

PROJETO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO - ACADEMIA: FORTALECIMENTO MUSCULAR E FUNCIONALIDADE EM PACIENTE COM HIDROCEFALIA E PRÓTESE DE JOELHO

LIMA, Leandro Antonio de; ZAGO, Ederlei.

Resumo

O Projeto de Estágio Supervisionado desenvolvido na Academia Jack Cardoso Rio das Pedras teve como objetivo promover o fortalecimento muscular, a melhora da mobilidade articular, o equilíbrio e a autonomia de um paciente de 52 anos com hidrocefalia e usuário de prótese de joelho. A intervenção teve foco na reabilitação funcional e na prevenção de complicações musculoesqueléticas, respeitando as restrições médicas que limitavam exercícios de sobrecarga e agachamento. A metodologia foi individualizada, segura e progressiva. Após uma avaliação inicial detalhada, as sessões priorizaram o fortalecimento de membros inferiores, glúteos e quadris, com exercícios de baixo a moderado impacto, como leg press, extensão de joelho com cargas ajustadas e elevação de quadril. O treino de equilíbrio e propriocepção evoluiu de atividades estáticas com apoio para exercícios dinâmicos, incluindo marcha em superfícies irregulares e mudanças de direção. A mobilidade do joelho e tornozelo foi estimulada com mobilizações suaves e alongamentos. Os resultados demonstraram melhora consistente na função articular, na força muscular e no equilíbrio. A progressão gradual dos exercícios favoreceu a adaptação, resultando em maior estabilidade na marcha, mais segurança nos movimentos e aumento da

RESUMO

autonomia nas atividades diárias. O planejamento mostrou-se adequado às necessidades apresentadas, sendo a continuidade das práticas orientadas essencial para manter os ganhos e promover evolução contínua na funcionalidade e qualidade de vida.

Palavras-chave - Fortalecimento Muscular; Hidrocefalia; Prótese de Joelho; Reabilitação Funcional; Equilíbrio; Autonomia.

leandro.rocha0805@gmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br