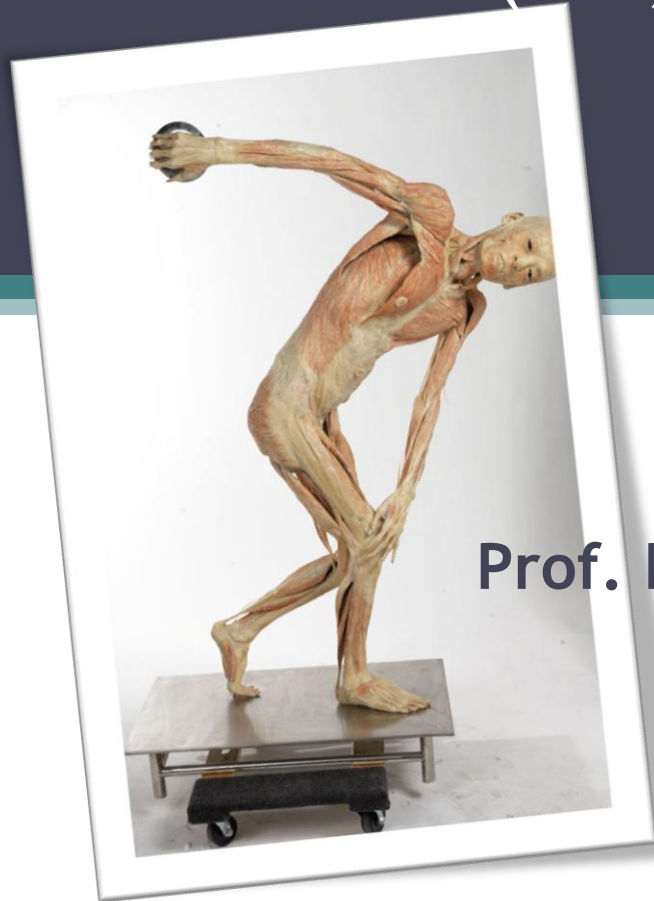


Movimentos do Corpo Humano e os Músculos que os realizam

(categorizados por articulação)



www.guanis.org

Prof. Dr. Guanís de Barros Vilela Júnior

TORNOZELO

- **Dorsiflexão:**

- **Tibial Anterior**

- **O = côndilo lateral da tíbia**
- **I = Cuneiforme e primeiro metatarso**
- **Extensor Longo do Halux**
- **Extensor Longo dos Dedos**
- **Fibular Terceiro**

TORNOZELO

- **Flexão Plantar:**

- **Gastrocnêmio**

- O = duas cabeças nos côndilos do fêmur
- I = superfície posterior do calcâneo

- **Sóleo**

- O = superfície superior e posterior da tíbia
- I = superfície posterior do calcâneo

- **Plantar**

- O = crista lateral do fêmur (acima do côndilo lateral)
- I = superfície posterior do calcâneo

- **Flexor Longo do Halux**

- O = eixo inferior / posterior da fíbula
- I = base do halux

- **Flexor Longo dos Dedos**

- O = porção posterior medial da tíbia
- I = bases das pequenas falanges

- **Fibular Longo**

- O = face lateral da fíbula (terço superior)
- I = cuneiforme medial, base do primeiro metatarso

- **Fibular Curto**

- O = superfície lateral da fíbula (terço inferior)
- I = face lateral do quinto metatarso

- **Tibial Posterior**

- O = faces posteriores da tíbia / fíbula e m. interóssea
- I = base do navicular e ossos cuneiformes e do metatarso

TORNOZELO

- **Inversão:**
- **Tibial Anterior**
 - O = côndilo lateral da tíbia
 - I = cuneiforme e primeiro metatarso
- **Fibular Terceiro**
 - O = porção inferior / anterior da fíbula
 - I = quinto metatarso
- **Flexor Longo do Halux**
 - O = eixo inferior / posterior da fíbula
 - I = base do halux
- **Flexor Longo dos Dedos**
 - O = porção posterior medial da tíbia
 - I = bases das pequenas falanges
- **Tibial Posterior**
 - O = faces posteriores da tíbia / fíbula e m. interóssea
 - I = base do navicular e ossos cuneiformes e do metatarso

TORNOZELO

- **Eversão:**
- **Fibular Longo**
 - O = face lateral da fíbula (terço superior)
 - I = cuneiforme medial, base do primeiro metatarso
- **Fibular Curto**
 - O = superfície lateral da fíbula (terço inferior)
 - I = face lateral do quinto metatarso
 -

JOELHO

- **Flexão:**

- **Bíceps Femural**

- O = tuberosidade isquial, linha áspera
- I = face lateral da fíbula e côndilo lateral da tíbia

- **Semitendinoso**

- O = tuberosidade isquial
- I = superfície medial da tíbia

- **Semimembranoso**

- O = tuberosidade isquial
- I = porção posterior do côndilo medial da tíbia

- **Grácil**

- O = tuberosidade isquial e ramo inferior do púbis
- I = face medial da tíbia e côndilo medial da tíbia

- **Gastrocnêmio**

- O = côndilos lateral e medial do fêmur
- I = superfície posterior do calcâneo

- **Plantar**

- O = crista lateral do fêmur (acima do côndilo lateral)
- I = superfície posterior do calcâneo

- **Poplíteo**

- O = côndilo lateral do fêmur e menisco lateral
- I = superfície superior /posterior da tíbia

JOELHO

- **Extensão:**
- **Reto Femural**
 - O = espinha ilíaca ântero-inferior e margem superior e posterior do acetábulo.
 - I = tuberosidade da tíbia e patela (ligamento patelar)
- **Vasto Lateral**
 - O = face posterior do fêmur (linha intertrocantérica, face lateral da linha áspera e trocanter maior)
 - I = margem lateral da patela, tuberosidade e côndilo lateral da tíbia
- **Vasto Medial**
 - O = Face posterior do fêmur (linha intertrocantérica, face lateral da linha áspera e trocanter maior)
 - I = borda medial da patela, tuberosidade e côndilo medial da tíbia
- **Vasto Intermédio**
 - O = faces anterior e lateral do fêmur
 - I = borda medial da patela, tuberosidade e côndilo lateral da tíbia

JOELHO

- **Rotação Medial:**

- **Semitendinoso**

- O = tuberosidade isquial
- I = superfície medial da tíbia

- **Semimembranoso**

- O = tuberosidade isquial
- I = porção posterior do côndilo medial da tíbia

- **Grácil**

- O = tuberosidade isquial e ramo inferior do púbis
- I = face medial da tíbia e côndilo medial da tíbia

- **Sartório**

- O = espinha ilíaca ântero-superior
- I = parte superior da superfície medial da tíbia

- **Poplíteo**

- O = côndilo lateral do fêmur e menisco lateral
- I = superfície superior / posterior da tíbia

-

QUADRIL

- **Flexão:**
- **Psoas Maior**
 - O = corpo e processo transversos de todas as lombares e da última vértebra torácica.
 - I = trocânter menor
- **Íliaco**
 - O = 2/3 superiores da fossa ilíaca e sacro
 - I = trocânter menor
- **Reto Femoral**
 - O = espinha ilíaca ântero-inferior e margem superior e posterior do acetábulo.
 - I = tuberosidade da tíbia e patela (ligamento patelar)
- **Sartório**
 - O = espinha ilíaca ântero-superior
 - I = parte superior da superfície medial da tíbia
- **Tensor da Fásia Lata**
 - O = porção anterior da crista ilíaca
 - I = tracto iliotibial da fásia lata
- **Pectíneo**
 - O = ramo superior do púbis (linha pectínea)
 - I = trocânter menor (linha pectínea)

QUADRIL

- **Extensão:**
- **Glúteo Máximo**
 - O = porção posterior da crista ilíaca, sacro e cóccix
 - I = fáscia lata e tuberosidade glútea do fêmur
- **Bíceps Femural**
 - O = tuberosidade isquial, linha áspera
 - I = face lateral da fíbula e côndilo lateral da tíbia
- **Semitendinoso**
 - O = tuberosidade isquial
 - I = superfície medial da tíbia
- **Semimembranoso**
 - O = tuberosidade isquial
 - I = porção posterior do côndilo medial da tíbia

QUADRIL

- **Abdução:**
- **Glúteo Médio**
 - O = face externa do ílio
 - I = superfície lateral do trocanter maior
- **Glúteo Mínimo**
 - O = superfície externa e inferior do ílio
 - I = superfície anterior do trocanter maior
- **Sartório**
 - O = espinha ilíaca ântero-superior
 - I = parte superior da superfície medial da tíbia
- **Piriforme**
 - O = superfície interna do sacro
 - I = borda superior do trocanter maior

QUADRIL

- **Adução:**

- **Adutor Longo**

- O = corpo do púbis, perto da sínfise púbica
- I = porção medial da linha áspera do fêmur

- **Adutor Magno**

- O = tuberosidade isquial e ramo inferior do púbis
- I = linha áspera e tubérculo adutor do fêmur

- **Adutor Curto**

- O = ramo inferior do púbis
- I = linha áspera do fêmur e linha pectínea do fêmur

- **Grácil**

- O = tuberosidade isquial e ramo inferior do púbis
- I = face medial da tíbia e côndilo medial da tíbia

- **Pectíneo**

- O = ramo superior do púbis (linha pectínea)
- I = trocanter menor (linha pectínea)

- **Rotação Lateral:**
- **Glúteo Máximo**
 - O = porção posterior da crista ilíaca, sacro e cóccix
 - I = fáscia lata e tuberosidade glútea do fêmur
- **Quadrado Femural**
 - O = tuberosidade isquial
 - I = entre os trocanteres maior e menor
- **Sartório**
 - O = espinha ilíaca ântero-superior
 - I = parte superior da superfície medial da tíbia
- **Piriforme**
 - O = superfície interna do sacro
 - I = borda superior do trocanter maior
- **Obturador (externo e interno)**
 - O = porção anterior do ílio e púbis, respectivamente
 - I = porção medial do trocanter maior (tendão comum com os gêmeos (superior e inferior))
- **Gêmeos (superior e inferior)**
 - O = ísquio posterior
 - I = porção medial do trocanter maior

QUADRIL

- Rotação medial:
- **Glúteo Médio**
 - O = face externa do ílio
 - I = superfície lateral do trocanter maior
- **Glúteo Mínimo**
 - O = superfície externa e inferior do ílio
 - I = superfície anterior do trocanter maior
- **Tensor da Fáscia Lata**
 - O = porção anterior da crista ilíaca
 - I = tracto iliotibial da fáscia lata
- **Pectíneo**
 - O = ramo superior do púbis (linha pectínea)
 - I = trocanter menor (linha pectínea)

TRONCO

- **Flexão:**

- **Reto Abdominal**

- O = crista do púbis, sínfise púbica
- I = cartilagem da quinta, sexta e sétima costela, processo xifóide.

- **Oblíquo Externo**

- O = denteadas nas oito costelas inferiores (alternadas com as do serrátil anterior e do grande dorsal)
- I = metade anterior da crista ilíaca, borda superior da fáscia da coxa, crista do púbis e linha alba

- **Oblíquo Interno**

- O = fáscia lombar; 2/3 anteriores da crista ilíaca e metade lateral do ligamento inguinal
- I = oitava, nona e décima cartilagens costais e linha alba

- **Esternocleidomastóideo**

- O = face anterior do esterno e terço interno superior e anterior da clavícula
- I = processo mastóideo do crânio

- **Três Escalenos**

- O = processos das vértebras cervicais
- I = o escaleno anterior e o médio se inserem na superfície superior da primeira costela; o posterior na segunda costela.

- **Reto Maior do Pescoço**

- **Reto Maior da cabeça**

- **Reto Anterior da Cabeça**

- **Reto Lateral da Cabeça**

- **Psoas**

- **Piramidal**

- **Extensão:**
- Intertransversais
- Interespinhais
- Rotatores
- Multifido
- Semi-espinhal Torácico
- Semi-espinhal do pescoço
- Semi-espinhal da cabeça
- Ílio costal Lombar
- Ílio costal Torácico
- Ílio costal Cervical
- Longo do Tórax
- Longo do Pescoço
- Longo da Cabeça
- Espinhal do Tórax
- Espinhal do Pescoço
- Esplênio do Pescoço
- Esplênio da Cabeça
- Quatro Músculos Subcciptais

TRONCO

- **Flexão Lateral:**

- Quadrado lombar
 - O = crista ilíaca
 - I = décima - segunda costela e processos transversos das vértebras lombares
- Transverso do abdômen
 - O = ligamento inguinal, crista ilíaca, fáscia toracolombar, seis costelas inferiores
 - I = aponeurose abdominal para linha alba
- Oblíquo Externo
 - O = oito costelas inferiores
 - I = crista ilíaca, linha alba
- Oblíquo Interno
 - O = ligamento inguinal, crista ilíaca
 - I = cartilagem da terceira e quarta costela, linha alba
- Ílio costais (Lombares, Torácicos e Cervicais)
- Longos (Torácicos e Cervicais)
- Intertransversais (Posteriores, Laterais e Mediais)

TRONCO

- Rotação:
- **Oblíquo Externo**
 - O = oito costelas inferiores
 - I = crista ilíaca, linha alba
- **Oblíquo Interno**
 - O = ligamento inguinal, crista ilíaca
 - I = cartilagem da terceira e quarta costela, linha alba
- **Ílio costais (Lombares e Torácicos)**
- **Longos (Torácicos)**
- **Rotatores**

- **Músculos Respiratórios:**

- - Intercostais Externos
- - Intercostais Internos
- - Subcostais
- - Transverso do Tórax
- - Serrátil Posterior Superior
- - Serrátil Posterior Inferior
- - Diafragma
- - Peitoral Menor
- O = superfície externa da terceira, quarta e quinta costela
- I = processo coracóide de escápula

ESCÁPULA

- **Abdução (Protração):**
- Peitoral menor
 - O = superfície externa da terceira, quarta e quinta costela
 - I = processo coracóide de escápula
- Subclávio
 - O = primeira cartilagem costal
 - I = superfície inferior da clavícula
- Serrátil Anterior
 - O = superfícies externas e bordas superiores das oito ou nove primeiras costelas
 - I = superfície anterior da borda medial da escápula

ESCÁPULA

- Adução (Retração):
- Trapézio (medial)
 - O = terço superior da linha superior nugal; protuberância occipital externa; ligamento nugal; processo espinhal da sétima cervical e de todas vértebras torácicas.
 - I = terço lateral da clavícula, espinha e processo acromial da escápula.
- Rombóide Maior
 - O = espinhas da segunda a quinta vértebras torácicas
 - I = borda medial da escápula
- Rombóide Menor
 - O = espinhas da sétima cervical e primeira torácica
 - I = borda medial da escápula
- Elevador da Escápula
 - O = processos transversos das quatro primeiras vért. cervicais
 - I = borda medial da escápula na (e acima) da espinha

ESCÁPULA

- **Elevação:**

- **Trapézio**

- O = terço superior da linha superior nugal;
- protuberância occipital externa; ligamento nugal;
- processo espinhal da sétima cervical e de todas vértebras torácicas.
- I = terço lateral da clavícula, espinha e processo acromial da escápula.

- **Elevador da Escápula**

- O = processos transversos das quatro primeiras vértebras cervicais
- I = borda medial da escápula na (e acima) da espinha
-

- **Rombóide Maior**

- O = espinhas da segunda a quinta vértebras torácicas
- I = borda medial da escápula
-

- **Rombóide Menor**

- O = espinhas da sétima cervical e primeira torácica
- I = borda medial da escápula

ESCÁPULA

- **Depressão:**
- **Trapézio**
- **O = terço superior da linha superior nugal; protuberância occipital externa; ligamento nugal; processo espinhal da sétima cervical e de todas vértebras torácicas.**
- **I = terço lateral da clavícula, espinha e processo acromial da escápula.**

- **Rotação superior:**
- **Trapézio**
- **O:** terço superior da linha superior nugal; protuberância occipital externa; ligamento nugal; processo espinhal da sétima cervical e de todas vértebras torácicas.
- **I:** terço lateral da clavícula, espinha e processo acromial da escápula.
-
- **Serrátil Anterior**
- **O:** superfícies externas e bordas superiores das oito ou nove primeiras costelas
- **I:** superfície anterior da borda medial da escápula

ESCÁPULA

- Rotação inferior:
-
- Elevador da Escápula
 - O = processos transversos das quatro primeiras vértebras cervicais
 - I = borda medial da escápula na (e acima) da espinha
-
- Rombóide Maior
 - O = espinhas da segunda a quinta vértebras torácicas
 - I = borda medial da escápula
-
- Rombóide Menor
 - O = espinhas da sétima cervical e primeira torácica
 - I = borda medial da escápula
-

OMBRO

- **Adução:**

- **Peitoral Maior**

- O = porção medial da clavícula, esterno, seis primeiras cartilagens costais

- I = sulco bicipital, crista abaixo do tubérculo maior

- **Grande Dorsal**

- O = processos espinhosos das vértebras torácicas, lombares e sacrais; crista ilíaca e costelas inferiores

- I = sulco bicipital do úmero

- **Coracobraquial**

- O = processo coracóide

- I = terça parte anterior do úmero

- **Infra-espinhoso (parte inferior)**

- O = fossa infra-espinhal da escápula

- I = tuberosidade maior do úmero

- **Subescapular**

- O = fossa subescapular na face anterior da escápula

- I = tuberosidade menor do úmero

- **Redondo Maior**

- O = borda lateral inferior da escápula

- I = borda medial do sulco bicipital do úmero

- **Tríceps Braquial**

- O = Cabeça Longa - abaixo da cavidade glenóide da escápula. Cabeça Lateral - sulco superior posterior do úmero;

- Cabeça medial - sulco inferior posterior do úmero

- I = olécrano da ulna

- **Abdução:**

- **Deltóide (medial)**

- O = borda lateral do processo acromial
- I = tuberosidade deltóide no úmero
-

- **Supra-espinhoso**

- O = fossa supra-espinhosa da escápula
- I = tuberosidade maior do úmero
-

- **Infra-espinhoso (parte superior)**

- O = fossa infra-espinhosa da escápula
- I = tuberosidade maior do úmero
-

- **Subescapular**

- O = fossa subescapular na face anterior da escápula
- I = tuberosidade menor do úmero
-

● Flexão:

● Peitoral Maior

- O = porção medial da clavícula, esterno, seis primeiras cartilagens costais
- I = sulco bicipital, crista abaixo do tubérculo maior

● Deltóide (anterior)

- O = borda anterior e superfície superior do terço lateral da clavícula
- I = tuberosidade deltóide na porção lateral e medial do úmero

● Coracobraquial

- O = processo coracóide
- I = terça parte anterior do úmero

● Bíceps Braquial

- O = tubérculo supraglenóide, processo coracóide
- I = tuberosidade do rádio

● Subescapular

- O = fossa subescapular na face anterior da escápula
- I = tuberosidade menor do úmero

OMBRO

- **Extensão:**

- **Deltóide (posterior)**

- O = borda inferior da crista da espinha da escápula

- I = tuberosidade deltóide na porção lateral e medial do úmero

- **Grande Dorsal**

- O = processos espinhosos das vértebras torácicas, lombares e sacrais; crista ilíaca e costelas inferiores

- I = sulco bicipital do úmero

- **Subescapular**

- O = fossa subescapular na face anterior da escápula

- I = tuberosidade menor do úmero

- **Redondo Maior**

- O = borda lateral inferior da escápula

- I = borda medial do sulco bicipital do úmero

• Rotação Medial:

• Peitoral Maior

- O = porção medial da clavícula, esterno, seis primeiras cartilagens costais
- I = sulco bicipital, crista abaixo do tubérculo maior

• Deltóide (anterior)

- O = borda anterior e superfície superior do terço lateral da clavícula
- I = tuberosidade deltóide na porção lateral e medial do úmero

• Grande Dorsal

- O = processos espinhosos das vértebras torácicas, lombares e sacrais; crista ilíaca e costelas inferiores
- I = sulco bicipital do úmero

• Subescapular

- O = fossa subescapular na face anterior da escápula
- I = tuberosidade menor do úmero

• Redondo Maior

- O = borda lateral inferior da escápula
- I = borda medial do sulco bicipital do úmero

OMBRO

- **Rotação Lateral:**
- **Deltóide (posterior)**
- O = borda inferior da crista da espinha da escápula
- I = tuberosidade deltóide na porção lateral e medial do úmero
-
- **- Supra-espinhoso**
- O = fossa supra-espinhosa da escápula
- I = tuberosidade maior do úmero
-
- **- Infra-espinhoso (parte superior)**
- O = fossa infra-espinhosa da escápula
- I = tuberosidade maior do úmero

COTOVELO

- **Flexão:**

- **Bíceps Braquial**

- O = tubérculo supraglenóide, processo coracóide
- I = tuberosidade do rádio

- **Braquial**

- O = metade inferior anterior do úmero
- I = processo coronóide e tuberosidade da ulna

- **Bráquio - radial**

- O = porção distal anterior do úmero
- I = processo estilóide e superfície lateral do rádio

COTOVELO

- **Extensão:**
- **Tríceps Braquial**
- O = Cabeça Longa - abaixo da cavidade glenóide da escápula. Cabeça Lateral - sulco superior posterior do úmero. Cabeça medial - sulco inferior posterior do úmero
- I = olécrano da ulna
-
- **Ancôneo**
- O = face posterior do epicôndilo lateral do úmero
- I = face posterior e olécrano da ulna

ARTICULAÇÃO RADIO-ULNAR

www.guanabara.org

- **Pronação:**

- - **Pronador Redondo**

- O = epicôndilo medial do úmero, processo coronóide da ulna
- I = superfície lateral média do rádio
-

- - **Pronador Quadrado**

- O = porção anterior distal da ulna
- I = porção anterior distal do rádio
-
-

- **Supinação:**

- - **Supinador**

- O = epicôndilo lateral do úmero, ligamento anular, ligamento colateral do rádio
- I = superfície lateral e dorsal do terço superior do rádio

PUNHO

- **Flexão:**

- Flexor Radial do carpo; Palmar Longo; Flexor Ulnar do Carpo; Flexor Superficial dos Dedos; Flexor Profundo dos Dedos; Flexor Longo do Polegar
-
-

- **Extensão:**

- Extensor Radial Carpo Longo; extensor Radial Carpo Curto; Extensor Comum dos Dedos; Extensor Mínimo dos Dedos; extensor Ulnar do Carpo; extensor do Indicador
-
-

- **Abdução (flexão radial):**

- Flexor Radial do Carpo; Extensor Radial Curto do Carpo; Extensor Radial Longo do Carpo; Abductor Longo do Polegar; Extensor Curto do Polegar; Extensor Longo do Polegar
-
-

- **Adução (flexão ulnar):**

- Flexor Ulnar do Carpo
- Extensor Ulnar do Carpo

PESCOÇO

- **Flexão:**

- **Esternocleidomastóideo**

- O = manúbrio do esterno, parte medial da clavícula
- I = processo mastóide do temporal
-

- **Extensão:**

- **Esplênio da cabeça**

- O = processo espinhoso da sétima cervical e da primeira à terceira vértebra torácica
- I = processo mastóide do temporal
-

- **Esplênio Cervical**

- O = processo espinhoso da terceira à sexta vértebra cervical
- I = processo transverso das duas ou três vértebras cervicais superiores

- **Semi - Espinhais da Cabeça**

- **Extensor Longo da Cabeça**

PESCOÇO

- **Flexão Lateral:**

- Esternocleidomastóideo
- O = manúbrio do esterno, parte medial da clavícula
- I = processo mastóide do temporal
-

- **Rotação:**

- Esternocleidomastóideo
- O = manúbrio do esterno, parte medial da clavícula
- I = processo mastóide do temporal
-
- Esplênio da cabeça
- O = processo espinhoso da 7^a cervical e da 1^a à 3^a vértebra torácica
- I = processo mastóide do temporal
-
- Esplênio Cervical
- O = processo espinhoso da terceira à sexta vértebra cervical
- I = processo transverso das duas ou três vértebras cervicais superiores
-
- Semi - Espinhais da Cabeça
-

FACE (apenas a ação)

- **Epicrânio - franzi a testa**
- **Temporal - Parietal - balança a orelha**
- **Orbicular do Olho - abre os olhos**
- **Orbicular da Boca - abre a boca**
- **Zigomático Maior - faz sorrir**
- **Bucinador - enruga a bochecha**
- **Temporal - mantém a mandíbula fechada**
- **Masseter - mantém a mandíbula fechada**

- **Prof. Dr. Guanís de Barros Vilela Júnior**
- **25 de maio de 1997 - Campinas - SP**