

nome: MONICA CRISTINA BARCELLOS MACHADO

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 58,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 31,2% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - estabilidade de core regular - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros - limitação na rotação interna de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril esquerdo;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexoextensão da coluna cervical;
- limitação na flexoextensão da toracolombar;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** - assimetria do rotador interno de ombros;
- assimetria na elevação plano da escápula;

### Antecedente pessoais:

- hérnia de disco lombar L4 e L5 - com dores esporádicas;
- tensão no trapézio;
- fisgada no pescoço - com dor;
- bursite no ombro esquerdo - em tratamento;
- pisada pronada;

### Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e mobilidade da coluna);
- **preparação física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Yoga 1x** (controle ansiedade);
- **fisioterapia 3x** (manipulativa, melhora mobilidade articular e da dor - esportiva, melhora da assimetria e força MMSS);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 esportiva	 pilates  manipulativa	 esportiva	 preparação física		

reavaliação: 07/04/2020.