

eBook



Avaliação no Pilates

Guia Completo



Methodus
Capacitação



Na prática do Pilates, há um aspecto crucial que molda todo o processo: **a avaliação**. Imagine ter o poder de entender como seu corpo se movimenta, identificar pontos que merecem atenção e traçar um caminho personalizado para a sua evolução.

A avaliação no Pilates é como o mapa que guia você em direção à saúde e ao bem-estar. **Neste e-Book, vamos explorar a importância dessa etapa fundamental, revelando como ela pode transformar sua jornada no universo do Pilates.**

Raciocínio clínico diferenciado, aplicação de diversos recursos cinesioterapêuticos e aplicação do Pilates Fisioterapêutico em movimentos que trarão retorno clínico para os pacientes. Estes são apenas alguns dos benefícios do Pilates para os fisioterapeutas.

Pensar: ***“Ah, eu não quero fazer Pilates, não vou montar um estúdio, não vou trabalhar com o Pilates, não gosto da técnica”*** é um erro, já que possuem diversos casos onde as pessoas chegaram falando isso e passaram a amar o Pilates.



“Todo Fisioterapeuta deveria fazer um curso de capacitação em Pilates”.

Você, com certeza, já deve ter escutado ou lido essa frase em vários dos nossos meios de comunicação. E, neste curso nós queremos te mostrar que existe uma imensidão de recursos e exercícios para aplicar em todos os âmbitos que você está trabalhando, além de, te provar como o Pilates vai fazer a diferença em seus atendimentos, sua clínica, e no seu estúdio.

O nosso curso de Pilates é completo [Mat/Solo, Aparelhos e Acessórios] do Clássico ao

Contemporâneo, o curso inclui em seu conteúdo fundamentos da área de anatomia, biomecânica, fisiologia, patologia, assim como conceitos modernos de tratamento e treinamento.

Ele é a chave que faltava para o seu Planejamento de Carreira. São dias intensos de uma verdadeira imersão no método Pilates, e muita troca, dedicação, companheirismo e raciocínio clínico.

INTRODUÇÃO

A Avaliação é de grande importância para os instrutores de Pilates, pois grande parte dos alunos que procura a atividade, tem como objetivo a melhora da postura e o alinhamento dos segmentos corporais. A avaliação postural nos dará meios para que sejam indicados os exercícios mais específicos para cada caso.

4 Pilares Da Avaliação Fisioterápica

- 1. Globalidade Do Sistema Musculoesquelético**
- 2. Equifinalidade**
- 3. Capacidade X Demanda**
- 4. Raciocínio Clínico**

Sugerimos aqui uma avaliação postural que inclui alguns itens que podem influenciar o desempenho do nosso aluno/paciente durante a atividade, e em seu dia-a-dia. Esta avaliação pode conter um formulário de anamnese contendo informações do histórico do aluno, e um quadro para anotar as observações realizadas na visão anterior, posterior e sagital, que constituem a avaliação postural. Pode-se verificar a critério, a flexibilidade, condição muscular e o equilíbrio.

O aluno deve ser observado primeiramente de uma forma global, como um todo, pois um desequilíbrio postural afeta não somente uma única região. Em todos os planos em que observamos o aluno, devemos pensar como seu corpo se encontra em relação a linha de gravidade.

A avaliação deve ser voltada para o PACIENTE, considerando todas as dimensões da saúde, incluindo as atividades e a participação social. Fonseca, S. T., 2005

Além da avaliação estática, devemos realizar um exame dinâmico, para observar a marcha e como o corpo se comporta no momento de sua realização.

A seguir está uma sugestão de ficha de avaliação com os padrões da análise postural estática, e também avaliação dinâmica do movimento e testes funcionais.



FICHA DE AVALIAÇÃO

DATA: ____/____/____

DADOS PESSOAIS

Nome: _____ Sexo: M () F ()

Data De Nascimento: ____/____/____ Idade: _____

Profissão/Ocupação: _____

Endereço: _____

Telefone: _____ Email: _____

Contato De Emergência: _____

ANAMNESE

Diagnóstico Clínico: _____

Queixa Principal: _____

Queixa Secundária: _____

Histórico Clínico do Paciente: _____

Histórico de Doenças Pessoais:

() Hipertensão () Diabetes () Cardiopatia () Inc. Urinaria () D. respiratória () COVID () Neoplasia
() Glaucoma () Hipercolesterolemia H.

Doenças familiares:

() Hipertensão () Diabetes () Cardiopatia () Inc. Urinaria () D. respiratória () COVID () Neoplasia
() Glaucoma () Hipercolesterolemia

História Progressiva (Tratamentos/Cirurgias...):

Medicamentos em Uso:

Objetivos:

() Estético () Condicion. Físico () Flexibilidade () Melh. de Postura () Lazer
() Força/Res. Muscular () Rendim. Esportivo () Equilíbrio () Consc. Corporal
() Reab. (prev. trat.) () Outro:

Hábitos de Vida:

() Sedentário () Fumante () Etilista () Pratica atividade física:

Quantos dias na semana:

Obs.:



EXAME FÍSICO

PA: _____ X _____ mmHg FC: _____ bpm Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____

(Baixo Peso: < 18,5; Normal: 18,5-24,9; Pré-Obeso: 25-29,9; Obeso I: 30-34,9 Obeso II: 35-39,9)

Mapa Corporal:

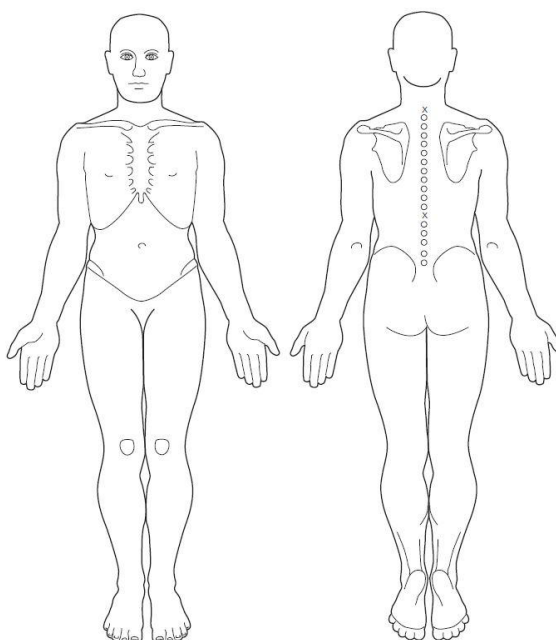
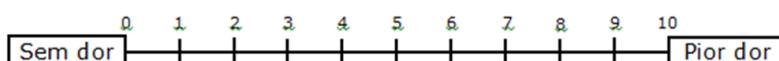


Figure 2.1 Body chart.

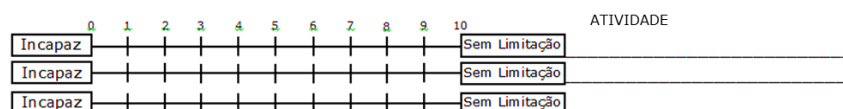
O Rigidez
X Dor
Paratesia

Queixas Atuais / Mecanismo De Lesão / Exames Complementares:

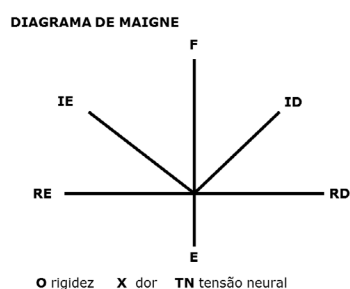
Escala De Dor (Última Semana):



Limitação Funcional:



Rigidez da Coluna:



O rigidez X dor TN tensão neural



AVALIAÇÃO POSTURAL

Cabeça: () Alinhada () Rodada à D () Rodada à E () Inclinação À E () Inclinação à D.

Altura dos ombros: () Nivelados () Esquerdo Mais Elevado () Direito Mais Elevado

Clavícula: () Simétricas () Oblíquas Para Baixo

Linha alba: () Retilínea () Desvio à E () Desvio à D

Triângulo de talles: () Simétricos () Maior à D () Maior à E

Teste de adams: () Sem Giba () Gibosidade à E () Gibosidade À D

Altura das mãos: () Simétricos () D Mais Alta () E Mais Alta

Crista ilíacas: () Simétricas () D Mais Alta () E Mais Alta

Espinha ilíaca antero-superior (EIAS): () Simétricas () D Mais Alta () E Mais Alta

Joelhos: () Valgo () Varo () Normal **Patelas:** () Convergentes () Divergentes () Normais

Pés: () Planos () Cavos () Normais **Hálux:** () **Hálux Valgus** () **Alinhado**

Observações:

AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA

Agachamento bipodal – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Flexão de quadril em pé – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Enrolamento em pé – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Lounge – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Ritmo lombo pélvico – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Ponte Unipodal – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Roll up – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Drouble straigth leg stretch – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Prancha frontal – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Prancha lateral – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Swan – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Flexão de Braço – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Quadruped – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

Extensão de quadril em decúbito ventral – Score: (0) (1) (2) (3) – Obs:

CONDUTA

Assinatura do Fisioterapeuta – CREFITO

Seja um profissional de destaque com resultados clínicos otimizados e sucesso financeiro.

Ao longo dos anos a Methodus tem ajudado profissionais da área da saúde a se encontrarem em suas profissões, dando segurança no processo, com dicas e direcionamentos para o planejamento de suas carreiras e negócios, contando com centenas de casos de sucesso.

Mais do que capacitações profissionais, o propósito da Methodus é Promover Pessoas!

Com recursos atualizados, melhores técnicas e informações científicas, oferece aos seus alunos conhecimento clínico respaldo na avaliação e tratamento com temáticas atualizadas tal como dor, raciocínio clínico e prática baseada em evidências científicas, além de acesso à informação sobre gestão financeira, gestão de pessoas, marketing e vendas, o que tem levado o Fisioterapeuta a satisfação pessoal e profissional, com excelentes retornos clínicos e também financeiros em um curto espaço de tempo.

Afinal, “trabalhar como mais inteligência é melhor que trabalhar mais! (Peter Drucker)

A Methodus Capacitação Profissional está aqui para apoiar o seu crescimento profissional e te ajudar a alinhar a direção até o final para alcançar o seu sucesso. Por isso os nossos especialistas em carreira e negócios estão juntos nessa jornada de sucesso.

**QUEREMOS PROPORCIONAR AO CLIENTE A
EXPERIÊNCIA DE UMA NOVA FISIOTERAPIA
NO BRASIL.**



Você está pronto para transformar sua vida profissional?

Venha fazer parte da Methodus e descubra como
nossos cursos podem **impulsionar** sua carreira.



Methodus

Capacitação

www.methoduscapacitacao.com.br

