



## FLEXIBILIDADE

<b>Movimento</b>	<b>Ângulo Direito</b>	<b>Ângulo Esquerdo</b>	<b>Média</b>
ABDUÇÃO DO OMBRO	30	40	35
ABDUÇÃO HORIZONTAL DO OMBRO	20	0	20
EXTENSÃO DO OMBRO	30	40	35
FLEXÃO DO OMBRO	50	60	55
ROTAÇÃO EXTERNA DE OMBRO	30	40	35
ROTAÇÃO INTERNA DE OMBRO	20	40	30
EXTENSÃO DO PUNHO	20	30	25
FLEXÃO DO PUNHO	10	10	10
ABDUÇÃO DO QUADRIL	40	40	40
FLEXÃO DO QUADRIL COM EXTENSÃO DO JOELHO	20	40	30
EXTENSÃO DO TRONCO	40	30	35
FLEXÃO DO TRONCO	30	30	30
FLEXÃO DO JOELHO	30	30	30
EXTENSÃO DO JOELHO	20	40	30
EXTENSÃO DO TRONCO (ALTERNATIVA)	30	40	35

A Flexibilidade é uma capacidade física que pode ser relacionada à saúde e ao desempenho desportivo e descreve a Amplitude de Movimento que uma articulação pode realizar. A Avaliação da Flexibilidade é importante para o exame físico, o qual permite ao professor de Educação Física, ou profissional da saúde, avaliar o nível da capacidade física do avaliado, as disfunções musculares ou articulares, predisposições a patologia do movimento e os avanços no treinamento ou na recuperação funcional. O objetivo deste teste é analisar precisamente os resultados dos testes, a fim de se indicar os efeitos dos exercícios de alongamento em benefício da saúde, do desporto ou da doença. Conforme os resultados da avaliação, é possível que alguns grupos musculares precisem de maiores índices de alongamento.

<b>Movimento</b>	<b>Valor Padrão</b>
ABDUÇÃO DO OMBRO	180°
ABDUÇÃO HORIZONTAL DO OMBRO	180°
EXTENSÃO DO OMBRO	45°
FLEXÃO DO OMBRO	180°
ROTAÇÃO EXTERNA DE OMBRO	90°
ROTAÇÃO INTERNA DE OMBRO	90°
EXTENSÃO DO PUNHO	70°
FLEXÃO DO PUNHO	90°
ABDUÇÃO DO QUADRIL	45°
FLEXÃO DO QUADRIL COM EXTENSÃO DO JOELHO	90°
EXTENSÃO DO TRONCO	50°
FLEXÃO DO TRONCO	65°
FLEXÃO DO JOELHO	140°
EXTENSÃO DO JOELHO	145°