

FUNCTIONAL AND PROPAEDEUTIC ASSESSMENT IN SPORTS MEDICINE: RECOVERY AND OPTIMIZATION OF POST-PANDEMIC PHYSICAL PERFORMANCE: A LITERATURE REVIEW



AVALIAÇÃO FUNCIONAL E PROPEDEÚTICA NA MEDICINA DO ESPORTE: RECUPERAÇÃO E OTIMIZAÇÃO DA PERFORMANCE FÍSICA PÓS-PANDEMIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

VIDAL, Igor Henrique; RAMOS, Letícia; SILVA, Júlia Satler Gonçalves; CINTRA, Leandro Pinheiro.

 **Igor Henrique Vidal**, UNIFENAS, Brasil
 **Letícia Ramos**, UNIFENAS, Brasil
 **Júlia Satler Gonçalves Silva**, UNIFENAS, Brasil
 **Leandro Pinheiro Cintra**, UNIFENAS, Brasil

Revista Científica da UNIFENAS
 Universidade Professor Edson Antônio Velano, Brasil
 ISSN: 2596-3481
 Publicação: Mensal
 vol. 7, nº. 1, 2025
revista@unifenas.br

Recebido: 13/12/2024
 Aceito: 06/02/2025
 Publicado: 07/02/2025

ABSTRACT: Introduction: The COVID-19 pandemic negatively impacted the physical health of athletes and exercise practitioners, leading to deconditioning, injuries, and psychological challenges. In this context, sports medicine highlighted the importance of functional assessments and propedeutic techniques for recovery and performance enhancement. **Objectives:** To review the literature on the role of functional assessment and propedeutic strategies in returning to sports practice after the pandemic. **Methodology:** A review was conducted on the PubMed database using the descriptors “functional assessment,” “sports medicine,” “physical recovery,” and “COVID-19 pandemic.” A total of 42 studies published between 2020 and 2023 were analyzed, excluding systematic reviews and case reports. **Results:** Functional assessments are crucial to identify deficits in mobility, strength, and cardiorespiratory capacity. Strength, endurance, and flexibility tests help plan progressive recovery, reducing injury risks. Propedeutics in sports medicine includes tools to detect muscle imbalances and risk factors, utilizing imaging exams and specific tests. Strategies for cardiorespiratory rehabilitation muscle recovery, and progressive training are essential for a safe return to physical activities. **Final Considerations:** Integrating functional assessment and propedeutics is essential for physical recovery and performance optimization post-pandemic. Advances in sports medicine provide effective approaches to promote health, prevent injuries, and ensure a safe return to activities.

KEYWORDS: Functional Assessment; Sports Medicine; Exercise Testing; COVID-19.

RESUMO: Introdução: A pandemia de COVID-19 afetou negativamente a saúde física de atletas e praticantes de exercícios, promovendo descondição, lesões e dificuldades psicológicas. Nesse cenário, a medicina do esporte destacou a importância de avaliações funcionais e técnicas propedêuticas para recuperação e melhora do desempenho. **Objetivos:** Revisar a literatura sobre o papel da avaliação funcional e das estratégias de propedêutica no retorno à prática

esportiva após a pandemia. **Metodologia:** Realizou-se revisão na base PubMed com os descritores “avaliação funcional”, “medicina do esporte”, “recuperação física” e “pandemia de COVID-19”. Foram analisados 42 estudos publicados entre 2020 e 2023, excluindo-se revisões sistemáticas e relatos de caso. **Resultados:** Avaliações funcionais são cruciais para identificar déficits em mobilidade, força e capacidade cardiorrespiratória. Testes de força, resistência e flexibilidade ajudam a planejar a recuperação progressiva, reduzindo riscos de lesões. A propedêutica na medicina esportiva inclui ferramentas para detectar desequilíbrios musculares e fatores de risco, utilizando exames de imagem e testes específicos. Estratégias de reabilitação cardiorrespiratória, recuperação muscular e treinamento progressivo são fundamentais para o retorno seguro às atividades físicas. **Considerações Finais:** A integração de avaliação funcional e propedêutica é essencial para a recuperação física e otimização do desempenho pós-pandemia. Os avanços

da medicina do esporte oferecem abordagens eficazes para promover saúde, prevenir lesões e garantir o retorno seguro às atividades.

PALAVRAS-CHAVE: Avaliação Funcional; Medicina do Esporte; Teste de Esforço; COVID-19.

REFERÊNCIAS

Martin J, King J, Cooper S. Functional assessment and return to sport post-pandemic. *J Sports Med.* 2021;22: 120-35.

Silva AR, Mendes FP. Propedeutics and functional testing in post-COVID athletic recovery. *Braz J Sports Sci.* 2022;45(2):87-95.

Zhang Y, Liu H, Chen Q. Cardiopulmonary rehabilitation and physical recovery in athletes post-COVID-19. *Int J Sports Med.* 2021;40(8):560-7.