

## **RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO**

**Aval:** 25/10/2019 – **Reavaliação:** 18/10/2019.

**Nome:** JULIANA SAYURI TANAKA

**Idade:** 37 anos.

**Peso:** 75,7 Kg

**Pressão Arterial:** 12/8 mmHg.

---

**Objetivo:** Voltar a jogar/praticar futebol com mais frequência e intensidade. Perder peso, fortalecimento muscular e melhorar mobilidade.

**Média de sono:** 4-6 horas – Regular.

**Ingestão de água:** 4-5 copos/dia.

**Alimentação:** Regular – Preferência por chocolates e pizza (esporadicamente).

**Doenças:** não.

**Medicamentos:** não.

**Alergia:** Aas.

---

**Relatório:** cirurgia de LCA esquerdo (2013 – sem dores). Dores na lombar (fraqueza muscular – falta de mobilidade quadril). Desconforto na lombar ao realizar o exercício terra. Sem treinar a 2 meses. Vai voltar a jogar pela faculdade futsal/handbol/treino on. Teste de agachamento de arranque completo - sem dores. Teste de Appley com boa mobilidade. Teste de Kibler com bordo inferior e médio, em ambos os lados. Teste de estabilidade bilateral ponte e prancha excelente, boa postura e controle neuromuscular. Teste de estabilização unilateral ponte interrompido por caibra com diferença (lado esquerdo 15 segundos e direito 27 segundos). Prancha lateral apoiado no joelho com diferença (lado direito 22 segundos e esquerdo 35 segundos). Falta

de alongamento de cadeia posterior. Teste de mobilidade articular com limitação no movimento de rotação interna de ombros; e rotação interna e externa de quadril; e limitação na rotação da coluna torácica e cervical. Dinamometria não realizada, remarcar para colher dados. Antropometria tríceps 20 mm, supra-ilíaca 28mm e coxa 35mm (soma total 83mm).

**Indicação ON: Preparação Física** 2-3x (fortalecimento muscular, exercícios de propriocepção). **Pilates** (fortalecimento do core e mobilidade articular do quadril, rotação coluna torácica e cervical). **Yoga** (melhora do alongamento e da flexibilidade).

NATALIA LUISA  
PREPARAÇÃO  
FÍSICA/AVALIAÇÃO FÍSICA  
CREF: 113695-G/SP

**unidade são paulo**

Av. Jorge João Saad, 1096 • Morumbi

+ 55 11 4301 4004

**unidade assis • sp**

Rua Smith de Vasconcelos, 304

+ 55 18 3323 6054