

## **Teste sentar e alcançar**

Este teste mede a flexibilidade da parte inferior das costas e músculos isquiotibiais.

### **Descrição:**

Este teste envolve sentar-se no chão com as pernas para frente. Com os pés sem sapatos, onde são colocados com a sola plana contra a caixa, na largura dos ombros. Ambos os joelhos estão na posição horizontal contra o chão pelo testador. Com as mãos em cima uns dos outros e as palmas viradas para baixo, o sujeito chega para frente ao longo da linha de medição, tanto quanto possível. Depois de três trechos de prática, a quarta é mantida por pelo menos dois segundos, enquanto o é gravado. Certifique-se que não há nenhum movimento irregular e que as pontas dos dedos permanecem no nível, e as pernas planas.

### **Pontuação:**

A pontuação é registrada para o centímetro mais próximo que a distância antes (negativo) ou além (positivo) dos dedos. A tabela abaixo lhe dá um guia para os escores esperados (em cm) para adultos usando zero no nível dos pés (adicionar 23 se estiver usando outro método).

<b>Classificação</b>	<b>Homens (cm)</b>	<b>Mulheres (cm)</b>
<b>Excelente</b>	> +27	> +30
<b>Bom</b>	+17 até +27	+21 até +30
<b>Acima da Média</b>	+6 até +16	+11 até +20
<b>Médio</b>	0 até +5	+1 até +10
<b>Abaixo da média</b>	-8 até -1	-7 até 0
<b>Ruim</b>	-19 até -9	-14 até -8
<b>Muito ruim</b>	< -20	< -15

Tabela 1. Pontuação do teste de sentar e alcançar

### **Equipamentos:**

Uma caixa de sentar e alcançar (ou pode ser usada uma régua sobre as pernas para fazer a medição).

### **Validade:**

Este teste só mede a flexibilidade da parte inferior das costas e isquiotibiais, e é uma medida válida desse.

### **Fiabilidade:**

A fiabilidade dependerá da quantidade de advertir-se permitido, e se os mesmos procedimentos são seguidos de cada vez. A maioria das normas é baseada em nenhum aquecimento prévio, embora os melhores resultados sejam obtidos depois de

um aquecimento ou se o ensaio é precedido por um teste tal como o ensaio de resistência.

### **Vantagens:**

Este é o teste mais geralmente usado de flexibilidade, então há muitos dados para comparação. Além disso, é um teste rápido e fácil de realizar.

### **Desvantagens:**

Variações no braço, perna e comprimento do tronco pode fazer comparações enganosas entre indivíduos. As melhores medidas são feitas com uma caixa de medição feita especificamente para este teste, o que não está prontamente disponível. Este teste é específico para a amplitude de movimento e músculos e articulações da região lombar e isquiotibiais.

### **Outros comentários:**

Flexibilidade lombar é importante porque a tensão na área é implicada na lordose lombar de inclinação pélvica e dor lombar.

### **Imagem:**



**Figura 1.** Teste de sentar e alcançar

### **Referências:**

Badminton Australia. *National Junior Program Fitness Testing Protocols*. Jan 2008.

Disponível em:

[http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CDIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.sportingpulse.com%2Fget\\_file.cgi%3Fid%3D256038&ei=n45cUba2HMPi0gHQsIDQDg&usg=AFQjCNHisJnaVZZrKSJhW1PHmHuBZV8Q-w&bvm=bv.44697112,d.dmQ](http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CDIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.sportingpulse.com%2Fget_file.cgi%3Fid%3D256038&ei=n45cUba2HMPi0gHQsIDQDg&usg=AFQjCNHisJnaVZZrKSJhW1PHmHuBZV8Q-w&bvm=bv.44697112,d.dmQ)  
Acesso em : 04/07/2013.