

## Teste da Cegonha

O teste de equilíbrio da cegonha exige que a pessoa fique em pé sobre uma perna.

### **Objetivo:**

Avaliar a capacidade de equilibrar sobre a ponta do pé.

### **Equipamento:**

Superfície plana e antiderrapante, cronômetro, papel e lápis.

### **Procedimento:**

Retirar os sapatos e colocar as mãos nos quadris, em seguida, posicione o pé não sustentável contra o joelho de dentro da perna de apoio. O sujeito é dado um minuto para praticar o equilíbrio. O sujeito levanta o calcanhar para equilibrar sobre a ponta do pé. O cronômetro é iniciado quando o calcanhar é levantado do chão. O cronômetro é parado se:

- Se qualquer uma das mãos saírem dos quadris.
- Se o pé de apoio mover ou saltar em qualquer direção.
- Se o pé não sustentável perde o contato com o joelho.
- Se o calcanhar do pé de apoio tocar o chão.

### **Pontuação:**

O tempo total em segundos é gravado. A pontuação é a melhor de três tentativas. A tabela abaixo apresenta avaliações gerais para este teste.

| <b>Classificação</b> | <b>Tempo (segundos)</b> |
|----------------------|-------------------------|
| <b>Excelente</b>     | Maior que 50            |
| <b>Bom</b>           | 40 até 50               |
| <b>Médio</b>         | 25 até 39               |
| <b>Ruim</b>          | 10 até 24               |
| <b>Muito Ruim</b>    | Menor que 10            |

Tabela 1. Pontuação teste da cegonha

**Imagem:**



**Figura 1. Teste da cegonha**

**Referências:**

Johnson BL, Nelson JK. Practical measurements for evaluation in physical education. 4th Edit. Minneapolis: Burgess, 1979.

Topend Sports. Stork Balance Stand Test Disponível em: <  
<http://www.topendsports.com/testing/tests/balance-stork.htm> > Acesso em: 14 ago. 2013.