



nome: ALEXANDRE PEREIRA DE OLIVEIRA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 85 kg

Diagnóstico do desempenho: Dinamometria - deficit de força muscular de glúteo médio esquerdo 19%; de quadriceps esquerdo 12,2%; isquiotibiais esquerdo 37,9% e glutema máximo 49,4%.

objetivo: retornar a atividade física e perder peso.


Antecedente pessoais: queixa de estresse mental, forame oval patente (corrigido). Pés planos, sem atividade física a mais de 2 anos. Dores musculares esporadicadas nos paravertebrais, por fraqueza muscular e tensao muscular. Fissuras na cartilagem do joelho lado esquerdo. Tendinopatia pateral joelho esquerdo. Tendinopatia mao esquerda. AVC em 2018, nao precisou fazer fisioterapia - sem sequelas).

Conduta: Fisioterapia 2x (melhora do deficit de força muscular isquiotibiais, gluteo maximo, gluteo medio e quadriceps). **Massagem esportiva 1x** (aliviar tensao muscular). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional para perda de peso).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia		 fisioterapia				

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 nutrição			massagem esportiva			

reavaliação: 16/12/2019.