

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

Nome: Daniel Gaieski Garcia De Oliveira

Idade: 34 Anos.

Altura: 185 Cm

Peso: 105,8 Kg

Pressão Arterial: 13/8 mmHg.

Objetivo: Perder Peso e Aumentar Força Muscular.

Média de sono: > 6 horas – Bom.

Ingestão de água: 3-4 copos/dia.

Alimentação: Regular – Preferência por carnes e carboidratos.

Doenças: Histórico de depressão familiar, queixa de estresse mental

Medicamentos: (toma bupropiona e sertralina)

Relatório: Hérnia Cervical E Lombar - Sem Dores, atividades realizadas pilates 1x, preparação física 1x, krav maga 2x. Apresentou fadiga e cansaço no final da avaliação de movimento, com aumento dos sintomas no decorrer de toda a avaliação.

Indicação ON: Pilates (exercícios de mobilidade de tornozelo e quadril; e alongamento de cintura escapular e cadeia posterior). **Preparação Física** (exercícios proprioceptivos e unilaterais para melhora do equilíbrio e controle neuromuscular, exercícios unilaterais para melhora do desequilíbrio de força quadríceps). Orientar treinos aeróbios para melhora da capacidade cardiorrespiratória. **Yoga** (1x na semana para melhora do estresse mental). Consulta com a **nutricionista** para organização da alimentação.