pesquisa [X] Extensão [ ] Inovação

A preparação física constitui um componente fundamental para o desempenho esportivo, a prevenção de lesões e a manutenção da saúde de atletas profissionais e amadores. As diferentes modalidades esportivas apresentam demandas fisiológicas, funcionais e biomecânicas específicas, tornando necessária a realização de avaliações e a elaboração de programas de treinamento individualizados. Nesse contexto, o Programa +Atleta é uma iniciativa da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), vinculada ao Curso de Educação Física, ao Laboratório de Atividade Física e Saúde (LAFISA) e à Clínica do Movimento Humano, que integra conhecimento científico, formação acadêmica e prática profissional para ofertar serviços de preparação física direcionados às necessidades de atletas de diferentes modalidades.

O objetivo do trabalho é apresentar o Programa +Atleta à comunidade universitária e à população, destacando sua proposta de oferecer avaliação física e funcional e preparação física individualizada, com vistas ao aprimoramento da aptidão física, à prevenção de lesões, à promoção da saúde e à potencialização do desempenho esportivo. Metodologia: O programa será desenvolvido por meio da oferta de atendimento individualizado a atletas profissionais e amadores de diferentes modalidades esportivas. Inicialmente, os participantes serão submetidos a avaliações físicas e funcionais no Laboratório de Atividade Física e Saúde da UNISC, considerando indicadores relacionados à composição corporal, aptidão física e desempenho funcional, de acordo com as características e demandas de cada modalidade. A partir dos resultados obtidos, serão elaborados programas individualizados de preparação física, contemplando capacidades como força, potência, resistência, mobilidade e demais componentes relevantes para o desempenho e a prevenção de lesões. A prescrição e o acompanhamento dos exercícios contarão com a expertise da Clínica do Movimento Humano, utilizando princípios científicos e profissionais para adequar o treinamento às características, objetivos e necessidades de cada atleta.

Espera-se que o Programa +Atleta proporcione aos participantes um serviço qualificado e individualizado de avaliação e preparação física, contribuindo para o aprimoramento dos componentes da aptidão física relacionados ao desempenho esportivo e à saúde. Também se espera favorecer a prevenção de lesões, o acompanhamento da evolução dos atletas e a

utilização dos resultados das avaliações para orientar a prescrição dos exercícios. No âmbito acadêmico, o programa poderá aproximar estudantes e profissionais da Educação Física da prática de avaliação, prescrição e acompanhamento do treinamento esportivo fundamentado em evidências científicas.

O Programa +Atleta propõe uma abordagem integrada para a preparação física de atletas, reunindo a estrutura da UNISC, a capacidade técnica do LAFISA e a experiência da Clínica do Movimento Humano. Ao associar avaliação física e funcional, prescrição individualizada de exercícios e acompanhamento sistemático, a iniciativa busca contribuir para a melhora do desempenho esportivo, a prevenção de lesões e a promoção da saúde, além de fortalecer a integração entre universidade, formação profissional, ciência e comunidade.

Link do Vídeo:
https://drive.google.com/file/d/1lEeGU9tzbaepZYG8Nc8feFdk35HIO5Jy/view?usp=sharing