

**FLEXITESTE - UMA NOVA VERSÃO DOS MAPAS DE AVALIAÇÃO**

## FLEXITEST - A NEW VERSION OF THE EVALUATION MAPS

\* CLÁUDIO GIL SOARES DE ARAÚJO

**RESUMO:** A FLEXIBILIDADE (AMPLITUDE MÁXIMA FISIOLÓGICA DE UM DADO MOVIMENTO ARTICULAR) É UM DOS PRINCIPAIS ITENS DA APTIDÃO FÍSICA. EM VÁRIAS ÁREAS DO CONHECIMENTO, EXISTE INTERESSE NA MEDIDA E AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE ARTICULAR. AS PRINCIPAIS TÉCNICAS ATUALMENTE EM USO SÃO AS METRICAS E AS GONIOMÉTRICAS. EM 1980, FOI PROPOSTO O FLEXITESTE COMO UM MÉTODO DE AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE PASSIVA DE 20 MOVIMENTOS ARTICULARES. NESTE MÉTODO, O MOVIMENTO EXECUTADO PELO AVALIADOR É COMPARADO COM MAPAS DE AVALIAÇÃO, ATRIBUINDO-SE VALORES INTEIROS DE 0 A 4 (NÚMEROS MAIORES PARA AS AMPLITUDES MAIORES). UMA GRANDE EXPERIÊNCIA PRÁTICA, O INTERCÂMBIO COM ESTUDANTES E PROFESSORES E MAIS DE 1200 FOTOGRAFIAS COM O MÉTODO INDICARAM A NECESSIDADE DE APRIMORAR OS MAPAS DE AVALIAÇÃO ORIGINAIS. O OBJETIVO DESTES TRABALHOS É APRESENTAR UMA NOVA VERSÃO APERFEIÇOADA DOS MAPAS DE AVALIAÇÃO DO FLEXITESTE. TRÊS DOS 20 MOVIMENTOS INICIALMENTE PROPOSTOS TIVERAM MODIFICAÇÕES NAS POSIÇÕES DO AVALIADOR E DO AVALIADO, TENDO SIDO NECESSÁRIO ESTABELEÇER NOVAS ANGULAÇÕES (MUDANÇA DO CRITÉRIO ORIGINAL) PARA OS MOVIMENTOS XIX E XX, AMBOS DO OMBRO. PARA ESTA ÚLTIMA MODIFICAÇÃO, FORAM FOTOGRAFADOS 23 INDIVÍDUOS NAS POSIÇÕES ANTIGAS E NOVAS, FEITA A FOTOGONIOMETRIA E DETERMINADA A REGRESSÃO LINEAR QUE PERMITE A CONVERSÃO DOS VALORES ANTIGOS EM NOVOS, CONSERVANDO ASSIM O MÉRITO DOS DADOS COLETADOS COM A VERSÃO ORIGINAL. O TRABALHO APRESENTA AINDA, COM RIQUEZA DE DETALHES, AS MODIFICAÇÕES E CORREÇÕES EFETUADAS NA NOVA VERSÃO DOS MAPAS DE AVALIAÇÃO.

**ABSTRACT:** FLEXIBILITY (MAXIMAL PHYSIOLOGICAL RANGE OF MOVEMENT AT ONE GIVEN JOINT) IS ONE OF THE MAJOR ASPECTS OF PHYSICAL FITNESS. IN VARIOUS AREAS OF KNOWLEDGE, THERE IS CONSIDERABLE INTEREST IN MEASUREMENT AND EVALUATION OF THE JOINT MOBILITY. IN 1980, IT WAS PROPOSED THE FLEXITEST AS A METHOD FOR THE EVALUATION OF THE PASSIVE RANGE OF MOTION (ROM) IN 20 ARTICULAR MOVEMENTS. IN THIS METHOD, AN EVALUATOR PERFORMS THE MOVEMENT AND COMPARES IT WITH EVALUATION CHARTS, ACCORDING TO A SCALE RANGING FROM 0 TO 4, IN WHICH THE HIGHEST NUMERICAL VALUE IS RELATED TO THE LARGEST ROM. A LARGE PRACTICAL EXPERIENCE, DISCUSSIONS WITH TEACHERS AND STUDENTS AND OVER 1200 PICTURES WITH THE METHOD INDICATE THE NEED TO IMPROVE THE ORIGINAL EVALUATION CHARTS. THE OBJECTIVE OF THIS WORK IS TO INTRODUCE A NEW IMPROVED VERSION OF THE EVALUATION CHARTS OF THE FLEXITEST. THREE OF THE 20 MOVEMENTS INITIALLY DESCRIBED HAD THE EVALUATOR AND SUBJECT POSITIONS MODIFIED. IT WAS NECESSARY TO ESTABLISH NEW ANGLE STANDARDS (A CHANGE ON THE ORIGINAL CRITERIA) TO THE MOVEMENTS XIX AND XX, BOTH ON THE SHOULDERS.

---

\* PROFESSOR ASSISTENTE DE FISILOGIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE,  
MÉDICO (CARDIOLOGIA) DO H.U. DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO.

Na educação física, talvez as maiores contribuições tenham sido feitas por EUHETON (1941), KNAUS & HIRSCHLAND (1954) e por LEIGHTON (1955). EUHETON identificou a flexibilidade como um item da aptidão física e propôs uma bateria simples constituída de testes métricos para sua avaliação. Na década de 60, LEIGHTON propôs um interessante instrumento, denominado de flexômetro, para a mensuração dos ângulos de 30 movimentos nos dois lados corporais. Neste período, KNAUS & HIRSCHLAND propuseram uma bateria de aptidão muscular mínima, que incluía um teste de flexibilidade denominado "toe-touch", ou seja, tocar a ponta dos dedos dos pés com a ponta dos dedos da mão, na posição em pé com as pernas estendidas, a partir da flexão do tronco. Este estudo provocou um grande clamor nos Estados Unidos, pois através dele se evidenciou que, segundo os critérios propostos na ocasião, 57,9% das crianças americanas contra apenas 8,7% das europeias fracasavam na bateria de aptidão física (especificamente 44,3 versus

FOR THIS LAST CHANGE, 23 SUBJECTS WERE PICTURED ON THE OLD AND NEW POSITIONS AND HAD PHOTOGNONIOMETRY PERFORMED. WITH THIS DATA WAS POSSIBLE TO DETERMINE THE BEST LINEAR REGRESSION MODEL TO CONVERT OLD IN NEW DATA, KEEPING AS VALID THE DATA COLLECTED WITH THE ORIGINAL CHARTS. THIS WORK ALSO SHOWS, WITH A LOT OF DETAILS, THE CHANGES AND CORRECTIONS DONE IN THE NEW VERSION OF THE EVALUATION CHARTS.

O AUTOR EXPRESSA SEU AGRADECIMENTO AO APOIO FINANCEIRO DO CNPq/SEED-MEC A ESTE PROJETO DE PESQUISA.

## 1. INTRODUÇÃO

A flexibilidade, que pode ser definida como a amplitude máxima fisiológica de um dado movimento articular, se constitui em um dos 1 temas fundamentais da aptidão física (GÖRGIN & KOLBE, 1960; CURRYON, 1941):

Historicamente, a flexibilidade ou mobilidade articular tem sido o objeto do interesse de várias áreas profissionais; destacando-se entre elas a medicina (notadamente os ortopedistas, os fisiatras, os reumatologistas e os médicos desportistas), a fisioterapia, a ergonomia e a educação física. Basta lembrar, não é de se estranhar, a existência de uma multiplicidade de técnicas para a medida e a avaliação da flexibilidade: