

NOME: Julia Bernardo Ortola	DATA:06/01/2020
IDADE: 13	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: Salete T. Coelho	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	22,9	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		16,4	ESQUERDO	-28,38
	ISQUIOTIBIAIS	12,1	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		7,9	ESQUERDO	-34,71
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	52,84	DIREITO	INADEQUADO
		48,17	ESQUERDO	INADEQUADO
	GLÚTEO MÉDIO	22,3	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		15,2	ESQUERDO	-31,84
	GLÚTEO MÁXIMO	19,9	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		18,3	ESQUERDO	-8,04

#### DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- Relação de força Quad/lqts inadequada, necessita melhorar força global ;
- Déficit considerável de força entre isquiotibiais, quadríceps e Glúteo Médio

**RECOMENDAÇÕES:** fortalecimento global de membros inferiores com foco em melhora de assimetria e posterior aumento de força