

NOME: Debora Facco	DATA: 30/05/2019
IDADE:	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA

DESEMPENHO CORPORAL			RESULTADOS			
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	M1	M2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)	
		22	22	ESQUERDO	-9,09	-4,55
	ISQUIOTIBIAIS	13	15	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)	
		10,1	11	ESQUERDO	-22,31	-26,67
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	59,09	68,18	DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA	
		50,50	52,38	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA	
	GLÚTEO MÉDIO	38	38	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)	
		37	36	ESQUERDO	-2,63	-5,26
	GLÚTEO MÁXIMO	20	22	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)	
		28	28	ESQUERDO	40,00	27,27

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

RECOMENDAÇÕES: Iniciar ativação to Quadríceps bilateral + fortalecimento global de MMII