

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

**Nome:** RICARDO JOSE FREIRE COSTA

**Idade:** 47 Anos.

**Altura:** 179 Cm

**Peso:** 78,3 Kg

**Pressão Arterial:** 16/8 mmHg.

---

**Objetivo:** melhorar performance e rendimento durante os jogos/campeonatos de squash.

**Média de sono:** >6 horas – Bom.

**Ingestão de água:** 1,5 litros/dia.

**Alimentação:** Boa

**Doenças:** colesterol e pressão alta.

**Medicamentos:** rosuvastatina, levoid e benicar.

---

**Relatório:** Paciente ativo faz squash e musculação fora da On (3x semana). Teste ergométrico a mais de 1 ano. Refere a entorse nos 2 tornozelos com frequência, sem dores atuais. Cirurgia na L4 e L5, estêncil por lesão no disco vertebral jogando basquete (9 anos, com dores esporádicas, limitação na rotação. Teste de agachamento de arranque +90 graus com apoio falta de mobilidade tornozelo – sem dores. Teste de Appley com boa mobilidade escapulotorácica. Teste de Kibler com discinesia escapular, bordo inferior, médio e superior em ambos os lados. Teste de estabilidade bilateral e unilateral >46 segundos. Teste de flexibilidade com falta de alongamento na cadeia posterior, rotação de tronco e coluna cervical; e rotação externa e interna de ombros. Dinamometria apresentou déficit de força muscular



[/onbodyevolution](#) [on\\_bodyevolution](#)

significativo <25% glúteo máximo esquerdo, quadríceps esquerdo e isquiotibias esquerdo >10%. Antropometria 9.6% de gordura.

**Indicação ON: Preparação Física** (fortalecimento muscular, exercícios proprioceptivos, unilaterais para melhora do equilíbrio e controle neuromuscular). **Pilates** (melhora da postura e mobilidade tornozelo, quadril e ombro). **Medicina** (Dr. Denise para avaliação pré-participativa).

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