

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

Data: 10/10/2019.

Nome: Ana Paula Villar Busnardo

Idade: 48 Anos.

Altura: 161 Cm

Peso: 57 Kg

Pressão Arterial: 13/8 mmHg.

Objetivo: Manter peso e aumentar tônus muscular.

Média de sono: 4 - 6 horas – Regular.

Ingestão de água: 2 litros/dia.

Alimentação: Boa – Preferência por verduras, legumes e doces.

Doenças: Não.

Medicamentos: Vitamina D.

Relatório: Lesão no ligamento redondo do quadril esquerdo (dores ao alongar na posição de joelhos sentando no calcanhar); e tendinopatia no glúteo médio lado direito e esquerdo – sem dores. Atividades realizadas (pilates, preparação física, ballet).

Indicação ON: Preparação Física (exercícios proprioceptivos e unilaterais para melhora do equilíbrio e controle neuromuscular). **Pilates** (para melhora da mobilidade de tornozelo).