




RELATORIO - PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO

NOME: DANIEL GAIESKI GARCIA DE OLIVEIRA	DATA AVAL: 08/10/2019
DCC: 105,8KG	IDADE: 33 ANOS
ANTECEDENTES: HERNIA CERVICAL E LOMBAR - SEM DORES.	
OBJETIVO: PERDER PESO E AUMENTAR FORÇA MUSCULAR.	

DIAGNOSTICO DE DESEMPENHO (LAUDO): Paciente iniciou avaliação com pressão 13/8mmHg, refere a hernia cervical e lombar, porém sem dores atuais. Média de 6 horas de sono por noite. Bebe pouquíssima água ao longo do dia, alimentação regular. Ativo pratica atividade física em torno de 4 vezes por semana (1x pilates, 1x preparação física, 2x krav maga. Histórico de depressão familiar (toma bupropiona e sertralina), queixa de estresse mental. Apresentou fadiga e cansaço no final da avaliação de movimento, com aumento dos sintomas no decorrer de toda a avaliação. Não foi realizada Dinamometria por fadiga excessiva, remarcamos para o dia 10/10/2019. Falta de mobilidade de tornozelo durante o teste de agachamento de arranque mesmo com apoio, rotação lateral dos pés, anteversão do quadril, projeção do tronco à frente, falta de alongamento de ombros - sem dores. Appley com pequena diferença mas voltada para alongamento de cintura escapular. Testes de estabilidade com resultado de 60 segundos, até nos testes unilaterais (rotação de quadril), com falta de controle neuromuscular para manter posição. Falta de alongamento da cadeia posterior. Dificuldade em manter o equilíbrio em apoio unipodal, joelho valgo, perda de padrão durante o teste (HOP TEST/Y- TEST - projeção de tronco e braços soltos), dificuldade na aterrissagem. Diferença de cm >5cm nos movimentos medial e lateral do y-test. Dinamometria déficit de força de quadríceps >15% relação d/e, isquiotibiais relação d/e <15% e relação anterior/posterior

INDICAÇÃO ON: Preparação física tarefas de propriocepção e unilaterais para melhora do equilíbrio e controle neuromuscular, exercícios aeróbicos para melhora da respiração cardiorespiratória. Pilates mobilidade de tornozelo e quadril. Realizar consulta com nutricionista para organização alimentar.

S	T	Q	Q	S	S	D
KRAV	 pilates	KRAV		 nutrição		