



TUTORIAIS

Teste de Flexibilidade

Introdução

O teste de Fleximetria foi aprimorado pelo ICP à partir do teste do Flexômetro de LEIGHTON deve ser aplicado com a intenção de se coletar informações sobre o funcionamento das articulações corporais para que possam ser definidas metas de ação sobre a performance demonstrada.

Não obstante deve-se levar em conta que existem [fatores que podem influenciar em seu resultado](#).

1. Objetivo

Determinar o grau de mobilidade articular em movimentos definidos, utilizando uma escala em graus, a qual mantém correspondência imediata com o ângulo descritor gerado pelo segmento corporal acionado.

2. Recursos necessários

- Flexímetro ICP
- Cadeira com espaldar
- Maca ou colchonete

3. Como conduzir o teste



Durante o teste, o núcleo articular deve se movimentar lentamente, evitando qualquer tipo de insistência na fase final do movimento.

Todos os movimentos são executados de forma ativa, ou seja, o avaliando é quem deve executar o movimento determinado, sem qualquer tipo de ajuda. É recomendável avaliar sempre membros de forma bilateral. [Veja dicas sobre utilização do flexímetro](#)

Siga o roteiro abaixo para identificar o protocolo para os movimentos possíveis:



Flexão/Extensão Cervical

Deitado em uma maca, em decúbito dorsal, membros superiores ao lado do corpo, cabeça e nuca ultrapassando a extremidade da maca, os ombros à sua borda.

O Flexímetro deve ser colocado ao lado da cabeça, sobre a orelha. Executa-se a extensão máxima, zera-se o Flexímetro e então executa-se a flexão.



Flexão Lateral Cervical

Sentado em uma cadeira, com a coluna ereta, com os braços abraçando o espaldar da cadeira.

Flexímetro posicionada à frente da cabeça, sobre a testa. Executa-se a flexão máxima para um dos lados, zera-se o Flexímetro, então executa-se a flexão.



Rotação Cervical

Deitado em decúbito dorsal sobre a maca, cabeça acima do plano da maca, ombros tocando a extremidade da maca, membros superiores posicionados ao longo do corpo.

Flexímetro posicionado no ápex do crânio, no topo da cabeça. Executa-se a rotação máxima para um dos lados, zera-se o flexímetro, então executa-se a rotação no sentido contrário.



Flexão/Extensão de Ombros

Deitado em decúbito dorsal sobre a maca, o ombro a ser medido ultrapassando a extremidade da maca, o membro superior contrário sobre a maca ao longo do corpo. Pode-se alternativamente executar o mesmo movimento com o avaliando em pé.

Flexímetro posicionado no terço inferior do braço, logo acima do cotovelo, mas não sobre o cotovelo, na face externa do braço. Executa-se a extensão máxima do ombro, zera-se o Flexímetro, então executa-se a flexão.



Abdução/Adução de Ombros

Em pé, lateralmente à uma parede, ombro do membro não avaliado encostado na parede.

Flexímetro posicionado no terço inferior do braço, logo acima do cotovelo, mas não sobre o cotovelo, na face posterior do braço. Inicia-se o movimento com o braço ao longo do corpo, zera-se o flexímetro, então executa-se a abdução.

IMPORTANTE: Para evitar a movimentação do tronco, o ombro do membro não avaliado deverá permanecer todo o tempo em contato com a parede.





Rotação de Ombros

Em pé, posicionado de costas contra a parede, com o ombro ultrapassando sua margem, coluna, quadril e calcanhar em contato com a parede. Ombro abduzido 90º com flexão do antebraço em 90º, o membro superior não avaliado ao longo do corpo. O mesmo movimento pode ser executado utilizando-se uma cadeira. Flexímetro posicionado no terço inferior do antebraço, abaixo do cotovelo, na face anterior do antebraço. Inicia-se o movimento com uma rotação interna, ou externa. Zera-se o flexímetro, então executa-se o movimento em sentido oposto.



Flexão/Extensão de Cotovelos

Em pé, corpo ereto, braços ao longo do corpo. Flexímetro posicionado no terço distal do antebraço, próximo ao punho, na face posterior do antebraço. Inicia-se o movimento com o cotovelo em extensão máxima, zera-se o flexímetro, executa-se então a flexão.



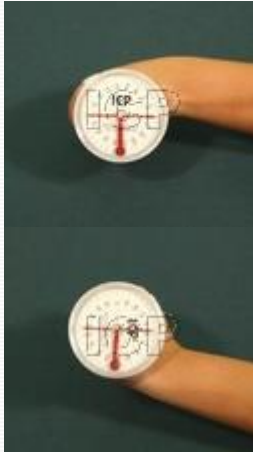
Supinação/Pronação de Antebraços

Sentado em uma cadeira com a coluna ereta, antebraço apoiado, punho ultrapassando o apoio da cadeira. O flexímetro fica posicionado no dorso das falanges, segurando-se o flexímetro pela fita de velcro. Inicia-se o movimento pronando ou supinando-se o punho ao máximo, zera-se o flexímetro, então executa-se o movimento contrário.



Flexão/Extensão de Punhos

Sentado em uma cadeira, com a coluna ereta, punho ultrapassando o apoio da cadeira, palma da mão voltada para baixo; Flexímetro posicionado ao lado do dedo polegar. Inicia-se o movimento com uma máxima extensão do punho, zera-se o Flexímetro, então executa-se a flexão.



Desvio Radial/Ulnar

Sentão em uma cadeira, apoiando o antebraço, estando a o dorso da mão perpendicular ao solo, com o polegar para cima. Flexímetro posicionado na face dorsal da mão, executa-se o desvio ulnar ou radial máximo, zera-se o flexímetro. Executa-se então o desvio oposto.



Flexão de Quadril

Deitado em decúbito dorsal em uma maca, corpo estendido, braços ao longo do corpo, cabeça apoiada na maca. Pés apontando para cima. Flexímetro posicionado no terço distal da coxa, acima do joelho, mas não em cima do joelho, na face lateral da coxa. Inicia-se o movimento com o membro não avaliado imóvel sobre a maca, ambas os membros paralelos, zera-se o flexímetro, executa-se então a flexão, elevando-se o membro com o joelho estendido, o tornozelo à 90°, sem que a coluna lombar perder o contato com a maca.



Extensão de Quadril

Deitado em decúbito ventral em uma maca, joelhos estendidos e ultrapassando a borda da maca. Flexímetro posicionado no terço distal da coxa, acima do joelho, mas não em cima do joelho, na face lateral da coxa. Inicia-se o movimento com ambos os pés paralelos, zera-se o flexímetro, executa-se a extensão do quadril. O mesmo movimento poderá ser executado em pé apoiado em uma parede.



Abdução de Quadril

Deitado em decúbito lateral em uma maca, membros inferiores estendidos, tronco alinhado e braços posicionados de maneira confortável.

Flexímetro posicionado no terço inferior da coxa, logo acima do joelho, mas não em cima do joelho.

Inicia-se o movimento com o membro avaliado sobre o membro oposto, zera-se o flexímetro, executa-se então a abdução do quadril.



Adução de Quadril

Deitado em decúbito lateral em uma maca, membros inferiores estendidos, tronco alinhado e braços posicionados de maneira confortável.

Flexímetro posicionado no terço inferior da coxa, logo acima do joelho, mas não em cima do joelho.

Inicia-se o movimento com o membro avaliado sobre o membro oposto, zera-se o flexímetro, executa-se então a adução do quadril, permitindo que o membro medido ultrapasse o membro fixo em direção ao solo.



Rotação Interna/Externa de Quadril

Sentado sobre a maca, membro inferior estendido, o pé do membro avaliado ultrapassa a borda da maca.

Flexímetro posicionado na sola do pé.

Inicia-se o movimento com uma rotação interna ou externa máxima, zera-se o Flexímetro, executa-se então a rotação oposta.



Flexão/Extensão de Joelhos

Deitado em decúbito ventral sobre a maca, joelhos ultrapassando a borda da maca. Tronco alinhado com membros inferiores, braços em posição confortável.

Flexímetro posicionado no terço inferior da perna, logo acima do tornozelo, mas não em cima do tornozelo, na face lateral da perna. Tornozelos à 90°.

Inicia-se o movimento com uma extensão máxima do joelho, zera-se o equipamento, executa-se então a flexão.



Dorso-flexão/Flexão de Tornozelos

Sentado sobre a maca, o pé avaliado ultrapassa a borda da maca, calcanhar para baixo.

Flexímetro posicionado nos metatarsos ao lado do Halux.

Inicia-se o movimento com uma Dorso-flexão ou uma flexão máxima do tornozelo, zera-se o Flexímetro, executa-se o



movimento contrário.



Flexão/Extensão de Tronco

Em pé, com os braços estendidos, dedos entrelaçados. Membros inferiores unidos com os joelhos estendidos e pés voltados para a frente paralelamente.

Flexímetro posicionado logo abaixo da axila direita, na linha mamilar para o sexo masculino e supra-mamilar para o sexo feminino.

Inicia-se o movimento com uma extensão máxima do tronco, zera-se o equipamento, executa-se a flexão do tronco.

IMPORTANTE: Com a finalidade de diminuir a interferência do quadril neste movimento, deve-se observar e interromper o movimento antes que a flexão de quadril seja incluída no movimento.



Flexão Lateral de Tronco

Em pé, membros inferiores unidos, joelhos estendidos, pés paralelos e calcanhar inteiramente apoiado no solo.

Flexímetro posiciona-se sobre a coluna na face posterior do tronco (costas), na altura referente ao ângulo axilar superior.

Inicia-se o movimento com uma flexão lateral máxima, zera-se o Flexímetro, executa-se a flexão no sentido contrário.



Rotação de Tronco

Em decúbito dorsal em uma maca, membros inferiores unidos, joelhos elevados em direção ao quadril à 90° e tornozelos à 90°. Os ombros não devem perder o contato com a maca durante a execução.

Flexímetro posiciona-se na região medial posterior de ambas as coxas.

Inicia-se o movimento em pêndulo para um dos lados, zera-se o Flexímetro, executa-se o movimento no sentido contrário.



4. Análise dos resultados

A análise dos resultados é realizada pela comparação, movimento por movimento com a

tabela estabelecida por Leighton & cols em 1987.

5. Variáveis que determinam os resultados

- Sexo
- Movimento executado

6. População Alvo

O teste de fleximentria é aplicável para ambos os sexos, para todas as idades.

7. Validação, desenvolvimento do estudo

Leighton, J.R. - Manual of Instruction for Leighton Flexometer 1987

Achour Jr., Abdalla - Avaliando a Flexibilidade 1997

8. Fatores que podem influenciar os resultados

- Não calibração do equipamento
- Mal posicionamento corporal para a execução do movimento
- Inclusão de mais que uma articulação em uma atitude sincinésica
- Indumentária inadequada
- Aquecimento
- Hora do dia

9. Indumentária do avaliando

Qualquer vestimenta que possibilite movimentos livres e sem resistência ou limites impostos.