

NOME: ROBERTO CARLOS FERREIRA	DATA: 28/08/2019
IDADE: 55 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS	
DINAMOMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	35.2 DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		37.8 ESQUERDO	-6.88
	ISQUIOTIBIAIS	17.1 DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		16.7 ESQUERDO	2.40
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	48.58 DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA
		44.18 ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	25.5 DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		25.4 ESQUERDO	0.39
	GLÚTEO MÁXIMO	16.8 DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		19.5 ESQUERDO	-13.85

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO: Paciente apresenta déficit de força bilateral na relação isquiotibiais/quadríceps (48,58% em MID e 44,18% em MIE). Quando comparado MID em relação ao MIE, paciente apresenta déficit de força de 6,88% em quadríceps e 13,85% em glúteo máximo, com ligeiro superávit de força de 2,40% em isquiotibiais e 0,39% em glúteo médio.

RECOMENDAÇÕES: De acordo com o objetivo do paciente (foco em corrida/endurance), sugere-se trabalho direcionado ao ganho de força em musculatura posterior de coxa (isquiotibiais) visando equilíbrio da relação com musculatura anterior (quadríceps). Além disso, sugere-se trabalho para fortalecimento de musculatura de glúteo máximo, com ênfase unilateral, visando equilíbrio entre MID e MIE.