

## Functional Movement Screen

Escrito por NunoTavares  
Quarta, 20 Junho 2012 11:50

---



Geralmente quando se fala em avaliação da condição física, a atenção centra-se quase exclusivamente nos testes e sistemas de avaliação que controlam a quantidade de movimento.

Tal abordagem ignora o facto de que na base de todo o movimento funcional está a qualidade de movimento.

Os atletas frequentemente utilizam estratégias de movimentos compensatórios para atingir uma melhor performance. No entanto, estas estratégias de movimento ineficientes podem reforçar pobres padrões de movimento que iram impor “stresses” indevidos nas mais variadas estruturas corporais podendo resultar em lesões.

O “Functional Movement Screen” (FMS) surge então como um sistema de avaliação direcionado para identificar áreas de limitação e assimetrias nos padrões de movimento permitindo aos profissionais do desporto e reabilitação intervirem através da prescrição de exercícios corretivos individualizados de forma a normalizar o movimento, assumindo-se assim como uma ferramenta importante para controlar e diminuir o risco de lesões.

O “Functional Movement Screen” (FMS) é o produto de uma filosofia de exercício conhecido como Sistemas de Movimento Funcional. Esta filosofia de exercício, e correspondente conjunto de recursos, é baseada em dados científicos sólidos, anos de inovação e pesquisa atual.

Com o FMS temos assim a oportunidade de avaliar de uma forma simples e rápida a qualidade de movimento dos atletas podendo a partir daí elaborar estratégias e programas de treino para retirá-los da “zona de risco”.

## Functional Movement Screen

Escrito por NunoTavares  
Quarta, 20 Junho 2012 11:50

---

Este ano no [Campos MVP](#) temos como objetivo avaliar e detetar os elos mais fracos ao nível do movimento dos atletas presentes e com simples exercícios corretivos melhorar o seu perfil de movimento reduzindo dessa forma a sua predisposição para lesões.

Joel Fernandes é licenciado em Fisioterapia pelo Instituto Superior de Saúde do Piaget de Silves, com duas pós graduações, uma em Fisioterapia no Desporto pelas Escolas Universitarias Gimbernat em Barcelona e outra em Treino Personalizado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa.

Irá desenvolver um trabalho inédito ao introduzir o sistema do FMS (Functional Movement Screen) no qual irá permitir, através de uma série de avaliações feitas a cada atleta, fazer a correção de disfunções dos padrões fundamentais do movimento, de modo a reduzir a probabilidade de lesão.

Irá também dar um “workshop” relacionado com lesões no desporto e estratégias e prevenção durante o [Campos MVP](#) .

Atualmente, Joel Fernandes é Instrutor de “Health Streching” no ginásio Village Fitness, Fisioterapeuta no Bliss Day Spa e na Algarapoio e Fisioterapeuta colaborador da Federação Portuguesa de Atletismo.

É um passo muito importante que o [Campos MVP](#) está a dar ao poder incluir na sua equipa o Fisioterapeuta Joel Fernandes, de modo a que cada atleta possa potencializar ao máximo o seu rendimento físico e técnico mas de modo seguro.