


## AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO

<b>NOME:</b> ANDERSON DE OLIVEIRA ROCHA	<b>DATA NASC.:</b> 17/04/1975
<b>AVALIAÇÃO:</b> 02/09/2019	<b>REAValiação:</b> 12/2019
<b>DIAGNOSTICO:</b> SEDENTARIO	

<b>PESO:</b> 115 KG	<b>ALTURA:</b> 176 CM	<b>PA:</b> 12/8
---------------------	-----------------------	-----------------

TESTE	RESULTADOS			
AGACHAMENTO ARRANQUE	Parcial com apoio: rotação lateral pé esq/pisada supiada esq/falta de mobilidade de tornozelo/joelho varo - sem dor - PSE: 2			
PONTE BILATERAL	60" - fadiga no posterior de coxa - sem dor - PSE: 2			
PRANCHA	60" - sem dor - PSE: 7			
KIBLER	LADO	K1	K2	K3
	DIREITO	SIM	NÃO	NÃO
	ESQUERDO	SIM	NÃO	NÃO
				LSI (%)
APPLEY CM	DIREITO	5		55,6
	ESQUERDO	9		
OBS: falta de mobilidade de ombros - sem dor - PSE: 2				
PONTE UNILATERAL	DIREITO	57		100,0
	ESQUERDO	57		
OBS: lado esq. falta de controle neuromuscular/flexao do quadril - sem dor/lado dir. falta de controle neuromuscular/flexao do quadril - sem dor - PSE: 6				
PRANCHA LATERAL	DIREITO	33		93,9
	ESQUERDO	31		
OBS: lado dir. falta de controle neuromuscular/rotação do tronco/apoio na lateral da perna - sem dor/lado esq. rotação de quadril e tronco/falta de controle neuromuscular/apoio na lateral da perna - PSE: 6				

 PERNA ESTENDIDA	DIREITO	90	100
	ESQUERDO	90	
OBS: - 90 graus - sem dor - PSE: 0			
FORÇA DE ABDUÇÃO (10% PC)	DIREITO	31	87,10
	ESQUERDO	27	
OBS: lado esq. falta de controle neuromuscular/falta de ativação do core - sem dor/lado dir. falta de controle			
OBS GERAIS: Ex-atleta de hanbol/futebol/atletismo desde criança/lesoes em panturrila, posterior de coxa ao longo do tempo/esta acima do peso desde a infancia/sem atividade fisica irregular a +/- 1 ano e meio/cirurgia bariatrica a 12 anos/formado em educaçao fisica em 2010/refere a desconforto nos joelhos ao ficar sem praticar atividade fisica.. <b>Recomendações:</b> Preparacao fisica 2-3 vezes por semana/consulta com Rodrigo para ver resultado dos exames..			