

RELATÓRIO* - TREINAMENTO FÍSICO

Aluno: Silvio - 02.07.22

1- Recomendação clínica:

- | | | |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Fortalecimento de joelho | <input checked="" type="checkbox"/> Fortalecimento quadril | <input type="checkbox"/> Alongamento |
| <input type="checkbox"/> Cond. físico | <input checked="" type="checkbox"/> Massa muscular | <input type="checkbox"/> Perda de peso |
| <input type="checkbox"/> Contração isométrica | <input checked="" type="checkbox"/> Contração isotônica | <input type="checkbox"/> Equilíbrio |

2- Desempenho nos treinos

- | | | |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Assiduidade | <input checked="" type="checkbox"/> Execuções exercícios | <input checked="" type="checkbox"/> Comunicação |
| <input checked="" type="checkbox"/> Intensidade respeitada | <input checked="" type="checkbox"/> Sugere exercícios | <input checked="" type="checkbox"/> Participação |

3- Avaliação física: frações corporais e funcionais

Variável	Anterior	Atual	Δ%	Classificações
Peso absoluto (Kg)	49,0	-	-	-
Altura (cm)	1,52	-	-	-
IMC ^a (Kg/m ²) ^{2, 3}	21,2	-	-	-
Gordura Corporal (%) ^{1, 9, 10}	18,3	-	-	-
Força Abdominal ¹⁰	47	-	-	-
Força MMSS ^{b;10} (flexão de braço)	39	-	-	-
Força MMII ^c (quadríceps e panturrilha)	-	-	-	-
TC6 ^d (m) ⁸ xxxm (predita)	-	-	-	-
Mobilidade (AVDs ^e) - risco de quedas (seg.) ^{4, 6}	-	-	-	-
Relação cintura/quadri ¹¹	-	-	-	-

a: IMC = índice de massa corpórea; b: MMSS = membros superiores; c: MMII = membros inferiores; d: TC6 = teste de caminhada de seis minutos e e: AVDs = atividades da vida diária

2- Avaliação física: circunferências

Localização corporal	Anterior (cm)	Atual (cm)	Δ%
Braço direito contraído	27,0	-	-
Braço esquerdo contraído	26,0	-	-
Panturrilha direita	30,5	-	-
Panturrilha esquerda	31,0	-	-

3- Avaliação física: assimetria

Movimento (localização corporal)	Anterior (kg)	Δ%	Atual (Kg)	Δ%
Flexão cotovelo direito (bíceps braquial - braço)	8,2		-	-
Flexão cotovelo esquerdo (bíceps braquial - braço)	9,0	8,9	-	-
Extensão unilateral cotovelo direito 90° (tríceps)	8,0		-	-
Extensão unilateral cotovelo esquerdo 90° (tríceps)	7,6	5,0	-	-
Extensão cotovelo testa direito (tríceps)	6,2		-	-
Extensão cotovelo testa esquerdo (tríceps)	6,6	6,1	-	-
Elevação ínfero-superior ombro direito (trapézio)	29,0		-	-
Elevação ínfero-superior ombro esquerdo (trapézio)	22,4	22,8	-	-
Abdução ínfero-superior do ombro direito (elevação lateral)	5,2		-	-
Abdução ínfero-superior do ombro esquerdo (elevação lateral)	3,6	32,1	-	-
Extensão súpero-inferior do ombro direito (superior)	9,2		-	-
Extensão súpero-inferior do ombro esquerdo (superior)	9,0	2,2	-	-
Flexão lateral tronco direito (oblíquos)	13,4		-	-
Flexão lateral tronco esquerdo (oblíquos)	14,0	4,3	-	-
Abdução quadril direito (abdutores - coxa externa)	11,4		-	-
Abdução quadril esquerdo (abdutores - coxa externa)	11,0	3,5	-	-
Adução quadril direito (adutores - coxa interna)	13,8		-	-
Adução quadril esquerdo (adutores - coxa interna)	10,8	21,7	-	-

Extensão quadril direito (bíceps femural - coxa)	14,0		-	-
Extensão quadril esquerdo (bíceps femural - coxa)	14,0	0	-	-
Extensão joelho direito (quadríceps femural - coxa)	10,0		-	-
Extensão joelho esquerdo (quadríceps femural - coxa)	11,4	12,3	-	-

■ Baixa: ≤ 10%
■ Média: > 10% e < 20%
■ Alta: ≥ 20%

4- Avaliação física: força máxima

Movimento (localização corporal)	Anterior (kg)	Atual (Kg)	Δ%
Flexão cotovelo direito (bíceps braquial - braço)	8,2	-	
Flexão cotovelo esquerdo (bíceps braquial - braço)	9,0	-	
Extensão cotovelo testa direito (tríceps)	8,0	-	
Extensão cotovelo testa esquerdo (tríceps)	6,6	-	
Elevação ínfero-superior ombro direito (trapézio)	29,0	-	
Elevação ínfero-superior ombro esquerdo (trapézio)	22,4	-	
Adução súpero-inferior do ombro direito (elevação lateral)	5,2	-	
Adução súpero-inferior do ombro esquerdo (elevação lateral)	3,6	-	
Extensão ínfero-superior do ombro direito (inferior)	9,2	-	
Extensão ínfero-superior do ombro esquerdo (inferior)	9,9	-	
Flexão lateral tronco direito (oblíquos)	13,4	-	
Flexão lateral tronco esquerdo (oblíquos)	14,0	-	
Abdução quadril direito (abdutores - coxa externa)	11,4	-	
Abdução quadril esquerdo (abdutores - coxa externa)	11,0	-	
Adução quadril direito (adutores - coxa interna)	13,8	-	
Adução quadril esquerdo (adutores - coxa interna)	10,8	-	
Extensão quadril direito (bíceps femural - coxa)	14,0	-	
Extensão quadril esquerdo (bíceps femural - coxa)	14,0	-	
Extensão joelho direito (quadríceps femural - coxa)	10	-	
Extensão joelho esquerdo (quadríceps femural - coxa)	11,4	-	

5- Observações

5.1- frações corporais: Todos os resultados foram classificados como “normal” e “excelentes”.

5.2- testes funcionais: a) teste de mobilidade e equilíbrio (TUGT): não aplicado, apenas para idosos e b) não aplicado, apenas para idosos

5.3- força muscular assimétrica: a região dos trapézios apresentou 22,8% de assimetria, assim como a elevação lateral (deltóide) em 32,1%. A adução de quadril resultou em uma assimetria de 21,7%. No momento a prescrição para essas áreas não será alterada, vamos aguardar a fase inicial dos treinos (adaptação) e a próxima reavaliação.

5.4- circunferência e força muscular: esses valores serão comparados em breve com a próxima avaliação.

Atenciosamente.

Prof. Dr. Silvio

Treinamento personalizado, pensando na sua saúde.