

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

**Aval:** 23/10/2019 – **Reavaliação:** 18/10/2019.

**Nome:** MARCOS VINICIUS ANTONUCCI

**Idade:** -

**Peso:** 93,9 Kg

**Pressão Arterial:** 13/8 mmHg.

---

**Objetivo:** Hipertrofia muscular (trincar abdômen), elasticidade, explosão e preparo físico.

**Média de sono:** >6 horas – Bom.

**Ingestão de água:** 3,5 litros/dia.

**Alimentação:** Boa – Preferência por todos.

**Doenças:** queixas de estresse mental.

**Medicamentos:** vitamina D.

---

**Relatório:** protrusão discal na lombar – dores esporádicas. Paciente ativo faz preparação física 2x, pilates 1x, futebol 2x e futevôlei 1x por semana. Teste de agachamento de arranque completo com apoio – sem dores. Teste de Appley com boa mobilidade. Teste de Kibler com bordo inferior e médio em ambos os lados. Teste de estabilidade bilateral e unilateral (excelente, boa postura e controle neuromuscular. Teste de flexibilidade com bom alongamento. Teste de mobilidade articular com um pouco de limitação no movimento de rotação interna do ombro esquerdo. Mantém lordose cervical. Limitação na rotação cervical e torácica. Dinamometria não realizada, remarcar para colher dados. Antropometria peitoral 6mm, abdômen 6mm e coxa 12mm (soma total 24mm).



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

**Indicação ON: Preparação Física** 2-3x (hipertrofia muscular). **Pilates** 1 (melhora da mobilidade tornozelo, quadril e ombro). **Fisioterapia** 1x (para tratar ponto de tensão muscular na lombar). **Medicina** (Dr. Nemi, avaliação pré-participação).

NATALIA LUISA  
PREPARAÇÃO  
FISICA/AVALIAÇÃO FISICA  
**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