



UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL

Recredenciada pela Portaria Ministerial nº 906 de 17/08/2016 - D.O.U. de 18/08/2016
ALBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

CURSO: FISIOTERAPIA

ANO / SEMESTRE: 2026/1

DISCIPLINA: Cinesioterapia

PROFESSOR: Vítor Scotta Hentschke

ATIVIDADE PRÁTICA: Exercícios de alongamento.

ROTEIRO DE ATIVIDADE PRÁTICA

1. ATIVIDADE PRÁTICA (cada atividade tem duração prevista de um turno)

() 01 – de 02/03/2026 a 27/03/2026

() 02 – de 30/04/2026 a 24/04/2026

() 03 – de 27/04/2026 a 15/05/2026

() 04 – de 18/05/2026 a 03/06/2026

(x) 05 – de 08/06/2026 a 26/07/2026

2. EMENTA

Estudo sobre exercícios de alongamento.

3. COMPETÊNCIAS

- Proporcionar ao acadêmico o entendimento de habilidades práticas e o treinamento na realização dos exercícios terapêuticos.
- A partir da compreensão dos exercícios terapêuticos, o aluno deverá ter condições de empregar esses recursos nas mais variadas áreas de aplicação fisioterapêutica, tais como: Ortopedia e Traumatologia, Neurologia, Desportiva, Reumatologia, Respiratória, Gêrito-Urinária e Dermato-Funcional.

MATERIAIS NECESSÁRIOS NO LOCAL DE PRÁTICA

- Cadeiras
- Mesas/classes
- Álcool 70%
- Colchonete

4. MATERIAIS DE USO PESSOAL QUE SÃO RESPONSABILIDADE DISCENTE

- Jaleco de manga longa;
- Máscara facial.
- Papel e caneta ou computador

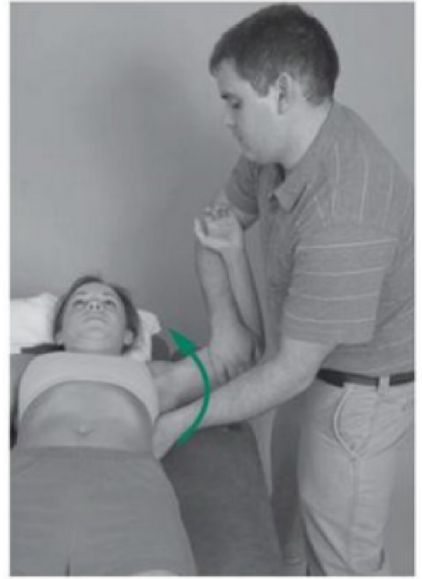
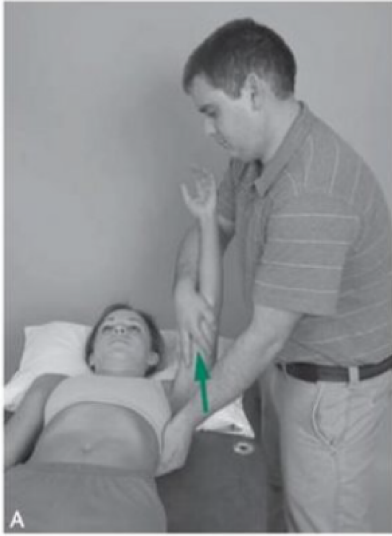
6. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES PRÁTICAS

ATIVIDADE PRÁTICA 1: EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO ESTÁTICO PASSIVO

Objetivo: praticar os exercícios de alongamento.

Orientações para a atividade:

1. Observe as figuras abaixo
2. Realize, em seu colega, as manobras de alongamento estático passivo.
3. Indique o grupo muscular que se está alongando (Ex: exercício para alongamento de flexores do ombro.)



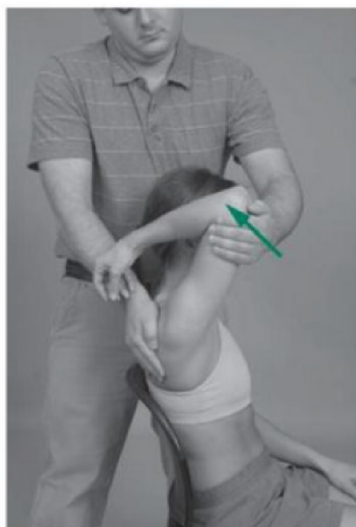
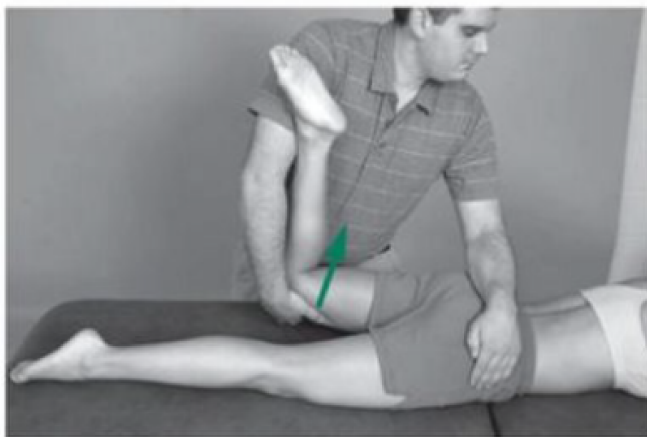


Figura 1 - Posições para alongamento: A = decúbito dorsal; B = semi-flexão de joelhos. C = decúbito ventral; D = decúbito lateral esquerdo



ATIVIDADE PRÁTICA 2: EXERCÍCIOS DE AUTOALONGAMENTO ESTÁTICO

Objetivo: praticar os exercícios de alongamento.

Orientações para a atividade:

1. Observe as figuras abaixo
2. Realize as manobras de autoalongamento estático.
3. Indique o grupo muscular que se está alongando (Ex: exercício para alongamento de flexores do ombro.)

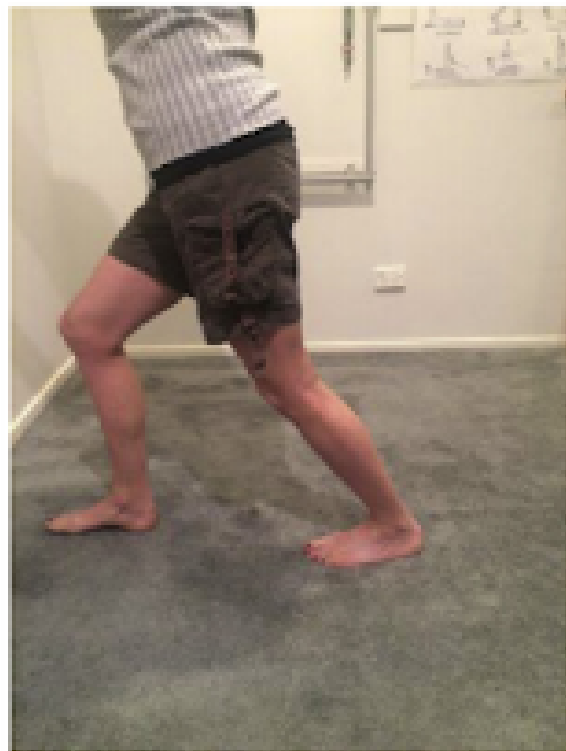
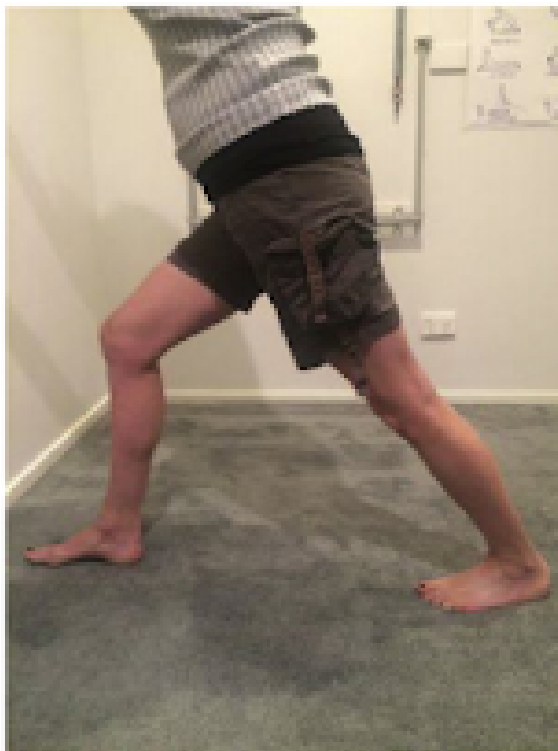
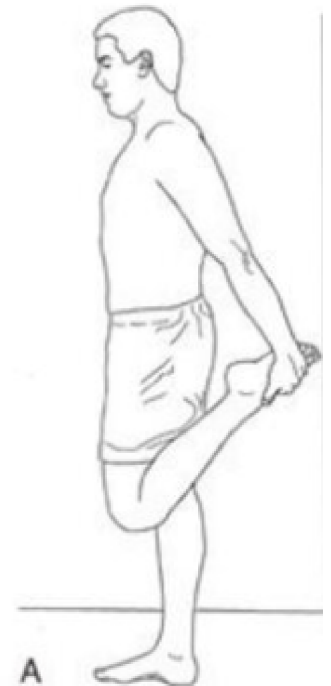


Fig. 1. A. Gastrocnemius stretch. B. Soleus stretch in a wall lean position.



Figure 3: Plantar fascia stretching exercise.





wikiHow

Exercício

Alongamento peitoral menor

Figura



Alongamento ombro posterior



Alongamento do
levantador da escápula

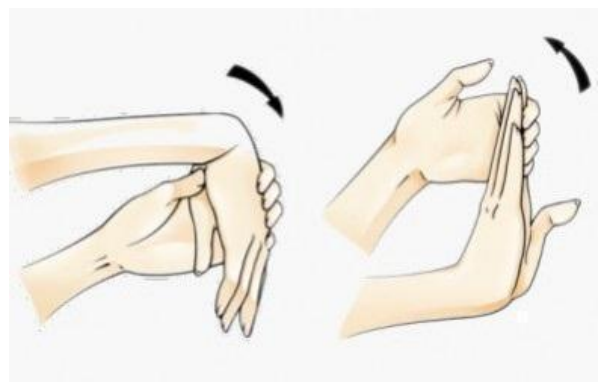


Figura 1.20 Alongamento sleeper tradicional. A paciente segura o punho do seu braço afetado aplicando uma gentil força para rodar internamente o ombro.

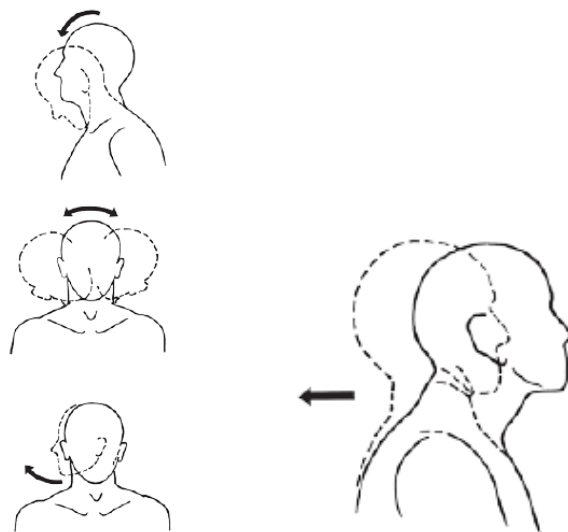


ATIVIDADE PRÁTICA 3: EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE

Objetivo: praticar os exercícios de mobilidade.

Orientações para a atividade:

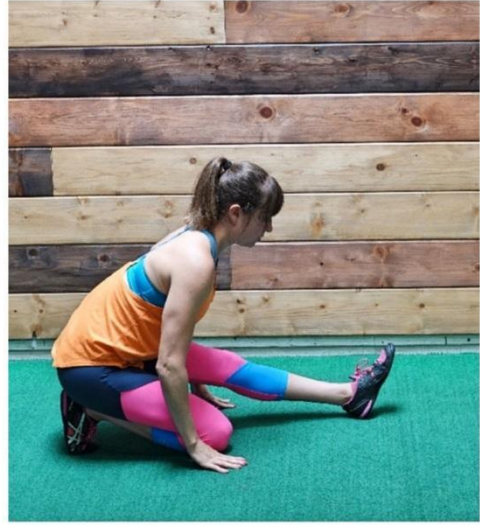
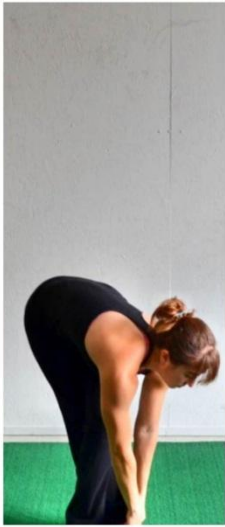
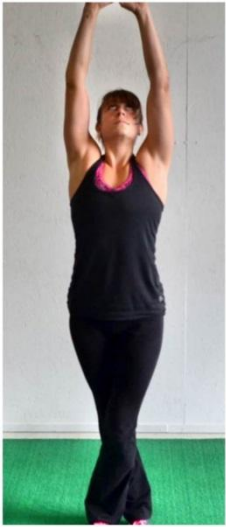
1. Observe as figuras abaixo
2. Realize os exercícios de mobilidade.
3. Indique o segmento/articulação que se está ganhando mobilidade (Ex: exercício para ganho de mobilidade tornozelo)



Mobilidade Torácica





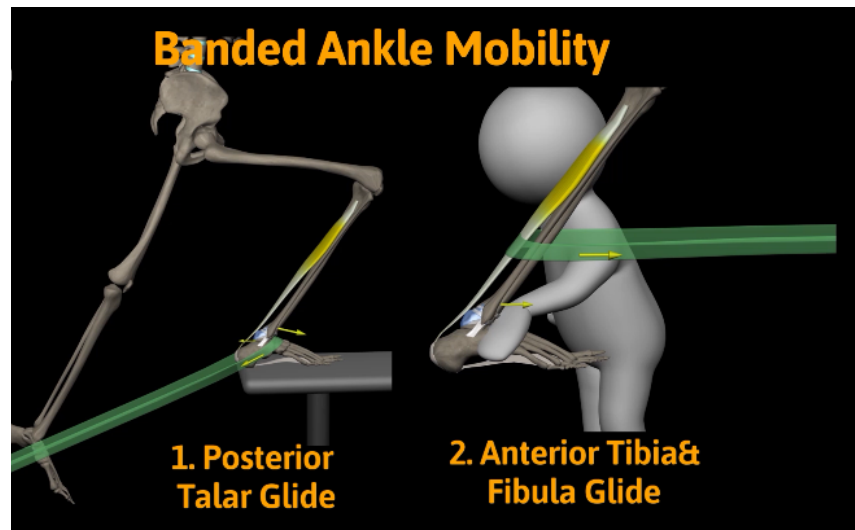


1. Gym Ball Exercise



Description

- Practise sitting on the ball and gently moving your pelvis forwards and backwards, side to side and in circles.



ATIVIDADE PRÁTICA 4: ALONGAMENTO FNP (contrair-relaxar do agonista)

Objetivo: praticar os exercícios de mobilidade.

Orientações para a atividade:

1. Realize, em seu colega, um alongamento FNP de:
 - a. Isquiotibiais
 - b. Flexores de cotovelo

ATIVIDADE PRÁTICA 5: CASOS CLÍNICOS

- Leia atentamente todos os casos clínicos;
- Um integrante do grupo será o "fisioterapeuta";
- Um integrante do grupo será o "paciente";
- Discuta com o colega o diagnóstico cinético funcional do paciente, os objetivos do tratamento e os exercícios de alongamento/mobilidade necessárias para cada caso clínico.
- O "fisioterapeuta" deverá simular/orientar/ensinar as técnicas escolhidas no seu "paciente".
- Discuta com o preceptor e demais colegas suas escolhas e suas técnicas de execução.

Caso clínico 1:

Paciente P.A chega a fisioterapia com cervicalgia.

Caso clínico 2:

Paciente U.O apresenta encurtamento de isquiotibiais E.

Caso clínico 3

Paciente E.T. apresenta dor no ombro D. A avaliação mostra redução da RI e encurtamento de peitoral D.

5. REGISTRO DE PRÁTICA

Todos os resultados e respostas as perguntas aqui formuladas devem ser digitadas em formato e postadas em um documento no Aula. Tal atividade é considerada EXERCÍCIO e não se atribui nota a ela.

6. LEITURA COMPLEMENTAR

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 7. ed. São Paulo: Editora Manole, 2021.