

nome: AMANDA CHRISTINA COSTA (ATLETA FUTEBOL FEMININO - ZAGUEIRA)

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO G - Protocolo de 3 dobras: PESO 69,2 - 30,9% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 3** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo - rotação de quadril na prancha lateral;
- **bloco 4** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 5** - boa de mobilidade de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexoextensao e na rotação da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 6** - discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica;
- **bloco 7** - assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- entorse nos 2 tornozelos com roptura de ligamento - com dores no tornozelo esquerdo;
- quebrou clavícula E - 2 vezes sem dores;

Conduta:

- **Pilates 1x** (mobilidade da coluna);
- **Preparação Física 2 x** (fortalecimento muscular);
- **yoga 1x** (controle da ansiedade e do estresse);
- **fisioterapia 2x** (manipulativa 1x, melhora mobilidade articular - esportiva 1x, melhora da assimetria de força);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **Testes avançados:** taxa metabólica basal e espirometria de esforço;

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates		 ESPORTIVA		 yoga	OFF	OFF
 MANIPULATIVA + ESPECIFICO	 +ESPECIFICO	ESPECIFICO	 +ESPECIFICO	ESPECIFICO	ESPECIFICO	OFF

reavaliação: 10/04/2020.

