












DEBORA A.

Movimento

SEM DOR!										Area sugerida				
Mobilidade dinâmica		Péssimo		Ruim		Bom		Excelente		Péssimo	Ruim	Bom	Excelente	IEC?
<b>Bloco 1</b>	Agachamento	45 graus de flexão		45 a 90 graus de flexão do joelho		Acima de 90 graus com taco		Completo		Fisio		LPO	LPO	Se Valdo dinâmico do joelho
	Agachamento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça		Barra AO LONGO DA NUCA		Barra MESMA LINHA CABECA		Posição ATRÁS CABECA						Se Valdo dinâmico do joelho
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos		1 mão e meia		1 mão		Fisio		LPO	LPO	
	Kibler	3 bordos		2 bordos		1 bordo		Normal		Fisio		LPO	LPO	
<b>Core.</b>	Ponte bilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						F.A.G.m.
<b>Bloco m2</b>	Ponte unilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						R.Q. "
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						R.Q.
<b>Flexibilidade</b>	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70								
<b>Bloco 3</b>	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcaneo e joelho (semiflexão)		Flexão do calcaneo		Somente joelho		Todo pé no solo e joelho estendido						
	Hiperextensão cotovelo	5 graus		0		- 5 graus		- 10 graus						
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0		-5 graus		- 10 graus						
<b>Mobilidade articular</b>	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - 15, 150		Ate 90, t12, 160		Hipermobildade		Fisio	Fisio			
<b>Bloco 4</b>	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobildade		Fisio	Fisio			
	Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobildade		Fisio	Fisio			
	flexoextensao cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio	Pil.			
	flexoextensao toracica	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mao do solo		Fisio	Pil.			
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.			
	Rotação toracica	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.			

A: 159  
P: 86  
P: 1218

T: 20  
S: 30  
C: 38

SEM DOR!						Area sugerida					
Questionário mente	PONTOS	1	2	3	Questionário mente		Composto Corpo	% gordura alta		Indicar taxa metabólica basal	
-1	Qualidade do sono ?	Bom > 6 horas	Regular 4<6 h	Ruim < 4 horas	-1						
2	Historia familiar de DDA, alteração	Nao		Sim	2			Baixa % massa magra		Indicar a taxa metabólica basal	
3	Doença crônica?	Nao ou estável	Instável	Agudizada	3		Composto Corpo	% gordura alta		Indicar taxa metabólica basal	
4	Sintomas como fobia, pânico, stress e irritabilidade ?	Nunca	As vezes	Sempre	4						
5	Historia de trauma familiar ou infantil?	Não		Sim	5						
Extrema indicação	> 10 pontos				Extrema indicação						
Indicação moderada	6 a 9 pontos				Indicação moderada						
Sem obrigatoriedade	1 a 5 pontos				Sem obrigatoriedade						
		1	2	3							