



PROJETO PREVENTIVO DE CONTINUIDADE
E FORTALECIMENTO EM UM PROCESSO

PÓS REABILITAÇÃO



Atualmente com o aumento do sedentarismo, alta tecnologia, diminuição do gasto calórico diário e consumo de alimentos pobres nutricionalmente, as pessoas estão suscetíveis ao surgimento de doenças hipocinéticas (baixo movimento), e um quadro hipotônico (falta de orientação adequada para se exercitar). Com isso, aumentou-se e muito a busca por exercícios em praças, parques e esportes apenas em finais de semanas.

Logo, o quadro à exposição de lesões no sistema musculoesquelético aumenta devido à sobrecarga em um sistema sem preparo e constantemente sobrecarregado.

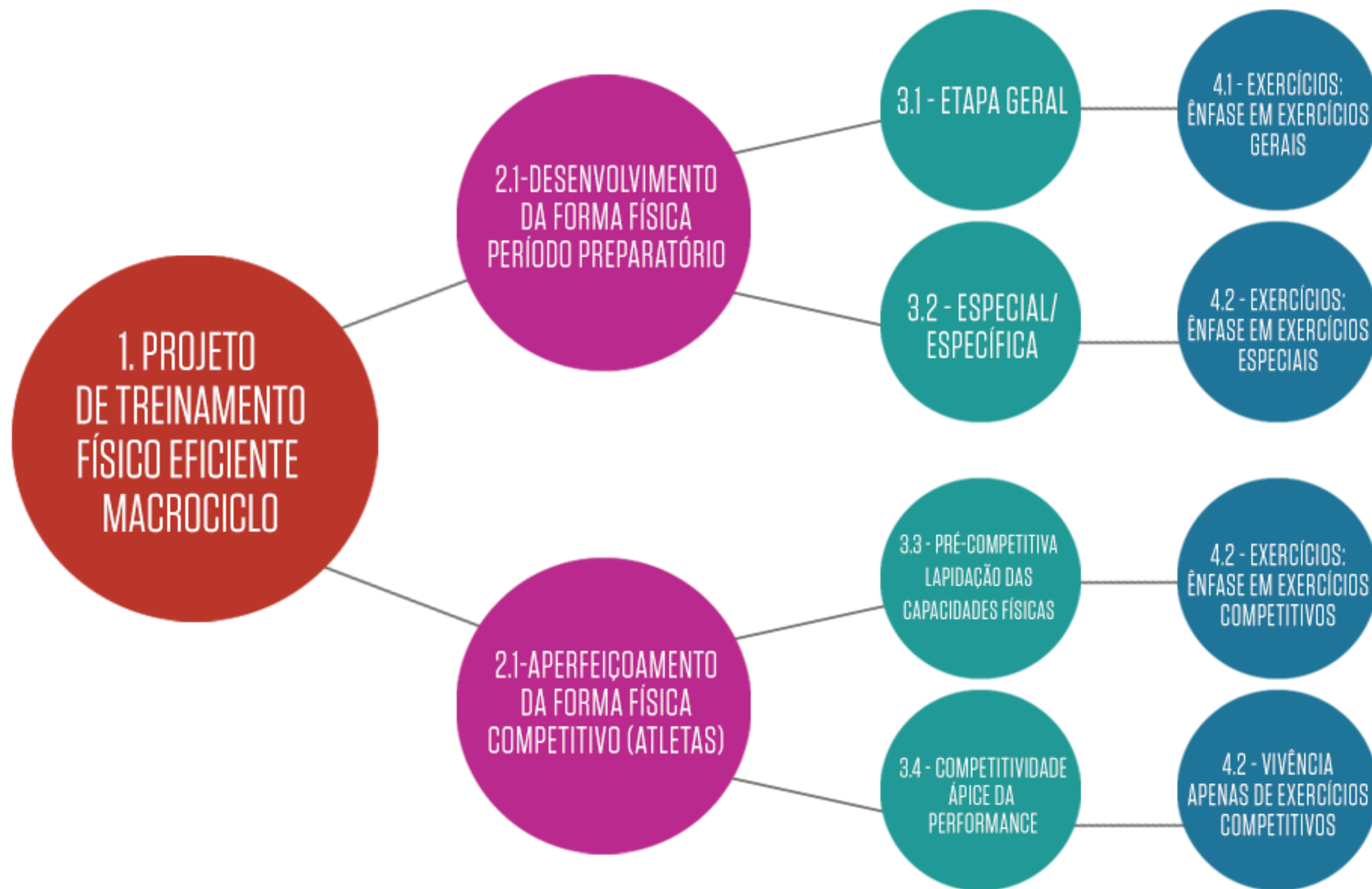
Dessa forma, a necessidade de um trabalho integrado com diversas áreas da saúde (Nutrição, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Enfermagem, Medicina, Psicologia e Educação Física) é imprescindível, devido a complexidade do caso e os mecanismos de sobrecarga que geraram e continuam sobrecarregando o sistema musculoesquelético.



OBJETIVO

Desenvolver adaptações de uma forma eficiente e segura no sistema musculoesquelético para a prática do desporto/atividade com exercícios específicos para cada fase de treinamento, inclusive no período de alta da terapia, onde serão respeitados os ajustes de amplitude de movimento dos exercícios como também a carga dos mesmos e uma integração entre os profissionais.





POTENCIALIZAÇÃO E SEGURANÇA NA SESSÃO DE TREINAMENTO FÍSICO

Em toda sessão de treinamento físico e período de treinamento, o praticante estará recebendo um feedback de como manter o centro de força ativo (Power House) e estabilização segmentar, para direcionar o movimento com estabilidade e contração da musculatura de estabilização, potencializando o trabalho através dos seguintes pontos: Seleção de exercícios conforme o perfil do cliente e a avaliação postural, método e organização do treinamento estará conforme o objetivo a ser traçado a rotina de treino, individualização das cargas realizarão testes de força conforme a capacidade do praticante, podendo adaptar o mesmo, monitoramento da carga dependendo do estímulo utilizará escalas de esforço, frequencímetro, controle agudo do estímulo e controle de carga de treino subjetiva pós treino através de questionários, execução e estabilização postural utilizará a metodologia Pilates dentro da sala de musculação ou tipo de treino de força realizado, potencializando a entrega e segurança da rotina de treino.



SERÃO ENTREGUES 3 CARTILHAS DE RECOMENDAÇÕES

- 1) Amplie seu conhecimento referente ao controle de carga;
- 2) Potencialize seus resultados;
- 3) Recomendações para potencializar o movimento.



CONTATO MULTIPROFISSIONAL

Esse é o grande diferencial da “ZEOLLA CONSULTORIA ESPORTIVA”, devido o maior controle das variáveis e o direcionamento através de uma periodização, a forma de comunicação será muito mais clara e a apresentação dos dados será muito mais transparente, facilitando a comunicação entre os profissionais da saúde para com o paciente/cliente. Serão enviados os dados através de um documento denominado “Receituário de Recomendações e Conduta do Treinamento Físico”.

Nele conterà informações relevantes, conforme a especialidade da área da saúde. Além disso, sinais clínicos apresentados, controle da dor (Escala de EVA), comportamento do sistema cardiovascular cronotropicamente e pressóricamente - Controle da hemodinâmica, comportamento glicêmico, entre outros feedbacks conforme a situação do cliente a serem esclarecidas.





REALIZARÃO TESTES ESPECÍFICOS CONFORME O TIPO DE SERVIÇO DIRECIONADO, TAIS COMO:

- 1- Avaliação de Força
- 2- Avaliação de Resistência
- 3- Avaliação da Flexibilidade
- 4- Avaliação Antropométrica
- 5- Avaliação da Agilidade
- 6- Avaliação da Qualidade de Vida
- 7- Escala Visual Analógica de Dor - quantificação de restrições osteoarticulares

