



## II Mostra de Extensão

### ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA MUSCULAÇÃO COMO TRATAMENTO PARA O SEDENTARISMO.

#### Rayssa Maria Coelho Soares

Universitária do curso de fisioterapia do Centro Universitário Inta ( Uninta) - Campus Itaipoca – Ceará.( [rayssasoaresc17@gmail.com](mailto:rayssasoaresc17@gmail.com).)

#### Thais Silva do Nascimento

Universitária do curso de fisioterapia do Centro Universitário Inta ( Uninta) - Campus Itaipoca – Ceará.([thaiissilva022@gmail.com](mailto:thaiissilva022@gmail.com))

#### Maria Evilane Pereira de Oliveira

Universitária do curso de fisioterapia do Centro Universitário Inta ( Uninta) - Campus Itaipoca – Ceará.([r17evilanepereira@gmail.com](mailto:r17evilanepereira@gmail.com))

#### Profª M.a. Clara Wirginia de Queiroz Moura

Docente do Centro Universitário INTA (Uninta) Campus Itaipoca-CE, Brasil\*Orientadora. ([clarawirginia@gmail.com](mailto:clarawirginia@gmail.com))

**Introdução:** O sedentarismo é caracterizado pela falta de exercícios físicos onde desenvolve patologia crônicas e associadas a má alimentação afeta o funcionamento do corpo e em casos mais graves origina-se câncer. A fisioterapia entra em conjunto com a musculação vem sendo um meio intervenção para que haja a migração deste indivíduo para a prática ativa de exercícios. **Objetivo:** Identificar a atuação da fisioterapia na musculação como uma forma de tratamento no sedentarismo. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica da literatura, com busca de artigos publicados nas bases de dados SciELO e PubMed nos últimos 10 anos compreendendo de 2014 a 2024, todos os artigos em português, utilizando os descritores fisioterapia, treinamento resistido e sedentarismos. **Resultados:** Os fisioterapeutas têm um papel importante na promoção da atividade física, como realizar a avaliação funcional e musculoesquelética do paciente, intervir de maneira adequada durante o treinamento com o intuito de prevenir lesões, alterações posturais e na redução do comportamento sedentário, incorporando estratégias fundamentadas em evidências sólidas para apoiar a autonomia e autoeficácia de cada



indivíduo, impactando significativamente na mudança do comportamento. O exercício físico contra o sedentarismo, é uma ferramenta essencial na promoção da saúde, onde ajuda na melhora da aptidão física, além de evitar doenças e favorecer a disposição para as pessoas realizarem as tarefas do cotidiano. A musculação é uma técnica/método que vem ganhando destaque pois auxilia desde a perda ao ganho de massa corporal, no ganho de força como também na redução de estresse, podendo ser praticados por pessoas de todas as faixas etárias contando que seja praticada com o acompanhamento de profissionais adequados. **Conclusão:** A fisioterapia combinada com a musculação permitindo uma abordagem única na promoção de saúde e qualidade de vida de um sedentário. O terapeuta desenvolve um plano de exercícios personalizados, levando em conta as individualidades do paciente e orientando a prática de musculação na maneira correta, prevenindo lesões e promovendo a adesão a um estilo de vida mais ativo. Dessa forma, a atuação do fisioterapeuta na musculação é notável no combater os efeitos do sedentarismo, promovendo benefícios físicos, mentais e emocionais aos pacientes. Apesar disso, não foi possível encontrar uma grande diversidade de escritos sobre o assunto, fazendo se necessário mais trabalhos que fale sobre o tema.

**Descritores:** Fisioterapia; Sedentarismo; Treinamento Resistido.

### Referências

LIMA, F. F. DE. Atividade física e sedentarismo: o papel do fisioterapeuta na mudança de comportamento. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 29, p. 111–112, 29 ago. 2022. disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/X8R7tf4gyWBfrqg9YLB9GPq/?lang=pt>.

PRUDENCIATTO, K. C. et al. Exercícios resistidos como estratégia para aumento da reserva funcional em idosos sedentários: revisão de literatura. *ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION*, v. 4, n. 2, 10 ago. 2015. disponível em <https://archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/891/1180>.

SOARES, N. DE J. S.; DAMACENO, J. A importância do trabalho interdisciplinar entre fisioterapeutas e profissionais de educação física em academias de musculação: uma revisão integrativa da literatura. *Dataset Reports*, v. 2, n. 1, 6 jul. 2023. disponível em <https://journals.royaldataset.com/dr/article/view/36/18>.