

Funcional Kids



O que é?

A Fisioterapia Funcional é uma modalidade de exercícios que visa aprimorar a capacidade funcional, que é a habilidade de realizar atividades do dia-a-dia ou esportivas com eficiência e autonomia. Desta forma podemos estimular e reeducar os movimentos da criança através de um trabalho orientado à atividade motriz e as brincadeiras.



Para que o corpo se torne totalmente funcional, ele deve ser capaz de realizar e manter o equilíbrio em uma variedade de posições utilizando o sistema da cadeia cinética, responsável pelo movimento como, o sistema muscular, tendíneo, ligamentar, neural, de fâscias e articular. Cada um destes sistemas trabalha de forma interdependente para permitir otimização estrutural e funcional.

No caso de alguma falha por parte de um desses sistemas, ocorrerão compensações e adaptações, podendo causar sobrecargas nos tecidos, causando lesões.

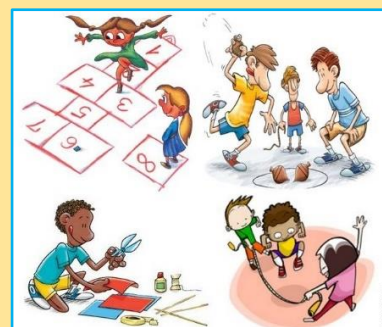
A rotina regular de exercícios funcionais, aliada ao repouso e à alimentação adequados, pode prevenir o aparecimento dessas lesões e trazer muitos benefícios à vida dos seus praticantes.

Características

Se caracteriza por exercícios que estimulem a propriocepção (um dos principais aspectos do treinamento funcional).

Propriocepção é o mecanismo responsável por controlar nossas ações físicas diárias por meio da percepção inconsciente relacionada à posição do corpo no ambiente e de seus segmentos no espaço. Assim, este mecanismo tem o objetivo de orientar o corpo no ambiente, manter o equilíbrio e prevenir lesões.

Utiliza-se de uma variedade de movimentos multiarticulares que incorporam, em sua maior parte, exercícios com o peso do próprio corpo como agachar, avançar, abaixar, puxar, empurrar, levantar e girar. De forma dinâmica, lúdica e com um gasto calórico elevado, o treinamento consegue fazer da atividade física um momento prazeroso e cheio de resultados.



Benefícios

- Estimular a capacidade sensitiva através das sensações e relações entre o corpo, mente e espaço;
- Estimular a capacidade de percepção através do conhecimento dos movimentos e respostas corporais;
- Estimular a criança a descobrir e expressar suas capacidades;
- Desenvolver e recuperar a eficiência dos movimentos;
- Recuperar o equilíbrio;
- Recuperar a funcionalidade das estruturas articulares;
- Recuperar a força, agilidade, flexibilidade e resistência musculares;
- Recuperar a boa postura corporal;
- Proporcionar condicionamento físico;
- Colaborar na redução de incapacidades, quedas, problemas emocionais e sociais;
- Auxiliar no processo de perda de peso corporal (45 minutos de treinamento funcional queimam, em média, 50% mais calorias)

"Um bom programa de fisioterapia funcional realizado de duas à três vezes na semana, adaptado para as condições físicas de cada indivíduo (principal fator do treinamento)é comprovado cientificamente que no final de 30 dias o resultado é surpreendente....equilíbrio, vitalidade, disposição física e mental e independência funcional sem restrições...tudo o que proporciona uma melhora na qualidade de vida do ser humano em apenas 50 minutos do dia...Assim os mal desequilíbrios passam longe! - Depoimento da Fisioterapeuta Dra Claudia G Pereira, após pesquisa realiza com grupos distintos".

AGENDE SUA AULA EXPERIMENTAL
CONHEÇA PESSOALMENTE OS BENEFÍCIOS DA
FISIOTERAPIA FUNCIONAL

Referências Bibliográficas

<http://www.scielo.br/pdf/fp/v17n2/11.pdf>

http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v13n5/aop058_09.pdf