



**ISRAEL BERNARDO**  
PERSONAL TRAINER

www.israelpersonal.com.br

CREF 079239-G/SP

11 9. 5392-2364

**Nome:** Deusa Constanzi

**Sexo:** Feminino

**Idade:** 36 anos

**Data da Avaliação:** 18/01/2019

**Hora:** 17:45:37

**Avaliador:** ISRAEL BERNARDO

## Anamnese Clínica

### Dados pessoais

**Data da Avaliação:** 18/01/2019

**Nome:** Deusa Constanzi

**Data de Nascimento:** 29/11/1982

**Sexo:** Feminino

**Avaliador:** ISRAEL BERNARDO

**Idade:** 36 anos

### Geral

#### Objetivos

Ganho de massa muscular, Tonificação muscular, Redução % de gordura

#### Outros

**Tabagismo:** Não

**Etilismo:** Socialmente

**Medicamentos:** Nenhum

**Cirurgias:** prótese na coluna lombar e cervical, silicone (seios) e rinoplastia

### Patologias

#### Doenças

**Diabetes:** Não

**Cardiopatía:** Não

**Hipertensão:** Não

**Cancêr:** Não

#### Problemas ortopédicos

**Articulações:** 2 hérnias de disco lombar e 1 protusão cervical

**Músculos:** Não

**Tendões:** Não

**Ossos:** Não

#### Anamnese Familiar

**Diabetes:** Não

**Cardiopatía:** Não

**Hipertensão:** Não

**Cancêr:** Não



**ISRAEL BERNARDO**  
PERSONAL TRAINER

www.israelpersonal.com.br

CREF 079239-G/SP

11 9. 5392-2364

### Hábitos alimentares

Número de refeições: 03

**Desjejum:** Não costuma comer  
**Almoço:** Salada, arroz e carne  
**Lanches:** Iogurte  
**Jantar:** Pizza, lanches e doces

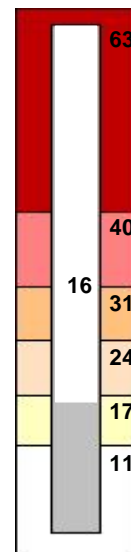
### Esportiva

#### Atividades

**Preferenciais:** Lutas, Pilates, Dança e Aeróbio  
**Passadas:** Dança e Pilates  
**Atuais:** Nenhuma (iniciando personal trainer), após avaliação física

### Fator de risco coronariano

Idade	31 a 40
Hereditariedade	Nenhuma história conhecida de cardiopatia na família
Peso	Excesso de peso de 2,7 a 9,0 kg
Fumo	Não-Fumante
Atividade Física	Trabalho sedentário e esforço Recreacional Leve
Colesterol (mg/dl) ou % de Gordura na dieta	20% de gordura animal ou sólida na dieta
Pressão Arterial (mmHg)	
Sexo	Feminino com menos de 40



**Risco abaixo da média**



**ISRAEL BERNARDO**  
PERSONAL TRAINER

[www.israelpersonal.com.br](http://www.israelpersonal.com.br)

CREF 079239-G/SP

11 9. 5392-2364

## Medidas Corporais

<b>Massa Corporal:</b> 64,1 kg	<b>Estatura:</b> 164,0 cm
--------------------------------	---------------------------

### Dobras cutâneas (mm)

Centrais		Periféricas	
Subescapular:	27,0	Supra-iliaca anterior:	24,0
Supra-espinhal (ISAK):	27,0	Coxa proximal:	35,0

### Perímetros (cm)

Centrais		Periféricas		Direito	Esquerdo
Tórax inspirado:	87,0	Braço relaxado:		25,0	25,0
Cintura:	72,0	Braço contraído:		26,0	26,5
Abdômen:	81,0	Antebraço:		21,0	20,5
Quadril:	97,0	Coxa proximal:		58,0	56,0
		Perna:		35,0	35,0

### Diâmetros (cm)

Bi-epicôndilo umeral:	5,8	Bi-epicôndilo femural:	10,0		
-----------------------	-----	------------------------	------	--	--



## Composição Corporal

### Percentual de gordura

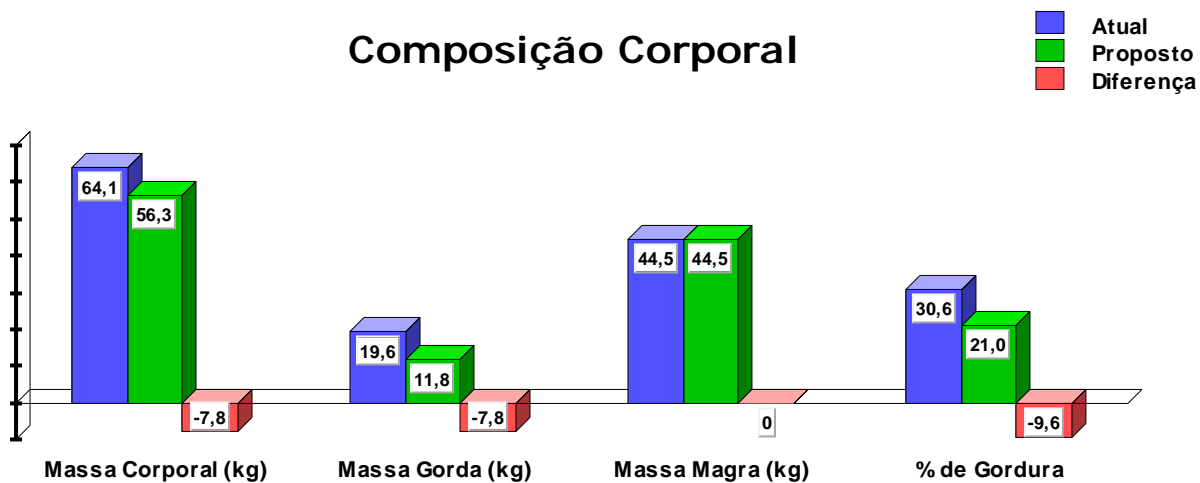
Fracionamento da Massa corporal	Massas (kg)			Percentual (%)		
	Atual	Proposto	Diferença	Atual	Proposto	Diferença
Massa gorda	19,6	11,8	-7,8	30,6	21,0	-9,6
Massa magra	44,5	44,5	0	69,4	79,0	9,6
Massa corporal total	64,1	56,3	-7,8			

Faixa proposta de Massa corporal (peso)

**54,3 a 58,3 kg**

Protocolo de Guedes (3 dobras)

### Composição Corporal

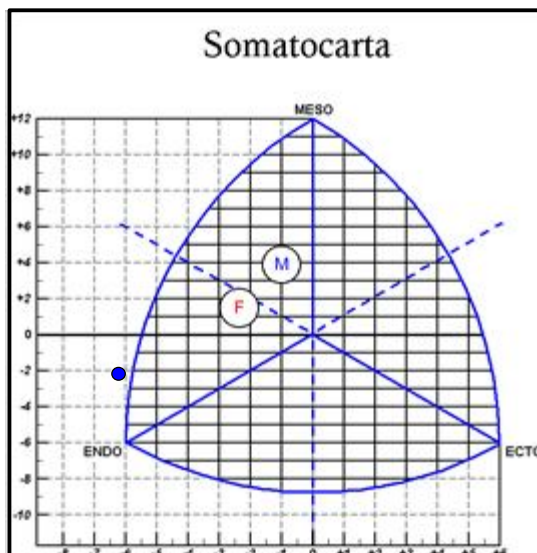


## Perfil Corporal

### Somatotipo

Endo	Meso	Ecto	Coordenadas	
			X	Y
7,6	3,4	1,4	-6,2	-2,2

### Somatocarta





## Índices Corporais

### Índice de Massa Corporal (IMC)

Resultado	Classificação
<b>23,8</b>	Normal

Classificação	IMC (kg.m <sup>-2</sup> )
Abaixo do peso	<= 18,4
Normal	<b>18,5 a 24,9</b>
Sobrepeso	25,0 a 29,9
Obesidade Classe 1	30,0 a 34,9
Obesidade Classe 2	35,0 a 39,9
Obesidade Classe 3	>= 40,0

### Índice de conicidade

Resultado	Classificação
<b>1,19</b>	Média

Classificação	Idade entre 30 e 39
Muito acima da média	>= 1,29
Acima da média	1,24 a 1,28
Média	<b>1,18 a 1,23</b>
Abaixo da média	1,13 a 1,17
Muito abaixo da média	<= 1,12

### Relação cintura/quadril

Resultado	Classificação
<b>0,742</b>	Média

Classificação	Idade entre 30 e 39
Muito acima da média	>= 0,824
Acima da média	0,771 a 0,823
Média	<b>0,716 a 0,770</b>
Abaixo da média	0,684 a 0,715
Muito abaixo da média	<= 0,683



**ISRAEL BERNARDO**  
PERSONAL TRAINER

[www.israelpersonal.com.br](http://www.israelpersonal.com.br)

CREF 079239-G/SP

11 9. 5392-2364

### Gordura visceral

Resultado	Classificação
<b>3,83</b>	Média

Classificação	Idade entre 30 e 39
Muito acima da média	$\geq 4,14$
Acima da média	3,89 a 4,13
Média	<b>3,66 a 3,88</b>
Abaixo da média	3,53 a 3,65
Muito abaixo da média	$\leq 3,52$

## Força e Resistência Muscular

### Abdominal

Repetições	Classificação
<b>25</b>	Acima da média

Classificação	Idade entre 36 e 45
Excelente	$\geq 34$
Bom	27 a 33
Acima da média	<b>24 a 26</b>
Média	19 a 23
Abaixo da média	15 a 18
Fraco	7 a 14
Muito fraco	$\leq 6$



**ISRAEL BERNARDO**  
PERSONAL TRAINER

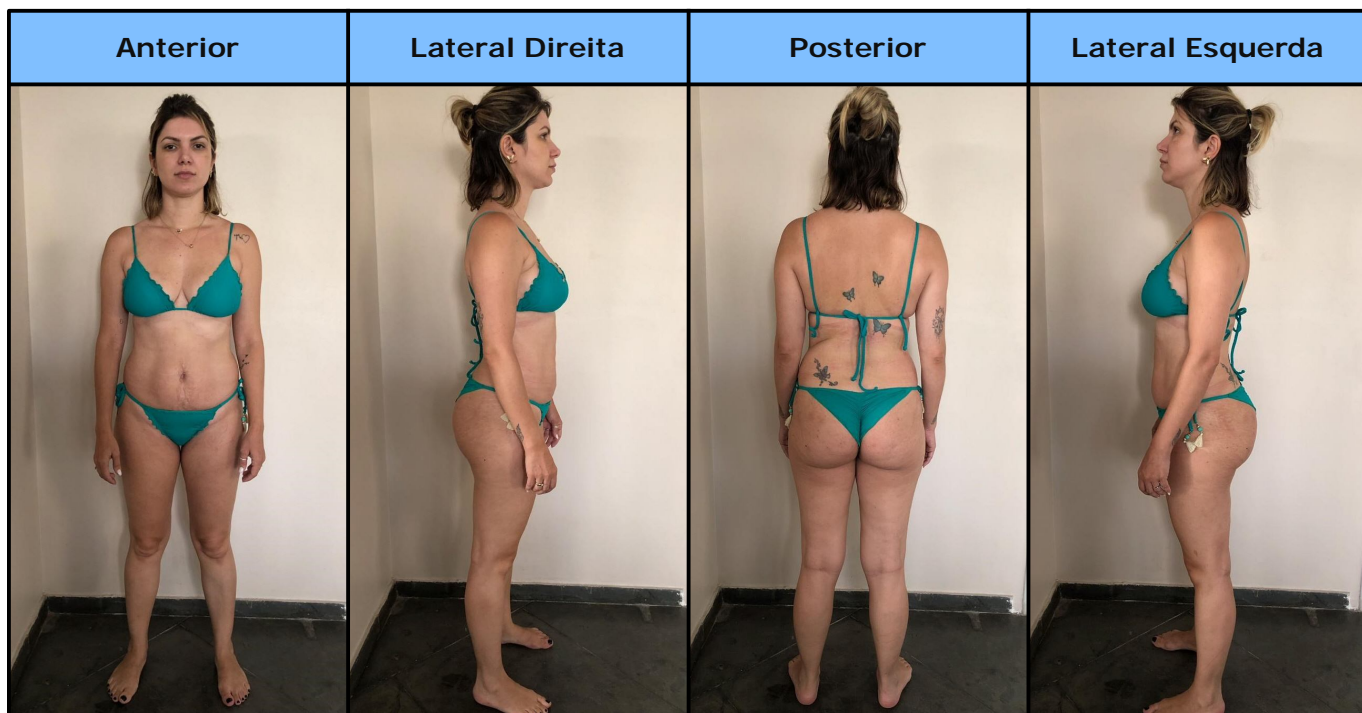
www.israelpersonal.com.br

CREF 079239-G/SP

11 9. 5392-2364

## Análise Postural

### Fotos



### Desvios

(L) Leve - (M) Moderado - (A) Acentuado

Anterior			
Ombros:	Esquerdo elevado (L)	Cristas ilíacas:	Direita elevada (L)
Joelhos:	Patela medializada (L)		
Lateral Direita			
Coluna lombar:	Hiperlordose (L)		
Posterior			
Escápulas:	Esquerda elevada (L)	Pés:	Pronado (M)
Lateral Esquerda			
Nenhuma alteração significativa			

## LAUDOS

**Hérnia de disco na região lombar:** Estabilizar a coluna vertebral (fortalecer musculatura paravertebral e abdômen). Alongar musculatura lombar, isquiotibiais e iliopsoas. Evitar atividades de alto-impacto, evitar rotação, sobrecarga e hiperextensão da coluna vertebral.

**Hérnia de disco na região cervical (Protusão):** Estabilizar a coluna vertebral. Evitar atividades de alto-impacto, evitar sobrecarga, hiperextensão e rotação na coluna vertebral.

**Redução de gordura e ganho de massa muscular:** Priorizar exercícios aeróbios combinados com exercícios resistidos. Considerar o princípio da progressividade do treinamento buscando atingir paulatinamente exercícios mais intensos, tanto aeróbios quanto resistidos. Sugerimos entrar em contato com o departamento de nutrição para supervisão alimentar.

**Assimetrias de Membros Superiores:** Trabalho unilateral para membros superiores visando corrigir a distorção assimétrica. Manter equilíbrio da força entre lado direito e esquerdo quando o exercício for bilateral.

**Baixa flexibilidade no tronco:** Alongar a musculatura lombar, isquiotibiais e triceps sural.

**Escoliose:** Fortalecer musculatura paravertebral, evitar exercícios com rotação e sobrecarga na coluna vertebral. Na natação evitar respiração unilateral e priorizar respiração bilateral.

**Joelhos valgos:** Fortalecer os adutores das coxas e alongar os abdutores das coxas.

**Aptidão física baixa:** Priorizar exercícios com características aeróbias e de baixa intensidade.

Treino 2 x por semana + Consultoria Online. Ênfase em treino de força (metabólico), e treinos HIIT's.

Nova avaliação em 30 dias.