

nome: CLAUDIA VALERIA SILVA PIVA SIQUEIRA

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 79,6 KG - Protocolo de 3 dobras: 37,9% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a prática de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - estabilidade de core regular;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

### Antecedente pessoais:

- bursite no quadril direito e esquerdo - com dores no esquerdo;
- fratura por estresse no joelho esquerdo - sem dores;
- dor intensa na sola dos pés - com dores;

### Conduta:

- **Pilates 2x** (fortalecimento de core);
- **fisioterapia esportiva 2x** (melhora da assimetria de força MMII e discinesia escapular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **teste avançados.**

### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia	 pilates	 fisioterapia	 pilates	aerobio		

reavaliação: 30/04/2020.