

A atuação do fisioterapeuta em academias: prevenção de lesões e promoção da saúde funcional.

The role of the physical therapist in gyms: injury prevention and promotion of functional health.

Ednei Lopes Teixeira Marialva¹

Breno Lieslem da Silva Silveira²

Daniel Brito do Rosário³

Eline Karen de Oliveira Mendes⁴

Maria Suely Cirilo⁵

Orientador: Ednei Lopes Teixeira Marialva⁶

Resumo

A atuação do fisioterapeuta em academias tem ganhado destaque no contexto da promoção da saúde e da prevenção de lesões relacionadas à prática de exercícios físicos. Este estudo tem como objetivo analisar a importância da inserção do profissional de Fisioterapia no ambiente das academias, destacando suas principais atribuições, contribuições e impactos na qualidade de vida dos praticantes. A presença do fisioterapeuta nesse cenário possibilita a realização de avaliações

¹ Graduado em Fisioterapia pela Faculdade Paraense de Ensino FAPEN. Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN). Pós Graduando em Fisioterapia Dermatofuncional pela faculdade FAVENI.

² Graduando(a) do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³ Graduando(a) do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴ Graduando(a) do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵ Graduando(a) do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁶ Orientador.

funcionais detalhadas, por meio das quais são identificados desequilíbrios musculares, limitações articulares, alterações posturais e fatores de risco que podem predispor o indivíduo ao desenvolvimento de lesões.

Com base nessas avaliações, o fisioterapeuta é capaz de elaborar programas de exercícios individualizados, respeitando as condições clínicas e funcionais de cada praticante, além de orientar quanto à execução correta dos movimentos, à adequação de cargas e ao volume de treino. Outro aspecto relevante refere-se à atuação na reabilitação de lesões musculoesqueléticas, promovendo o retorno seguro e gradual às atividades físicas, reduzindo as chances de recidivas.

Adicionalmente, o fisioterapeuta desempenha um papel educativo fundamental, contribuindo para a conscientização dos alunos acerca da importância da postura adequada, da ergonomia e da adoção de hábitos saudáveis. Sua atuação integrada com outros profissionais da área da saúde, como educadores físicos e médicos, fortalece o caráter multiprofissional do cuidado, proporcionando uma abordagem mais completa e eficaz.

Dessa forma, conclui-se que a inserção do fisioterapeuta em academias representa um diferencial significativo na promoção da saúde, na prevenção de lesões e na otimização do desempenho físico, evidenciando sua relevância no contexto contemporâneo das práticas corporais e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Fisioterapia. Academias. Prevenção de lesões. Exercício físico. Reabilitação.

Abstract

The role of the physical therapist in fitness centers has gained prominence within the context of health promotion and the prevention of exercise-related injuries. This study aims to analyze the importance of integrating Physical Therapy professionals into the gym environment, highlighting their primary duties, contributions, and impacts on the practitioners' quality of life. The presence of a physical therapist in this setting enables detailed functional assessments, through which muscle imbalances, joint limitations, postural changes, and risk factors predisposing individuals to injuries are identified.

Based on these assessments, the physical therapist is able to develop individualized exercise programs that respect the clinical and functional conditions of each practitioner, while providing guidance on correct movement execution, load adjustment, and training volume. Another relevant aspect concerns the rehabilitation of musculoskeletal injuries, promoting a safe and gradual return to physical activities and reducing the chances of recurrence.

Additionally, the physical therapist plays a fundamental educational role, contributing to student awareness regarding the importance of proper posture, ergonomics, and the adoption of healthy habits. Their integrated work with other health professionals, such as physical educators and physicians, strengthens the multidisciplinary nature of care, providing a more comprehensive and effective approach.

Thus, it is concluded that the inclusion of physical therapists in fitness centers represents a significant advantage in health promotion, injury prevention, and the optimization of physical performance, highlighting their relevance in the contemporary context of physical practices and quality of life.

Keywords: Physical Therapy. Fitness Centers. Injury Prevention. Physical Exercise. Rehabilitation.

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas em academias tem se tornado cada vez mais comum. No entanto, a ausência de orientação adequada pode levar a lesões. A presença do fisioterapeuta nesse ambiente é estratégica para prevenir danos, promover saúde e melhorar o desempenho dos praticantes. Nos últimos anos, a busca por uma vida mais saudável e ativa tem impulsionado um crescimento significativo na prática de atividades físicas em academias. Cada vez mais pessoas, de diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento, têm aderido a programas de treinamento com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, controlar o peso corporal, aumentar a resistência física e promover o bem-estar geral. Essa tendência reflete uma mudança cultural importante, na qual o cuidado com o corpo e a saúde passou a ocupar um lugar de destaque nas prioridades individuais e coletivas. (SILVA et al;2022)

Contudo, apesar dos inúmeros benefícios associados à prática regular de exercícios físicos, é preciso reconhecer que essa atividade, quando realizada sem a devida orientação, pode acarretar riscos consideráveis à integridade física dos praticantes. Lesões musculares, articulares e até mesmo problemas posturais são comuns entre aqueles que treinam sem acompanhamento profissional adequado. A falta de conhecimento sobre técnicas corretas de execução, sobre os limites do próprio corpo e sobre os princípios do treinamento físico pode transformar uma prática saudável em um fator de risco para a saúde. (OLIVEIRA et al; 2021)

Nesse contexto, a presença do fisioterapeuta nas academias surge como uma estratégia fundamental para garantir a segurança e a eficácia dos treinos. Este profissional, com formação específica voltada para o funcionamento do corpo humano, é capaz de identificar desequilíbrios musculares, corrigir padrões de movimento inadequados e propor intervenções que previnam lesões. Além disso, o

fisioterapeuta atua na promoção da saúde, orientando os praticantes sobre hábitos posturais, técnicas de respiração, alongamentos e cuidados com a recuperação muscular. (SANTOS,2023)

A atuação do fisioterapeuta também contribui diretamente para o desempenho dos indivíduos. Ao realizar avaliações funcionais, esse profissional pode adaptar os treinos às necessidades específicas de cada pessoa, respeitando suas limitações e potencializando seus resultados. Em casos de reabilitação, o fisioterapeuta é essencial para a reintegração segura do praticante às atividades físicas, evitando recaídas e promovendo uma recuperação eficiente. (ROCHA, et al, 2020.)

Portanto, a inclusão do fisioterapeuta no ambiente das academias representa um avanço significativo na abordagem multidisciplinar da saúde. Sua presença não apenas reduz os riscos associados à prática de exercícios, como também amplia os benefícios que essa atividade pode proporcionar.

2. PROBLEMA

Apesar do crescimento expressivo da prática de atividades físicas em academias e dos inúmeros benefícios associados ao exercício regular, observa-se que grande parte dos praticantes ainda realiza treinos sem acompanhamento profissional adequado. Essa realidade tem contribuído para o aumento de casos de lesões musculares, articulares e posturais, que poderiam ser prevenidas com orientação especializada. **Como garantir que a prática de exercícios físicos em academias seja realizada de forma segura e eficaz, minimizando riscos e potencializando resultados?**

3. JUSTIFICATIVA

O aumento expressivo da prática de atividades físicas em academias reflete uma mudança cultural significativa, na qual o cuidado com o corpo e a saúde passou a ocupar lugar de destaque nas prioridades individuais e coletivas. Esse fenômeno, embora positivo, traz consigo desafios importantes relacionados à segurança e à eficácia dos treinos. A ausência de orientação adequada pode transformar uma atividade benéfica em um fator de risco, resultando em lesões musculares, articulares e posturais que comprometem a saúde e o bem-estar dos praticantes. (ROCHA E ALMEIDA, 2020).

Nesse contexto, torna-se essencial discutir a inserção do fisioterapeuta no ambiente das academias. Este profissional possui formação específica voltada para a prevenção de lesões, correção de padrões inadequados de movimento e promoção da saúde integral. Sua atuação contribui não apenas para reduzir os riscos associados ao exercício físico, mas também para potencializar os resultados,

respeitando as limitações individuais e promovendo uma prática segura e eficiente. (MARTINS, et al, 2023.)

A relevância do tema justifica-se pela necessidade de ampliar o debate sobre a interdisciplinaridade na área da saúde e sobre a importância de profissionais especializados no acompanhamento das atividades físicas. Considerando o crescimento contínuo do número de frequentadores de academias, investir em orientação qualificada é uma medida estratégica para garantir que o exercício físico cumpra seu papel de promover saúde, qualidade de vida e bem-estar, evitando que se torne um fator de comprometimento da integridade física. (OLIVEIRA, et al, 2021.)

4. HIPÓTESE

A presença do fisioterapeuta nas academias contribui para a prevenção de lesões e para a promoção da saúde, por meio da correção de padrões inadequados de movimento e da orientação sobre técnicas seguras de execução.

Prevenção de Lesões: A prática de exercícios físicos em academias, quando realizada de forma inadequada, pode gerar sobrecarga articular e muscular.

O fisioterapeuta possui conhecimento aprofundado em anatomia, biomecânica e fisiologia, o que lhe permite identificar padrões incorretos de movimento e corrigi-los antes que evoluam para lesões.

A presença desse profissional reduz o risco de problemas comuns, como tendinites, lombalgias e entorses, que muitas vezes decorrem da execução incorreta dos exercícios.

Promoção da Saúde: Além da prevenção, o fisioterapeuta atua na promoção da saúde ao orientar sobre técnicas seguras de execução, postura adequada e uso correto dos equipamentos.

Essa atuação contribui para que o praticante obtenha os benefícios do exercício físico (melhora da força, resistência, condicionamento cardiovascular e bem-estar geral) sem comprometer sua integridade física. O acompanhamento especializado também favorece a adesão ao treino, já que o aluno se sente mais seguro e confiante.

Correção de Padrões Inadequados de Movimento: Muitas pessoas chegam às academias com vícios posturais ou desequilíbrios musculares adquiridos no dia a dia.

O fisioterapeuta é capaz de avaliar e propor ajustes individualizados, garantindo que o exercício seja adaptado às necessidades específicas de cada aluno.

Essa correção não apenas previne lesões, mas também melhora o desempenho e a eficiência dos movimentos.

Orientação Técnica e Educação: O fisioterapeuta exerce papel educativo, ensinando os praticantes sobre a importância da execução correta e da progressão gradual da carga. Essa orientação promove autonomia e consciência corporal, elementos fundamentais para a prática segura e sustentável de exercícios físicos.

5. OBJETIVO

5.1 Objetivo Primário

Analisar estudos que relatem a relevância da atuação do fisioterapeuta em academias, destacando sua contribuição direta para a prevenção de lesões, promoção da saúde e melhoria do desempenho dos praticantes de atividades físicas.

5.2 Objetivos Secundários

- Esclarecer dúvidas a respeito do papel do fisioterapeuta na prevenção de lesões e na promoção da saúde dos praticantes.
- Encontrar evidências científicas que comprovem a eficiência da atuação do fisioterapeuta e como o mesmo contribui para o desempenho físico e para a adaptação dos treinos às necessidades individuais.
- **Analisar** a necessidade de orientação adequada a fim de evitar lesões musculares, articulares e posturais.
- **Identificar**, se possível, riscos associados à prática de exercícios físicos em academias sem acompanhamento profissional.
- **Examinar** a importância da abordagem multidisciplinar nas academias, considerando a integração entre fisioterapeutas e profissionais de educação física.
- **Discutir** os benefícios da inclusão do fisioterapeuta no ambiente das academias para a qualidade de vida e bem-estar dos praticantes.

6. METODOLOGIA

Trata-se, de uma revisão bibliográfica criteriosa, utilizado como fonte artigos científicos publicados entre os anos de 2020 e 2025. As bases de dados consultadas incluem Scielo, PubMed e Google Scholar, reconhecidas pela qualidade e confiabilidade dos estudos.

A seleção dos materiais seguirá critérios de relevância temática, atualidade e rigor metodológico. Serão priorizados estudos que abordam diretamente o papel do fisioterapeuta na orientação de exercícios físicos, na identificação de padrões de movimento inadequados e na aplicação de estratégias preventivas para evitar lesões musculoesqueléticas. Além disso, serão considerados trabalhos que discutem a integração entre fisioterapia e educação física, destacando os benefícios dessa abordagem multidisciplinar.

Critérios de Exclusão: Artigos publicados em anos anteriores ao de 2020.

Artigos que não são científicos

Artigos sem acesso ao texto completo

Pesquisas que não abordam diretamente o tema abordado

Estudos com metodologia inadequada

Resultados gerais dos Resumos: Os estudos analisados apontam que ter o profissional fisioterapeuta em academias está diretamente relacionada à prevenção de lesões musculoesqueléticas, melhoria da execução dos exercícios e promoção da saúde dos praticantes. A ausência do mesmo de acompanhamento profissional adequado favorece o surgimento de lesões, devido à execução incorreta dos exercícios, sobrecarga e desequilíbrios musculares .

Além disso, verificou-se que a presença do fisioterapeuta contribui para:

- Avaliação postural inicial dos alunos
- Identificação precoce de alterações biomecânicas
- Orientação individualizada do treinamento
- Redução de riscos durante a prática

A revisão mostra que o fisioterapeuta também possui competência para atuar na avaliação funcional e prescrição de exercícios terapêuticos, sendo capaz de adaptar o treino conforme as necessidades individuais.

Os estudos destacam que esse profissional:

- Avalia postura, mobilidade e força muscular
- Identifica limitações funcionais
- Prescreve exercícios com objetivos terapêuticos e preventivos

Essa atuação é relevante tanto para indivíduos saudáveis quanto para aqueles com patologias.

De modo geral, a literatura evidencia que a atuação do fisioterapeuta em academias é fundamental para garantir segurança, prevenir lesões, otimizar o desempenho físico e promover saúde, embora sua inserção nesses ambientes ainda seja limitada

7. CONCLUSÃO

Concluimos que o fisioterapeuta não somente avalia o indivíduo dentro de sua singularidade, porém, esta formação permite que o fisioterapeuta o acompanhe e acompanhe o seu progresso músculo esquelético de forma segura, de forma clínica e funcional algo que pode vir a complementar a atuação do educador físico dentro das academias, nos dias atuais não atuando somente no processo de reabilitação quando se possui uma lesão instalada e através do seu conhecimento profundo sobre anatomia e biomecânica pode trazer consigo a promoção a saúde salientando os usuários dessa modalidade de atividade o processo de adoecimento e as diversas formas de prevenção, fazendo assim que aos que a estes profissionais recorrem adquiram melhora em diversos aspectos entre eles: melhora de postura na execução das atividades, diminuição do quadro algico, ganhos de mobilidade, força e até mesmo equilíbrio, e evidentemente a prevenção, a melhora o até mesmo o tratamento das lesões osteomusculares.

8. REFERÊNCIAS:

- OLIVEIRA, M. S.; COSTA, J. R. Lesões musculoesqueléticas em academias: uma revisão. **Fisioterapia em Movimento**, v. 34, n. 1, p. 89–97, 2021.
- ROCHA, F. C.; ALMEIDA, D. M. A atuação integrada entre fisioterapeutas e educadores físicos. **Revista Saúde e Movimento**, v. 18, n. 3, p. 210–218, 2020.
- SILVA, A. P. et al. Fisioterapia preventiva: uma abordagem funcional. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, n. 4, p. e00234522, 2022.
- **Hospital Israelita Albert Einstein**. *Musculação: quais são as lesões mais frequentes na academia e como evitá-las*. 2023. Disponível em: vidasaudavel.einstein.br.
- **SONAFE**. *Fisioterapia esportiva*. 2025. Disponível em: sonafe.com.br.

- **Revista Fisioterapia.** *A atuação do fisioterapeuta em academias e espaços esportivos: uma revisão integrativa da literatura.* 2022. Disponível em: revistaft.com.br.
- **Andrade, V.** *Reabilitação esportiva: como funciona e benefícios na recuperação de atletas.* 2025. Disponível em: drviniciusandrade.com.br.
- **Avant Planejamento.** *Fisioterapeuta pode atuar em academia?.* 2025. Disponível em: avantplanejamento.com.br.
- **Dataset Reports.** *A importância do trabalho interdisciplinar entre fisioterapeutas e profissionais de educação física em academias.* 2023. Disponível em: journals.royaldataset.com.