

Ficha de Avaliação

Campo	Valor
Nome	v
Idade	1
Sexo	M
Massa corporal (kg)	1
Estatura (cm)	1
Ocupação	v
Objetivos	v
Hábitos de vida	v
Pratica exercício?	Não
Qual exercício	N/A
Qualidade do sono	ruim
Alimentação	ruim
Nível de estresse/cansaço	baixo
História médica	v
Diagnóstico clínico	v
Lesões/cirurgias anteriores?	Não
Quais lesões/cirurgias	N/A
Queixa de dor	v
Limitação para AVD's	baixo
Terapias anteriores?	Não
Quais terapias	N/A
Uso de medicamentos?	Não
Quais medicamentos	N/A
Terapias concomitantes?	Não
Quais terapias concomitantes	N/A
Histórico familiar	v
Familiar com doenças?	Não
Quais doenças na família	N/A

Avaliação Biomecânica — Agachamento



Checklist de avaliação:

- ☐ Tronco paralelo à tíbia
- ☐ Fêmur alinhado ou abaixo da linha horizontal
- ☐ Joelhos alinhados sobre os pés no plano sagital

- ☐ Manutenção de estabilidade lombar
- ☐ Estabilidade do arco plantar
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações:

ADM DE QUADRIL

OBJETIVO:

Avaliar de forma isolada a mobilidade do quadril, bem como suas individualidades anatômicas e/ou teciduais.



PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal, com membros superiores e inferiores relaxados.
- II. Execução: De forma passiva, o avaliador deve realizar a flexão de quadril até encontrar uma restrição, seja ela tecidual ou anatômica. Posteriormente, pode-se testar o mesmo movimento associado à abdução de quadril.
- III. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Amplitude de movimento
- ☐ Presença de dor
- ☐ Presença de restrição tecidual e/ou anatômica

Comentários e anotações relevantes:

ESTABILIDADE LOMBAR

OBJETIVO:

Avaliar a capacidade do aluno/paciente em manter a coluna lombar estável enquanto se movimenta a partir do quadril.



PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Em quatro apoios, com os joelhos na largura do quadril e as mãos próximas aos joelhos (em média um palmo de distância), e com preservação das curvaturas fisiológicas da coluna vertebral.
- II. Execução: O avaliado deve realizar o movimento de tentar levar o quadril em direção aos calcanhares (os tornozelos podem ficar relaxados).
- III. Avaliar o mesmo movimento com diferentes angulações de abdução de quadril.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Amplitude de movimento
- ☐ Dissociação quadril/lombar (manutenção das curvaturas fisiológicas)
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

ATERRISSAGEM DO SALTO

OBJETIVO:

Avaliar a qualidade dos movimentos do tronco e do membro inferior e a associação com lesões durante uma tarefa de salto horizontal anterior seguido de salto vertical máximo.



PASSO A PASSO:

I. Posição inicial: Posicionar o avaliado sobre uma caixa de 30cm de altura que se encontre a uma distância de 30cm em relação à área de aterrissagem.

II. Execução: O avaliado é orientado a saltar anteriormente, aterrissar com ambos os pés sobre a área de aterrissagem e realizar imediatamente um salto vertical máximo. Nenhuma instrução verbal sobre a qualidade é dada, sendo realizadas três repetições da tarefa. A aterrissagem do primeiro salto (salto anterior) é considerada na avaliação.

ITENS PARA AVALIAR:

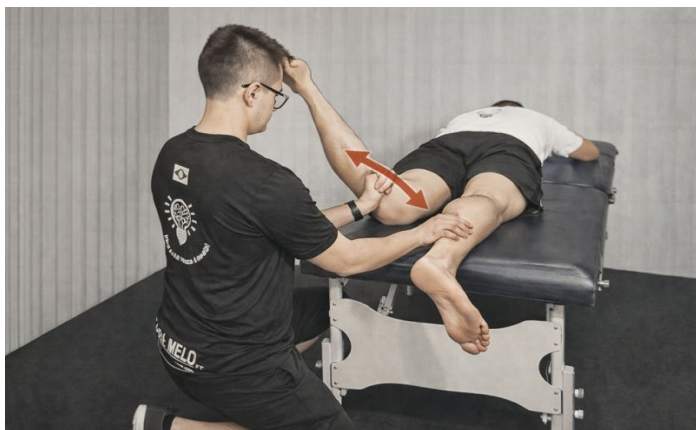
- ☐ Largura da base
- ☐ Máxima rotação dos pés
- ☐ Simetria no contato inicial do pé
- ☐ Máximo ângulo de valgo do joelho
- ☐ Quantidade de inclinação lateral do tronco
- ☐ Contato inicial dos pés com o solo (antepé ou retropé)
- ☐ Quantidade de flexão do tronco e de flexão do joelho
- ☐ Deslocamento total das articulações no plano sagital
- ☐ Impressão geral da aterrissagem

Comentários e anotações relevantes:

RIGIDEZ DOS ROTADORES EXTERNOS DO QUADRIL

OBJETIVO:

Quantificar a rigidez dos rotadores externos do quadril.



PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Deitado em decúbito ventral, com um joelho flexionado a 90° e com quadril estabilizado.
- II. Execução: Inicialmente o avaliador pode realizar alguns movimentos de rotação interna e externa de quadril para permitir a acomodação viscoelástica do tecido. Depois, de forma passiva, o avaliador deve realizar a rotação medial do quadril até encontrar uma restrição, seja ela tecidual ou anatômica.
- III. Mensurar a rotação interna do quadril com um inclinômetro (calibrar na vertical), o qual deve estar posicionado a 5cm da tuberosidade anterior da tíbia.
- IV. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ ADM de rotação interna (entre 30° e 40°; cuidar com assimetria > 5°, pois aumentará o potencial de lesão).

ALTA RIGIDEZ <30°	BAIXA RIGIDEZ >40°
Atenção: possíveis lesões por impactação	Atenção: possíveis lesões por mecanismo pronador dos MMII

- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

LATERAL STEP DOWN TEST

OBJETIVO:

Avaliar a estabilidade do joelho, arco plantar e tronco, o alinhamento da pelve, além do controle motor em apoio unipodal.



PASSO A PASSO:

I. Posição inicial: Utilizar um step com altura de 10% em relação à estatura do avaliado (aproximadamente). Deixar um pé sobre o mesmo e o outro suspenso ao lado. Pode-se utilizar marcadores para facilitar a interpretação dos resultados (centro das articulações do tornozelo e joelho; espinha ilíaca anterossuperior).

II. Execução: Realizar a descida lateral do step, tocar o solo com o calcanhar sem descarregar o peso e retornar para a posição inicial.

III. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Joelhos alinhados sobre os pés no plano sagital (valgo dinâmico)
- ☐ Manutenção da estabilidade da pelve (drop da pelve)
- ☐ Estabilidade do arco plantar
- ☐ Controle motor em apoio unipodal
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

COOK BRIDGE

OBJETIVO:

Avaliar a função dos glúteos e o alinhamento da pelve em apoio unipodal (estabilidade anti-rotação do tronco).



PASSO A PASSO:

I. Posição inicial: Em decúbito dorsal, posicionar um calcanhar abaixo ou levemente à frente do joelho. Realizar uma flexão de quadril com o membro inferior oposto, empurrando a "bolinha de liberação" contra a parede abdominal. Manter os dois tornozelos em dorsiflexão e os braços ao lado do corpo, com a palma das mãos voltadas para cima.

II. Execução: Realizar o movimento de extensão de quadril, buscando o alinhamento entre as articulações de ombro, quadril e joelho, sem deixar a "bolinha de liberação" cair. Permanecer por pelo menos 10 segundos e, em seguida, retornar à posição inicial.

III. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Alinhamento das articulações de ombro, quadril e joelho
- ☐ Manutenção da estabilidade da pelve
- ☐ Presença de dominância sinérgica (cãibra por utilização dominante da musculatura posterior de coxa - sinérgica do movimento)
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

TESTE DE THOMAS

OBJETIVO:

Avaliar a flexibilidade dos flexores de quadril uni e biarticulares do quadril (iliopsoas e quadríceps).



PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Sentado na beira da maca (deixar 1/3 das coxas para fora da maca).
- II. Execução: Abraçar uma das pernas e deitar-se em decúbito dorsal.
- III. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Articulação do joelho livre próximo a 90° de flexão (relação com quadríceps)
- ☐ Face posterior da coxa livre em contato com a maca (relação com iliopsoas)
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

HIP HINGE

OBJETIVO:

Avaliar a capacidade do aluno/paciente em manter a coluna lombar estável enquanto se movimenta a partir do quadril dentro de um padrão de dominância de quadril (stiff/levantamento terra).



PASSO A PASSO:

I. Posição inicial: Em pé, com um bastão nas costas em contato com três pontos: cabeça, torácica e sacro.

II. Execução: O avaliado deve realizar o movimento de hip hinge (dominância de quadril).

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Amplitude de movimento
- ☐ Dissociação quadril/lombar (manutenção das curvaturas fisiológicas)
- ☐ Dominância de joelho x dominância de quadril
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

FLEXIBILIDADE DOS ISQUIOTIBIAIS

OBJETIVO:

Avaliar a flexibilidade dos isquiotibiais e o potencial de lesão nesse grupo muscular.



PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal, com um quadril flexionado a 90°.
- II. Execução: De forma passiva, o avaliador deve realizar a extensão do joelho até sentir restrição tecidual.
- III. Mensurar o ângulo de extensão do joelho utilizando um inclinômetro (calibrar na horizontal), o qual deve estar posicionado abaixo da tuberosidade anterior da tíbia. Orienta-se coletar três medidas e utilizar a média das mesmas.
- IV. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ ADM de extensão do joelho (deve ser $> 150^\circ$; quando $< 130^\circ$ e/ou assimetria $> 10^\circ$, indica maior potencial de lesão)
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

TOE TOUCH

OBJETIVO:

Avaliar a flexibilidade muscular da cadeia posterior e a mobilidade da coluna vertebral.



PASSO A PASSO:

I. Posição inicial: Em pé, com os pés juntos e mãos sobrepostas (dedo médio de uma mão sobre o dedo médio da outra mão) à frente do corpo.

II. Execução: Realizar a flexão do tronco, buscando levar a ponta dos dedos das mãos na ponta dos dedos dos pés.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Ponta dos dedos das mãos encostam na ponta dos dedos dos pés
- ☐ Ausência de retificação na coluna vertebral ou desvios posturais
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

BIERING-SORENSEN TEST

OBJETIVO:

Avaliar a resistência dos extensores do quadril e do tronco.



PASSO A PASSO:

I. Posição inicial: Deitado em decúbito ventral, com os membros inferiores presos por uma fita de velcro ou sustentados pelo avaliador. As espinhas ilíacas devem estar em contato com a maca, o tronco para fora e as mãos apoiadas em uma caixa.

II. Execução: O avaliado deve retirar as mãos da caixa, apoiá-las no tronco e sustentar a posição sem compensações.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Tempo na posição (deve ser > 1 minuto)
- ☐ Presença de dor (se houver, quantificar na escala visual de dor)

Comentários e anotações relevantes:

CKCUEST

OBJETIVO:

Avaliar a estabilidade, a potência e a agilidade dos membros superiores em cadeia cinética fechada.



PASSO A PASSO:

I. Posição inicial: Entrar na postura de prancha frontal, com extensão dos cotovelos e colocar os dedos médios em cima da marcação (distância entre os pontos deve ser de 91,4cm).

II. Execução: Deve ser realizada 3 séries de 15 segundos com 45 segundos de descanso entre elas. O avaliado deve realizar o máximo de toques na mão que está apoiada no chão. Mulheres podem realizar o teste com os joelhos apoiados.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Não considerar as repetições realizadas com compensações (aproximar demasiadamente as mãos; arquear a coluna)
- ☐ A média das 3 séries deve ser > 21 ; quando < 21 , indica maior potencial de lesão
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

PRANCHA FRONTAL

OBJETIVO:

Avaliar resistência do tronco em padrões de anti-hiperextensão.



PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Entrar na postura de prancha frontal, com os antebraços apoiados.
- II. Execução: Sustentar a posição.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Compensações (baixar ou elevar excessivamente o tronco)
- ☐ Tempo na posição (deve ser "e 1 minuto)
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

PRANCHA LATERAL

OBJETIVO:

Avaliar a resistência do tronco em padrões de anti-flexão lateral.



PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Entrar na postura de prancha lateral.
- II. Padrão de movimento: Sustentar a posição.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Compensações (flexão lateral ou rotação do tronco)
- ☐ Tempo na posição (deve ser "e 1 minuto. Cuidar com assimetrias > 10°)
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes:

PERDIGUEIRO

OBJETIVO:

Avaliar a estabilidade do tronco em padrões de anti-rotação.



PASSO A PASSO:

I. Posição inicial: Em quatro apoios, com um suporte em um dos joelhos, membros superiores e inferiores alinhados e coluna vertebral com preservação das curvaturas fisiológicas.

II. Execução: Realizar a extensão de quadril do membro inferior que se encontra fora do suporte concomitante à flexão de ombro do membro superior oposto à perna (cadeia cruzada). Posteriormente, retornar à posição inicial.

III. Realizar o teste dos dois lados.

ITENS PARA AVALIAR:

- ☐ Defasagem da coluna lombar ao realizar o padrão de movimento
- ☐ Tempo na posição (no mínimo 10 segundos)
- ☐ Presença de dor

Comentários e anotações relevantes: