

MODELO FICTÍCIO



MAPEAMENTO FUNCIONAL

Relatório do Paciente

Paciente Exemplo

Avaliação realizada em 06/10/2026

36

anos

3

pontos de atenção

3

fases no plano

Para que serve o Mapeamento Funcional

O Mapeamento Funcional serve para entender como o seu corpo se adaptou ao seu esporte e às demandas dele. Assim, conseguimos traçar um plano de treinamento individualizado, com base nas suas demandas e nas do seu esporte.

O que avaliamos

Medimos sua força, sua mobilidade e a forma como seu corpo se move, com equipamentos de medição precisa — dinamometria e análise biomecânica em vídeo. O resultado são números objetivos e a relação entre esses números e o seu movimento.

Como seu plano é montado

As fases do seu plano são traçadas a partir dos seus resultados:

Fase 1 · Movimento Funcional

As bases do movimento: mobilidade e ativação.

Fase 2 · Performance Funcional

Os movimentos funcionais que compõem o seu esporte.

Fase 3 · Habilidade Específica

Mais intensidade e complexidade nos exercícios, para o cérebro armazenar as novas possibilidades aprendidas.

Resumo do seu caso

Você chegou com dor na virilha e na panturrilha durante a corrida. Na avaliação, encontramos 3 pontos de atenção na forma como o seu corpo absorve as cargas da corrida e ativa os músculos do quadril. Nas próximas páginas mostramos como esses achados se ligam ao que você sente.

Como os achados se ligam à sua queixa

Na avaliação, alguns achados se juntam e ajudam a explicar o que você sente.

PANTURRILHA

A retirada precoce do calcanhar mostra que o seu corpo está usando mais a musculatura da panturrilha para absorver as cargas da corrida.

Achados ligados: Quando o pé toca o chão na corrida (1)

VIRILHA

Os achados mostram que o seu corpo não está absorvendo as cargas de forma eficiente, e isso sobrecarrega a região da virilha. Quando o quadril do lado oposto 'cai' no momento em que o pé recebe o peso, as estruturas da frente do quadril ficam 'apertadas' e o espaço dentro da articulação diminui. Essa compressão leva a um processo inflamatório e à dor.

Achados ligados: Quando o pé toca o chão na corrida (1)

Como isso se liga

Como os seus glúteos estão 'chegando atrasados', o seu cérebro passa a usar mais as panturrilhas para empurrar o corpo para frente. Como as panturrilhas também fazem a maior parte da absorção das cargas, a demanda sobre esse grupo muscular fica muito grande.

Achados ligados: Quando o pé toca o chão na corrida (1) · Ao descer o degrau (2)

O quadril que 'cai' não acontece por falta de força: os testes mostraram que os músculos que afastam a perna para o lado têm força. O que acontece é uma dificuldade do cérebro em ativá-los na hora certa.

Achados ligados: Quando o pé toca o chão na corrida (1) · Ao descer o degrau (2)

Os números entre parênteses são os cartões de "Seus resultados", nas próximas páginas.

Como você se sente hoje

Antes da avaliação, você respondeu questionários sobre como percebe a sua dor, os seus movimentos e o seu dia a dia. Cada gráfico mostra onde você está na escala do questionário. Quando os estudos que validaram o questionário trazem faixas ou valores de referência, eles aparecem junto.

Medo de se movimentar

respondido em 01/10/2026

O quanto você evita movimentos por medo de sentir dor ou se machucar.



O estudo brasileiro não define um ponto de corte; o gráfico mostra a sua posição na escala.

Escala Tampa de Cinesiofobia - Siqueira et al., 2007

Função das pernas no dia a dia

respondido em 01/10/2026

A facilidade para fazer atividades do dia a dia e do esporte que usam as pernas.



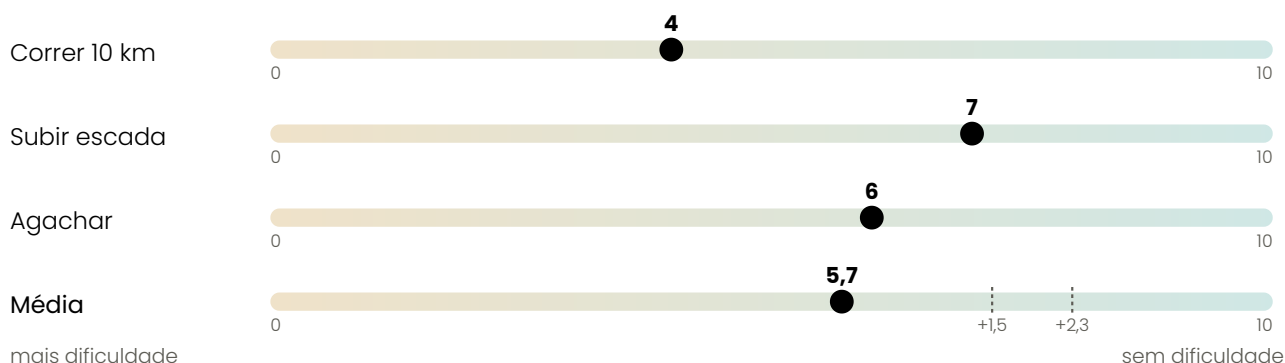
---- A linha tracejada mostra até onde o resultado precisa mudar na reavaliação para a mudança ser considerada real (pontuação mínima para melhora: 11 pontos).

LEFS-Brasil · Pereira et al., 2013

As atividades que mais importam para você

respondido em 01/10/2026

Você escolheu atividades importantes e deu uma nota de 0 (não consigo fazer) a 10 (faço como antes do problema).



---- As linhas tracejadas mostram até onde a média precisa mudar na reavaliação para a mudança ser considerada real: 1,5 ponto para braços e ombros (Balbi et al., 2019) e 2,3 pontos para pernas (Pathak et al., 2022).

PSFS · Balbi et al., 2019 · Pathak et al., 2022

O que o seu corpo precisa desenvolver

Não importa tanto o que veio primeiro. O importante é entender como o seu corpo está hoje e quais capacidades vamos desenvolver para você se mover de forma mais eficiente.

Fase 1

Mobilidade

Recuperar a liberdade de movimento das articulações.

Fase 1

Ativação muscular

Fazer os músculos certos 'ligarem' na hora certa — e os que trabalham demais aprenderem a relaxar.

Aparece em: [Ao descer o degrau \(2\)](#)

Fase 2

Compartilhamento de forças entre as articulações

Distribuir o trabalho entre quadril, joelho e tornozelo, sem sobrecarregar uma região só.

Aparece em: [Quando o pé toca o chão na corrida \(1\)](#)

Fase 3

Consolidação

Treinar com mais intensidade e com duas tarefas ao mesmo tempo, para o cérebro guardar o novo jeito de se mover.

Os números entre parênteses são os cartões de “Seus resultados”, nas próximas páginas.

Seus resultados

O que observamos na forma como seu corpo se move.



1

Quando o pé toca o chão na corrida

O quadril do lado oposto

QUADRIL · NOS DOIS LADOS

“Quando seu pé toca o chão, o quadril do lado oposto ‘cai’ mais do que o ideal.”

O calcanhar ao tocar o chão

TORNOZELO E PÉ · NOS DOIS LADOS

“Significa que o seu corpo utiliza mais a musculatura da panturrilha para absorver as cargas.”



2

Ao descer o degrau

Ativação dos glúteos

QUADRIL · NOS DOIS LADOS

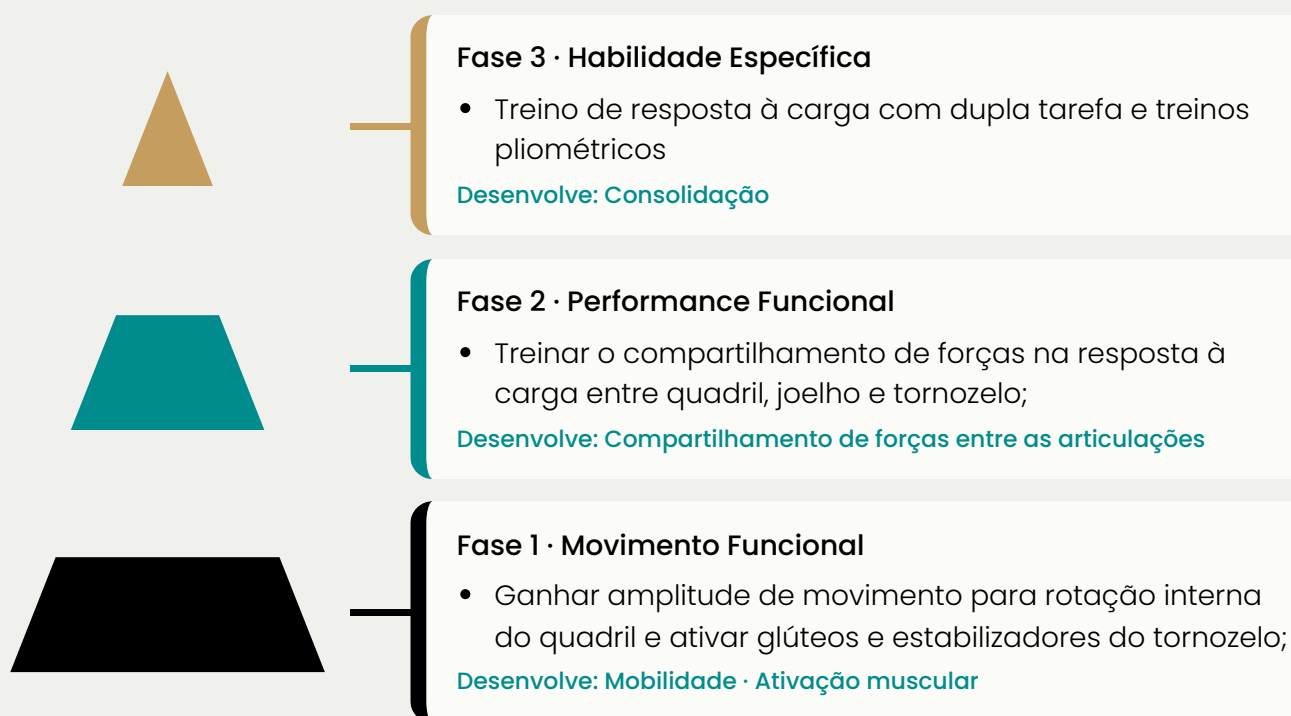
“Seus glúteos estão ‘chegando atrasados’ na hora de estabilizar o quadril.”

Por que isso acontece? Quando o corpo mostra sinais de ‘inibição’, é como uma caixa de energia: o cérebro desliga o disjuntor de alguns músculos para evitar problemas maiores.

Seu plano de tratamento

SEU OBJETIVO

Preparação para meia maratona, chegar sem dores.



Suas reavaliações

2 semanas após 1ª sessão

Mobilidade e testes funcionais

Seu plano está definido com base em dados objetivos. A partir daqui, cada etapa será medida e acompanhada de perto. O caminho está traçado — vamos juntos até a sua prova.

Pedro Nolasco · Fisioterapeuta · CREFITO-3 425274-F