

nome: SYLVIO MACEDO

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 72,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 20,7% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicacao moderada a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura abaixo da media;
- **blobo 6** - boa estabilidade de core;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica - anteversao do quadril;
- **bloco 12** - assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relacao de forza quadriceps e isquiotibiais;

### Antecedente pessoais:

- ombro direito cirurgia 2010 manguito - sem dores;
- joelho esquerdo - cirurgia de menisco - 2016 - dores esporadicas;

### Conduta:

- **preparação física 3x** (fortalecimento muscular);
- **Fisioterapia esportiva 2x** (melhora da assimetria de forza e discinesia escapular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação/reabilitacao:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 fisioterapia	 preparação física	 fisioterapia	 preparação física		

reavaliação: 29/04/2020.