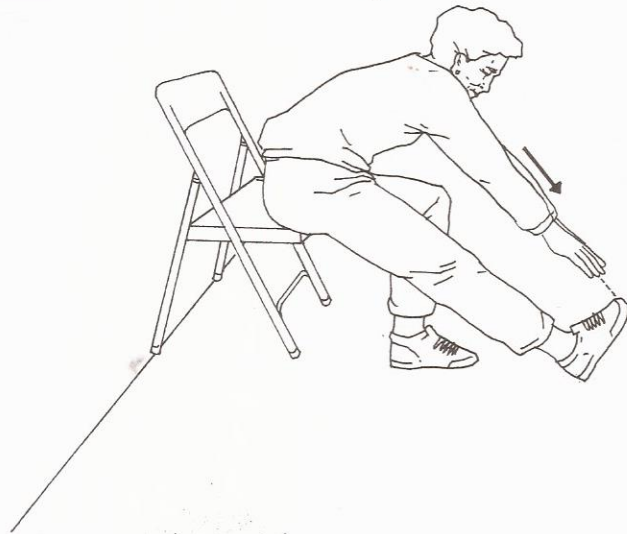


# ESTAÇÃO 4

## TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR OS PÉS



### **OBJETIVO:**

Avaliar a flexibilidade dos membros inferiores (principalmente dos músculos posteriores da coxa).

### **EQUIPAMENTO:**

Cadeira dobrável com altura de assento de 43,18 centímetros que não tombe para frente, régua de 50 centímetros.

### **PROCEDIMENTO:**

- O participante deve sentar-se na beirada da cadeira, sendo que a articulação flexionada da perna deve ficar horizontalmente à cadeira.
- A perna escolhida deve ser estendida na frente do quadril, com o calcâneo apoiado no chão e o tornozelo flexionado a 90°. A outra perna deve ficar flexionada com o pé totalmente apoiado no chão. (A perna escolhida é a que obtiver melhor pontuação).
- Com as mãos sobrepostas e os dedos médios no mesmo nível, o participante deve tentar chegar o mais próximo possível dos artelhos.
- Após praticar duas vezes, administrar duas tentativas e registrar os escores. Registrar escore negativo (-) se os dedos médios não atingirem os artelhos e escore positivo (+) se os dedos médios ultrapassarem os artelhos.
- O joelho da perna estendida deve permanecer em extensão.