



## RECURSOS UTILIZADOS NA AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE

I-SANDRA AIRES FERREIRA  
2-MARCOS ROBERTO QUEIRÓGA

I-Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade Norte do Paraná - UNOPAR - iniciação científica. 2-Docente do Curso de Educação Física da UNOPAR - queirogamr@bol.com.br . Ie2 Grupo de estudos em cineantropometria, saúde e desempenho atlético - UNOPAR.

O presente estudo teve por objetivo descrever as características dos instrumentos e aparelhos mais utilizados para avaliação da flexibilidade corporal, a partir de uma revisão de estudos. O Flexometer, instrumento desenvolvido por Jack Leighton em 1942 (LEIGHTON, 1987), como o Goniômetro (BACKUS, 1982), possuem unidade de medida em graus, e tem recebido grande aceitação entre os profissionais da área de saúde. Mais recentemente, a partir dos estudos de Leighton, desenvolveu-se um equipamento conhecido como Fleximeter (ACHOUR JÚNIOR, 1997). Este instrumento passou a ser amplamente utilizado devido a diversas vantagens em relação aos outros métodos. O método que emprega de um mapa de avaliação e implica na observação da amplitude alcançada pelo avaliado, conhecido como Flexiteste, foi modificado por ARAÚJO (1986). Este consiste em registrar para cada movimento, cinco valores diferentes, representados de 0 a 4. O teste de MaCRAE & WRIGHT (1969), possibilita quantificar a amplitude de movimento da região da coluna lombar e torácica, e por fim, o banco de WELLS (AAPHERD, 1980). Conclui-se que, os instrumentos que mensuram em graus, são mais caros e precisos e ainda possibilitam avaliar várias articulações com diversas ações articulares, permitindo prescrever e orientar exercícios de alongamento de maneira individualizada. No entanto, isso não impede o uso de outros instrumentos de menor custo, como o banco de Wells, que demonstra elevada correlação com Flexômetro (SAFRIT, 1986) e Fleximeter (QUEIRÓGA et al., 2001) para medidas da região do tronco/quadril.