

Roteiro de Estudo Teórico – Educação Física

Músculos do quadril e coxa

1. Quais são os músculos pélvico-trocantéricos?
2. Qual a principal ação conjunta dos músculos pélvico-trocantéricos?
3. O que é a fáscia lata?
4. O que compõe o trato ílio-tibial?
5. Descreva as ações dos seguintes músculos da região glútea:
 - a. Tensor da Fáscia Lata
 - b. Glúteo máximo
 - c. Glúteo médio
 - d. Glúteo mínimo
6. Quais músculos compõem o quadríceps femoral? Qual(is) é(são) biarticular(es)? Qual a ação de cada um deles?
7. Quais as ações do músculo sartório?
8. Onde está localizado e qual a função do músculo articular do joelho?
9. Quais músculos compõem a pata de ganso?
10. Quais são os músculos da região média da coxa? Qual a principal ação desses músculos?
11. Quais são os músculos isquiocrurais? Quais as ações desses músculos? O encurtamento desses músculos limita qual movimento?
12. Qual a ação da cabeça curta do bíceps femoral?
13. Uma pessoa apresenta importante retroversão da pelve. Quais músculos dos membros inferiores provavelmente estão encurtados?
14. Uma pessoa apresenta importante anteversão da pelve. Quais músculos dos membros inferiores provavelmente estão encurtados?
15. Agrupe os músculos desta aula em:
 - a. Flexores do quadril
 - b. Extensores do quadril
 - c. Adutores do quadril
 - d. Abdutores do quadril
 - e. Rotadores internos do quadril
 - f. Rotadores externos do quadril