



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.



## Para mais Orientações Procure Sempre um Fisioterapeuta

*"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!**

Acesse outras  
cartilhas de nossas  
campanhas no site:  
[www.crefito11.gov.br](http://www.crefito11.gov.br)



# FISIOTERAPIA ESPORTIVA

Apoio:



**CREFITO 11**

Conselho Regional de Fisioterapia e  
Terapia Ocupacional da 11ª Região

 /crefito11 – [www.crefito11.gov.br](http://www.crefito11.gov.br)

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%**

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.

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