

NOME: FLAVIO BORGES

DATA:05/12/2018

IDADE: 16 ANOS

OBJETIVO:RE AVALIAÇÃO DE FORÇA

DESEMPENHO CORPORAL				RESULTADOS		
DINAMÔMETRIA (KG)	QUADRÍCEPS	#1	#2	Média	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		41.3	43.3	42.3	ESQUERDO	-5.37
	ISQUIOTIBIAIS	34	36.6	35.3	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		33	30.9	31.95	ESQUERDO	10.49
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS			83.45	DIREITO	DESEQUILIBRIO
				71.48	ESQUERDO	DESEQUILIBRIO
	GLÚTEO MÉDIO	37.6	38	37.8	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		23.9	28.6	26.25	ESQUERDO	44.00

A força muscular foi mensurada pela contração isométrica voluntária máxima (CIVM), utilizando um dinamômetro manual (Lafayette Instrument Co, Lafayette, Indiana).

Paciente apresenta em membro inferior direito, quadriceps com déficit de 5,37% e isquiotibiais com superávit de 10,49% em relação ao membro contralateral.

Portanto quanto ao treino isolado, destes músculos é recomendado, ênfase em quadríceps direito e isquiotibiais esquerdo.

A relação entre isquiotibiais e quadriceps encontrada foi de 83,45% em Membro Inferior Direito e 71,48% em Membro Inferior Esquerdo. Segundo KIM esta relação é considerada anormal quando apresenta valores acima de 66%, portanto é indicado fortalecimento com predominância de quadriceps, nos exercícios bilaterais e multiarticulares.

Glúteo médio direito apresentou pico de força 44% maior que o esquerdo, portanto é recomendado maior trabalho muscular, nos exercícios isolados do glúteo médio esquerdo.

Kim, Daehan, and Junggi Hong. "Hamstring to quadriceps strength ratio and noncontact leg injuries: A prospective study during one season." Isokinetics and Exercise Science 19.1 (2011): 1-6.