

NORMAL FLEX

Elisângela Silva Piza - CREF 005179-G/MG

elisangela_mg@yahoo.com.br

Wagner Zeferino de Freitas - CREF 005180-G/MG

wagnerzf@yahoo.com.br

O NORMAL FLEX é um teste adimensional para mensuração da flexibilidade, o qual visa minimizar as dificuldades encontradas por profissionais da área da saúde quando se vêem frente a grandes grupos de indivíduos e dispõem de pequenos períodos de tempo para realização dos testes.

Dentre suas características, pode-se, ainda, destacar a dispensa de equipamentos, de procedimentos metodológicos rigorosos e, até mesmo, de avaliadores, pois o indivíduo testado realizará os movimentos sem ajuda do avaliador.

Os movimentos que compõem o NORMAL FLEX estão relacionados às atividades de destreza cotidiana, refletindo primariamente a autonomia e a independência do indivíduo para realizar movimentos que o possibilitem pentear os cabelos, vestir um casaco, lavar as costas, colocar um calçado, entre outros.

Existe um nível ótimo de flexibilidade para cada desporto e para cada pessoa, em função das exigências que a prática exercerá sobre o aparelho locomotor e a estrutura dos seus componentes (DANTAS, 2005). No entanto, é importante salientar que quanto mais velho o indivíduo, menor sua flexibilidade, “sendo a flexibilidade natural maior que a observada posteriormente” (HOLLMANN; HETTINGER, 1989). Portanto, recomenda-se a realização destes testes ao longo de toda a vida do indivíduo, para que as alterações da mobilidade sejam detectadas precocemente e, assim, através de um treinamento direcionado, as amplitudes de movimento possam ser restabelecidas de forma adequada.

INSTRUÇÕES GERAIS:

- Tomar as medidas sempre à mesma hora do dia;
- O indivíduo testado não deverá haver realizado atividade física na hora anterior ao teste;
- O avaliado deverá permanecer o mais relaxado possível;
- Os movimentos propostos por estes testes devem ser realizados de forma lenta e gradual.

PADRONIZAÇÃO DAS MEDIDAS

- 1 Em pé, com os cotovelos flexionados e as mãos colocadas atrás da cabeça, deve-se tentar cruzar os dedos das mãos, em seguida descruze-os e procure segurar seus pulsos. Por último tente segurar os cotovelos.

- 2 Em pé, novamente com os cotovelos flexionados, mas agora com as mãos colocadas nas costas, na altura da cintura. Repita os procedimentos propostos no teste anterior: procure cruzar os dedos das mãos, em seguida descruze-os e tente segurar seus pulsos. Seu último objetivo deverá ser o de segurar os cotovelos.

- 3 Em pé, deve-se realizar uma flexão de tronco, com os joelhos estendidos. Deve-se tocar com as suas mãos, primeiramente os joelhos, em seguida os tornozelos e por último as pontas dos pés.

- 4 A posição inicial consiste em estar em pé, com os pés afastados em uma distância um pouco superior à largura dos ombros, com as mãos nos joelhos semiflexionados. Levando-se os braços entre as pernas, procure tocar as panturrilhas com as mãos. Tente agora, tocar os calcanhares, e em seguida colocar as palmas das mãos no solo, atrás dos pés.

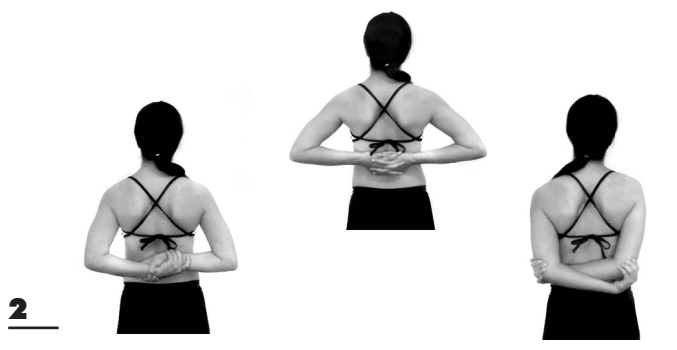
- 5 Sente-se em uma cadeira com os joelhos flexionados e ligeiramente afastados. Primeiramente tente tocar os cotovelos nos seus joelhos, em seguida procure tocar o tronco nas coxas. Por último tente colocar seu tronco entre as coxas.

Veja na página seguinte os exemplos dos exercícios listados

Ao final dos testes deverá estar claro que, como descrito anteriormente, a flexibilidade é específica para cada articulação e/ou movimento, portanto se o resultado for “BOM” ou “MUITO BOM” em todos os movimentos, você, seu cliente ou aluno poderão mantê-los apenas com um trabalho de ALONGAMENTO, mas se o resultado for “INSUFICIENTE” ou “REGULAR”, mesmo que seja em apenas um dos movimentos, deverá ser realizado um trabalho de FLEXIONAMENTO específico na(s) articulação(ões) em que a flexibilidade apresenta-se reduzida.



| INSUFICIENTE | REGULAR | BOM | MUITO BOM |
|---------------------|--------------------------|-------------------|----------------------|
| Não cruzar os dedos | Cruzar os dedos das mãos | Segurar os pulsos | Segurar os cotovelos |



| INSUFICIENTE | REGULAR | BOM | MUITO BOM |
|---------------------|--------------------------|-------------------|----------------------|
| Não cruzar os dedos | Cruzar os dedos das mãos | Segurar os pulsos | Segurar os cotovelos |



| INSUFICIENTE | REGULAR | BOM | MUITO BOM |
|----------------------|------------------|---------------------|--------------|
| Não tocar os joelhos | Tocar os joelhos | Tocar os tornozelos | Tocar os pés |



| INSUFICIENTE | REGULAR | BOM | MUITO BOM |
|---------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------------|
| Não tocar as panturrilhas | Tocar as panturrilhas | Tocar os calcanhares | Colocar as palmas das mãos no solo |



| INSUFICIENTE | REGULAR | BOM | MUITO BOM |
|----------------------|------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Não tocar os joelhos | Tocar os joelhos | Tocar as coxas com o tronco | Tronco entre as coxas |