

FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES



DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

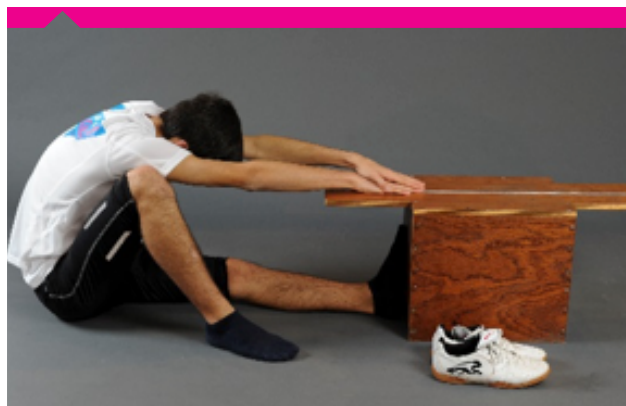
Uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. O teste Senta e Alcança permite ainda determinar simetrias (ou assimetrias) na flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.

EQUIPAMENTO

Para realizar o teste do Senta e Alcança é necessária uma caixa específica. A caixa requer 30 cm de altura apresentando na parte superior um prolongamento de 22,5 cm. É sobre este prolongamento que se coloca uma régua que fica com o zero na extremidade virada para o aluno e os 22,5 cm a coincidir com o início da caixa.

INSTRUÇÕES

1. O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma das pernas fletida com a planta do pé bem assente no chão, e a outra em extensão completa, encostando o pé à caixa.
2. Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente e tentar chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços mantendo uma flexão de aproximadamente 90°. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos esticados, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.



3. O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1 s.
4. O aluno deverá repetir as instruções acima mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser fletida e a esquerda deve estar agora em extensão.
5. Registe o valor das duas avaliações em cm (por exemplo, se o valor for de 20,2 cm o resultado registado é de 20,2 cm).
6. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES (cm) Zona Saudável (\geq)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	22,9	20,3
10	22,9	20,3
11	25,4	20,3
12	25,4	20,3
13	25,4	20,3
14	25,4	20,3
15	30,5	20,3
16	30,5	20,3
17	30,5	20,3
18+	30,5	20,3