

NOME: MARIA MARTA CARVALHAL M. SOUZA	DATA: 29/10/2019
IDADE: 56 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	41,5	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		43,55	ESQUERDO	4,94
	ISQUIOTIBIAIS	28,6	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		23,4	ESQUERDO	22,22
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	68,92	DIREITO	INADEQUADO
		53,73	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	18,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		17,1	ESQUERDO	-6,04
	GLÚTEO MÁXIMO	23	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		23,9	ESQUERDO	3,91

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- Melhorar a simetria de força de isquiotibiais;
- melhorar a relação de força quadriceps/isquiotibiais;
- rotação externa esquerda 6,6, direita 6,8;
- elevação frontal esquerda 6,0, direita 5,2 (com medo);