

nome: RUBIA CATARINA NOGUEIRA (ATLETA FUTEBOL FEMININO)

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 56,8 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,9% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura acima da media;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo e rotação de quadril;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapulr e mobilidade dinamica regular;
- **bloco 12** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

### Antecedente pessoais:

- lateral esquerda - chuta com a perna esquerda);
- cirurgia de LCA esquerdo a 3 meses - com dores - em tratamento;

### Conduta:

- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna);
- **fisioterapia 3x** (1x manipulativa melhora da articular, 2x esportiva melhora da assimetria de força);
- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 manipulativa		 esportiva		 esportiva		

reavaliação: 20/04/2020.