

## **RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO**

**Nome:** LAURA HIRATA GARCIA

**Idade:** 39 Anos.

**Altura:** 160 Cm

**Peso:** 64 Kg

**Pressão Arterial:** 13/8 mmHg.

---

**Objetivo:** perder gordura.

**Média de sono:** >6 horas – Bom.

**Ingestão de água:** 1,5 litros/dia.

**Alimentação:** Boa – Preferência por carne, arroz, feijão e batata.

**Doenças:** queixas de estresse mental, alterações cardíacas (palpitação 2x por ano), endometriose.

**Medicamentos:** yas.

**Alergias:** amoxil, morlium

---

**Relatório:** Paciente iniciou a avaliação com a pressão 13/8mmhg. Tem condromalacia no joelho esquerdo (20 anos) e fascite plantar esquerda (1 ano – com dor). Restrição para fazer agachamento por conta do joelho esquerdo. Teste ergométrico a menos de 1 ano. Paciente treina fora na C. Atletica, faz musculação, spinning e luta (5x na semana). Teste de agachamento de arranque sem apoio falta de mobilidade de tornozelo e projeção do tronco a frente; com apoio movimento a 90 graus – sem dores. Teste de Appley com falta de mobilidade da cintura escapulo torácica. Teste de Kibler com bordo inferior em ambos os lados. Teste de estabilidade bilateral ponte pélvica e prancha lateral resultado >46 segundos, com boa postura do exercício. Teste

estabilidade unilateral ponte com resultado maior >44 segundos e prancha lateral com resultado >30 segundos. Teste de flexibilidade falta de alongamento de MMII e restrições na rotação externa e interna de quadril. MMSS com restrições de movimento de rotação externa e interna de ombros. E rotação cervical e torácica. Dinamometria está bem equilibrado, apresentou déficit de força de glúteo médio >10%.

**Indicação ON: Preparação Física** (fortalecimento muscular, exercícios proprioceptivos, unilaterais para melhora do equilíbrio e controle neuromuscular). **Yoga** (alongamento e flexibilidade da cadeia posterior, melhora do estresse mental). **Pilates** (fortalecimento do core). **Medicina** (Dr. Denise para avaliação pré-participativa).

NATALIA LUISA  
PREPARAÇÃO  
FÍSICA/AVALIAÇÃO FÍSICA  
CREF: 113695-G/SP

**unidade são paulo**

Av. Jorge João Saad, 1096 • Morumbi

+ 55 11 4301 4004

**unidade assis • sp**

Rua Smith de Vasconcelos, 304

+ 55 18 3323 6054