





RELATORIO - PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO

NOME: JULIANA CANCADO ZANOTTO	DATA AVAL: 09/10/2019
DCC: 56KG	IDADE: 34 ANOS
ANTECEDENTES: ROTAÇÃO DE VERTEBRAS L5 (NÃO SOUBE INFORMAR A OUTRA) - SEM DORES	
OBJETIVO: TONIFICAÇÃO MUSCULAR E SAUDE.	

DIAGNOSTICO DE DESEMPENHO (LAUDO): Paciente iniciou avaliação com pressão 11/6mmHg (relatou ser baixa normalmente, sem queixas de tonturas), refere a rotação de vertebra L5, crise a 2 anos (fez fisio, sentia dores esporádicas, porém não sente mais nada desde que passou a treinar na ON a 1 ano). Pés planos, (refere a andar na ponta dos pés em alguns momentos), leve projeção de ombros a frente. Média de 6 horas de sono por noite. Bebe pouquíssima água ao longo do dia, alimentação regular (exame clínico acusou anemia, porém não conseguiu fazer tratamento pois não conseguia engolir comprimido). Ativa prática atividade física em torno de 4 vezes por semana (2x preparação física, 2x corrida. Histórico de depressão e ansiedade a 2 anos (parou de tomar remédios a 3 meses), queixa de estresse mental. Fuma 1 cigarro ao dia. Alergia a adivil e alguns metais. Pai teve câncer na tireoide. Falta de mobilidade de tornozelo durante o teste de agachamento de arranque mesmo com apoio, rotação lateral dos pés, pisada pronada lado esquerdo - sem dores. Appley com pequena diferença, associada a falta de alongamento de cintura escapular. Testes de estabilidade bilateral >60 segundos. Testes unilaterais ponte >25 segundos (rotação de quadril), prancha lateral >30 segundos (desconforto na lateral do tronco e cotovelo esq e pontada no ombro dir. Y-TEST - Dificuldade em manter o equilíbrio em apoio unipodal, joelho valgo, rotação de quadril, dificuldade em manter o calcanhar na plataforma. HOP TEST, dificuldade na aterrissagem. Dinamometria déficit de força de quadríceps >15% relação d/e, isquiotibiais relação d/e <15% e

INDICAÇÃO ON: Preparação física tarefas de propriocepção e mobilidade, tarefas unilaterais para melhora do equilíbrio e controle neuromuscular. Nutricionista para organização alimentar e controle anemia. Yoga 1 vez na semana para melhora do sono, estresse e ansiedade.

S	T	Q	Q	S	S	D
CORRIDA		CORRIDA		 nutrição		
	 yoga					

