

**Roteiro de Estudo Teórico – Músculos da Perna e Pé**  
**Educação Física e Esporte**

**Músculos da perna e pé**

1. A supinação ou inversão e pronação ou eversão ocorrem, predominantemente, em quais articulações?
2. Quais músculos compõem o grupo anterior da perna? Quais as funções de cada um desses músculos?
3. Qual é o principal músculo dorsiflexor do pé?
4. O que é a síndrome do estresse tibial?
5. Quais músculos compõem o grupo lateral da perna? Quais as funções de cada um desses músculos?
6. Explique as particularidades do fibular terceiro citadas durante aula teórica.
7. Quais músculos compõem o grupo posterior superficial da perna? Quais as funções de cada um desses músculos?
8. Qual dos componentes do tríceps sural é um músculo postural?
9. Quais particularidades do m. plantar foram citadas durante aula teórica.
10. Quais músculos compõem o grupo posterior profundo da perna? Quais as funções de cada um desses músculos?
11. Quais as ações do músculo poplíteo?
12. Quais são os limites da fossa poplíteia?
13. Por que a amputação do hálux compromete o equilíbrio na posição ortostática (em pé) e a marcha?
14. O que é a fáscia crural?
15. Quais são os compartimentos musculares da perna? Quais músculos estão presentes nesses compartimentos?
16. Uma pessoa relata que não consegue ficar na ponta do pé. O exame clínico demonstra que ela é capaz de realizar flexão plantar quando está deitada (em decúbito dorsal). Quais músculos provavelmente estão sem função ou estão hipofuncionantes e quais estão funcionando?
17. Quais são os músculos Intrínsecos do pé da região dorsal e as suas ações?
18. Quais são os músculos Intrínsecos do pé da região plantar (da 1ª, 2ª, 3ª e 4ª camadas) e as suas ações?
19. Qual a função da aponeurose plantar?
20. Quais são os arcos do pé?
21. Quais ossos compõem os arcos do pé?
22. Quais as funções dos arcos do pé?
23. Quais estruturas dão suporte ao arco longitudinal medial do pé?
24. Quais estruturas dão suporte ao arco longitudinal lateral do pé?
25. Quais estruturas dão suporte ao arco transversal do pé?

26. Uma pessoa apresenta pé supinado (pé varo). Quais músculos provavelmente estão sem função ou hipofuncionantes?
27. Uma pessoa apresenta pé evertido (pé valgo). Quais músculos provavelmente estão sem função ou estão hipofuncionantes?