

# FISIOTERAPIA ESPORTIVA

## PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



## O QUE É FISIOTERAPIA ESPORTIVA?

A fisioterapia esportiva é uma área que dedica a prevenção e correção de desequilíbrios muscular e posturais, ajudando os atletas a reduzir os riscos de lesões.

## PORQUE É IMPORTANTE?

A fisioterapia esportiva é essencial para prevenir lesões, tratar disfunções musculoesqueléticas e acelerar a recuperação, permitindo que o atleta retorne com segurança e melhor desempenho às atividades.

## QUAIS OS BENEFÍCIOS ?

- Reabilitação física
- Aumento de força muscular
- Coordenação motora
- Autoconfiança



## QUAIS AS PRINCÍPAIS ATIVIDADES REALIZADAS NA FISIOTERAPIA ESPORTIVA ?

- Exercícios de fortalecimento muscular adaptados
- Treinos de equilíbrio e coordenação motora
- Alongamentos para ganho de mobilidade e prevenção de lesões
- Trabalho de força focado nas necessidades individuais
- Preparação física personalizada para a prática esportiva segura e eficiente

## FUNÇÕES DO FISIOTERAPEUTA ESPORTIVO:

- Avaliar as capacidades funcionais e limitações do atleta
- Acompanhar treinos e competições para prevenir e tratar lesões
- Atuar em equipe multidisciplinar com médicos, treinadores e psicólogos
- Orientar sobre postura, alongamento e cuidados com o corpo





## **ONDE ENCONTRAR ATENDIMENTO EM FISIOTERAPIA ESPORTIVA:**

- Clínicas especializadas em fisioterapia esportiva
- Centros de reabilitação física
- Hospitais com setor de fisioterapia
- Academias com acompanhamento fisioterapêutico
- Projetos sociais ou esportivos adaptados
- Associações e instituições voltadas para pessoas com deficiência
- Faculdades e universidades com cursos de Fisioterapia (clínicas-escola)
- Atendimento domiciliar (home care)
- Equipes de clubes esportivos profissionais ou amadores
- Policlínicas municipais ou centros de saúde (SUS, dependendo da cidade)



## **DICAS IMPORTANTES PARA OS ATLETAS!**

- Respeite os limites do seu corpo
- Mantenha-se bem hidratado antes, durante e após os treinos
- Tenha uma alimentação equilibrada e adequada à sua rotina esportiva
- Use os equipamentos corretos e em bom estado
- Faça alongamentos antes e depois das atividades
- Durma bem para garantir a recuperação muscular
- Consulte regularmente profissionais de saúde e preparação física