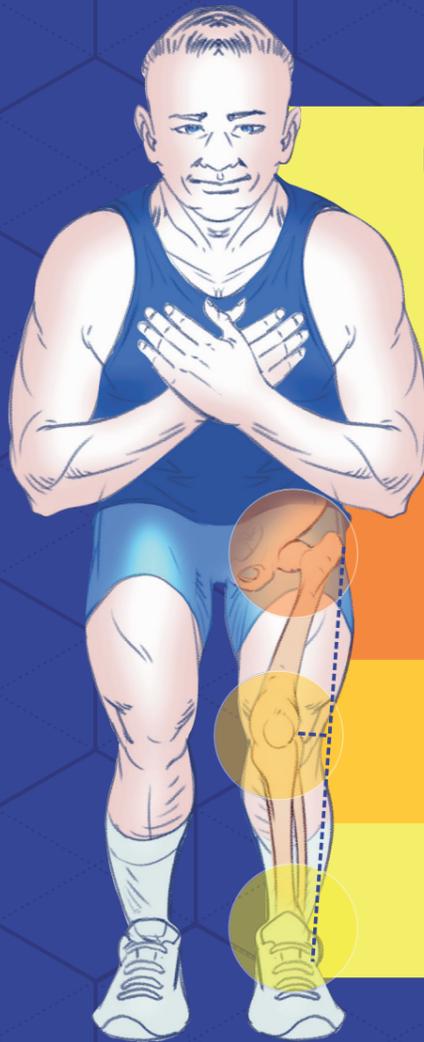


FISIOTERAPIA ESPORTIVA

Atividade física é importante, mas qual o melhor exercício para você?

Você sabe se o movimento realizado por você está correto e não vai lhe trazer ou agravar lesões?



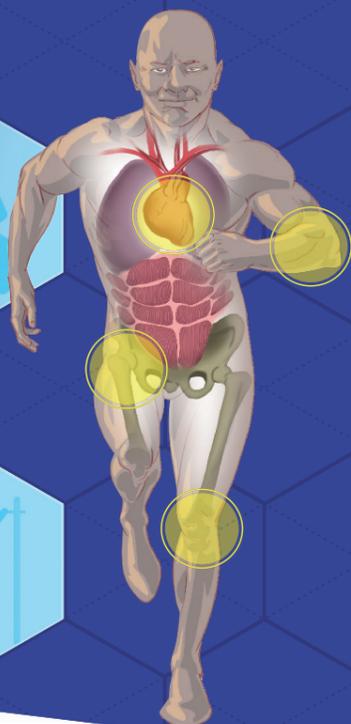
Média de trabalho conjunto necessário das articulações envolvidas em agachamentos:

**Quadril
38%**

**Joelho
32%**

**Tornozelo
30%**

Desajustes e mau alinhamento articular em quaisquer das articulações envolvidas sobrecarrega as demais e podem levar a lesões.



Se durante ou após a prática de exercício físico você sente dores, procure orientações de um fisioterapeuta.

Pratique atividade física e não deixe que uma lesão seja mais um adversário.

Sempre procure orientações de um fisioterapeuta especializado.

O **Pilates** é um dos inúmeros recursos terapêuticos do fisioterapeuta esportivo.

O fisioterapeuta que atua em esportes faz a avaliação e diagnóstico funcional.

Assim ele orienta o paciente prevenindo e tratando desajustes, desequilíbrios e fragilidades específicas de cada pessoa.



O fisioterapeuta quando utiliza, prescreve e corrige exercícios físicos, não escolhe o exercício simplesmente pelo exercício; ele avalia a estrutura física e funcional do indivíduo.

Nem todo exercício físico é indicado para você. O fisioterapeuta esportivo é o profissional especializado para escolher a melhor atividade para recuperar, desenvolver e conservar a sua capacidade física.

Locais de atuação do FISIOTERAPEUTA:

- Academias da saúde;
- Clínicas;
- Consultórios;
- Academias;
- Clubes esportivos;
- Parques;
- Escolas;
- Postos de Saúde;
- Outros.

Consulte um fisioterapeuta sobre as suas condições físicas e esclareça dúvidas.

"É atividade privativa do fisioterapeuta executar métodos e técnicas fisioterápicos com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física do cliente."

Art. 3º do Decreto-Lei 938/69.

**Movimento é Vida e Independência!
Movimente-se, Caminhe, Faça
Atividades Físicas!**

Apoio:



SISTEMA COFFITO/CREFITOS

Sistema do Conselho Federal e Conselhos Regionais de Fisioterapia e Terapia Ocupacional