

FLEXIBILIDADE DOS OMBROS



DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Flexibilidade dos Ombros consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores.

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 das cinturas pélvica e escapular, promovendo a redução de dores na região lombar e dorsal.

EQUIPAMENTO

Não é necessário equipamento específico para este teste.

INSTRUÇÕES

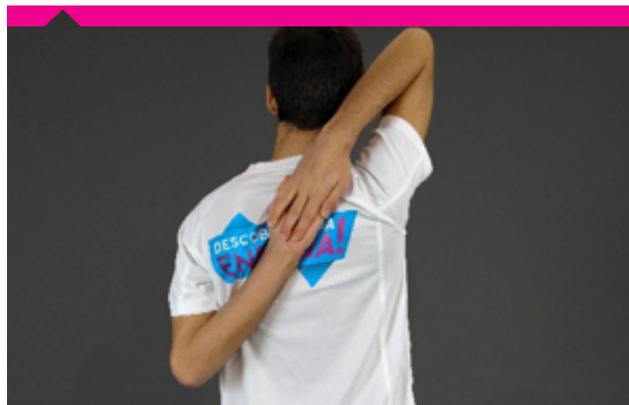
1. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto o colega realiza o teste, o outro ficará responsável por fazer a avaliação dos colegas.

2. Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé numa posição neutra, de costas para o colega.

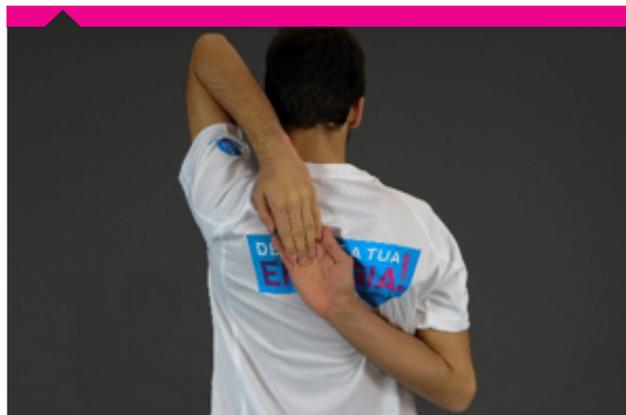
B) O aluno deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente para baixo, entre as omoplatas.

C) Simultaneamente, o braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima.



D) O aluno deve tentar tocar os dedos das duas mãos. O colega deverá verificar se o aluno consegue ou não tocar com os dedos atrás das costas, mantendo esta posição durante 1 s. Caso os dedos das duas mãos se toquem, deve ser registado "Sim" (S) para o lado direito. Caso o aluno não consiga tocar com os dedos o resultado a registar será "Não" (N).

E) Para avaliar o membro superior esquerdo, o aluno deve realizar o mesmo movimento alternando a posição dos braços. Entre cada exercício deve ser realizada uma breve pausa. Quando o teste estiver completo, os alunos deverão alternar as funções.



3. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

FLEXIBILIDADE DOS OMBROS		
Zona Saudável		
IDADE	RAPARIGAS	RAPAZES
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18+		

POSITIVO = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços.