

Aula 5 – Avaliação Funcional do Movimento (FMS) - Parte 1

Por Que Avaliar o Movimento é Fundamental?

Você já se perguntou por que, mesmo treinando pesado, alguns resultados parecem estagnar ou, pior, lesões inesperadas surgem? Ou talvez você observe atletas de elite e se questione como eles mantêm um desempenho tão consistente, ano após ano?

A resposta, muitas vezes, não está apenas na força ou na resistência, mas na **qualidade fundamental do movimento**. Compreender como o corpo se move é a chave para otimizar o desempenho e, mais importante, prevenir problemas.

Nesta aula, vamos mergulhar no universo da Avaliação Funcional do Movimento (FMS), uma ferramenta poderosa que nos permite enxergar além da superfície e identificar as raízes de muitas limitações.



i Imagine que seu corpo é um carro de alta performance: você não o levaria para uma corrida sem antes fazer um diagnóstico completo, certo? O FMS é exatamente isso: um diagnóstico preciso para o seu "motor" humano.

Objetivo Principal

Compreender a filosofia por trás do FMS e identificar a importância de uma avaliação funcional

Domínio Prático

Protocolos de execução e critérios de pontuação dos três primeiros testes fundamentais do FMS

Aplicação Real

Transformar sua visão sobre o movimento humano e conectar teoria à prática profissional

A relevância prática desta aula é imensa, seja você um estudante buscando aprimorar seu conhecimento para a carreira, um futuro profissional de educação física ou fisioterapia, ou um concurreiro que precisa de um diferencial em sua capacitação. O FMS oferece uma **linguagem comum** para profissionais da saúde e do esporte, permitindo uma comunicação mais eficaz e planos de intervenção mais assertivos.

O Que é o Functional Movement Screen (FMS)?

No mundo do treinamento e da reabilitação, muitas vezes nos concentramos em músculos isolados ou em capacidades físicas específicas, como força e flexibilidade. No entanto, o corpo humano não se move em partes isoladas; ele se move em **padrões**.

Pense em como você se levanta de uma cadeira, pega algo no chão ou corre para pegar um ônibus. Todos esses são padrões de movimento complexos que exigem a coordenação de múltiplas articulações e músculos.



Problema Tradicional

Foco em músculos isolados e capacidades específicas



Realidade do Corpo

Movimento em padrões complexos coordenados



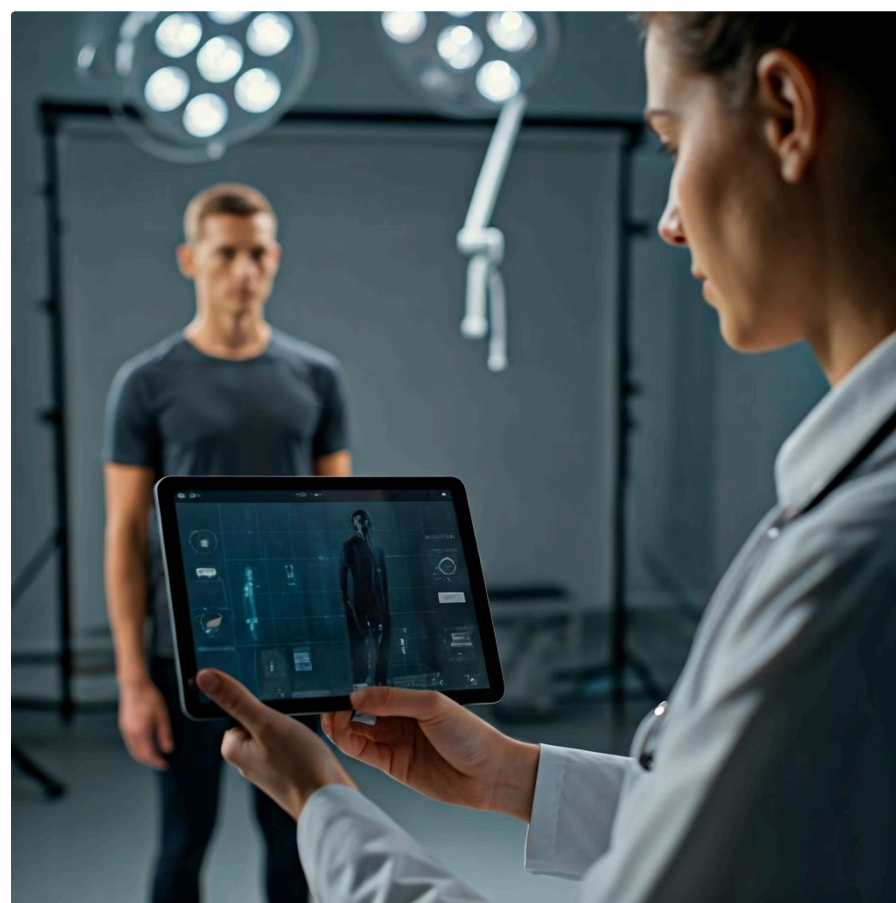
Solução FMS

Avaliação da qualidade dos padrões fundamentais

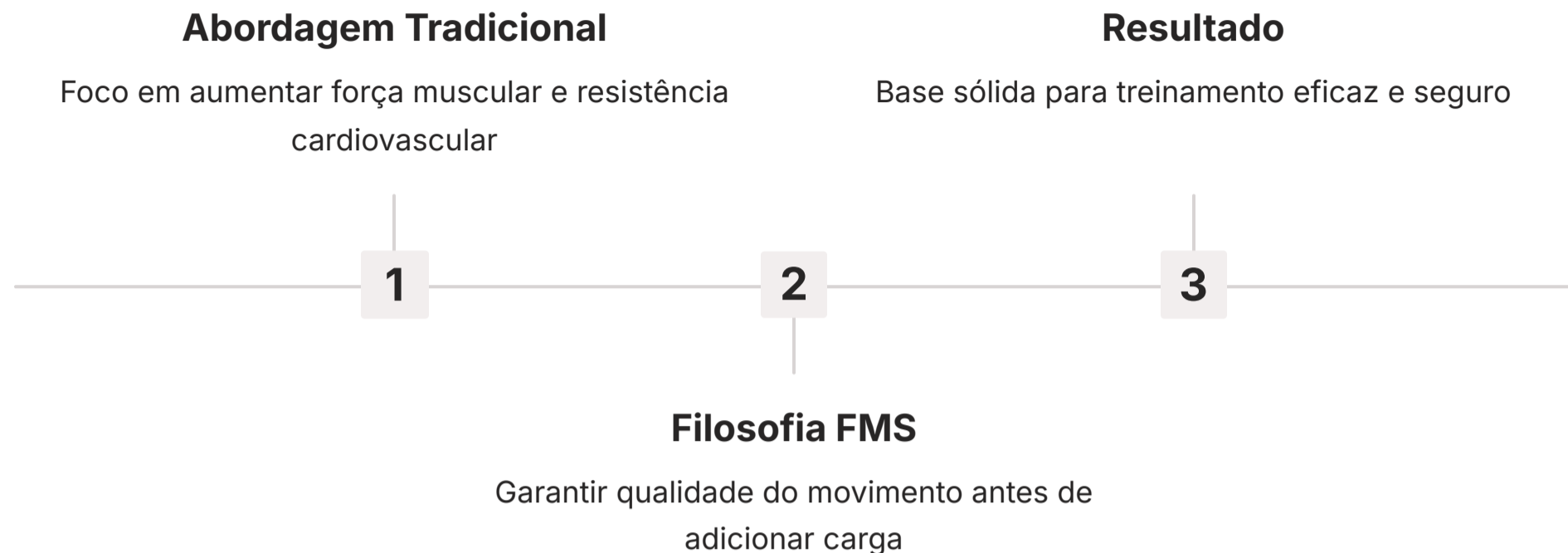
O problema surge quando esses padrões fundamentais estão comprometidos. Uma pessoa pode ter músculos fortes, mas se a coordenação entre eles for deficiente, ou se houver uma limitação de mobilidade em uma articulação chave, o movimento se torna ineficiente e, a longo prazo, pode levar a dores ou lesões.

É nesse cenário que o **Functional Movement Screen (FMS)** se destaca. O FMS não é um teste de desempenho máximo, mas sim uma ferramenta de triagem que avalia a qualidade dos padrões de movimento fundamentais.

Ele busca identificar assimetrias, limitações e compensações que podem estar "escondidas" e que, se não corrigidas, podem prejudicar o desempenho atlético ou as atividades diárias.

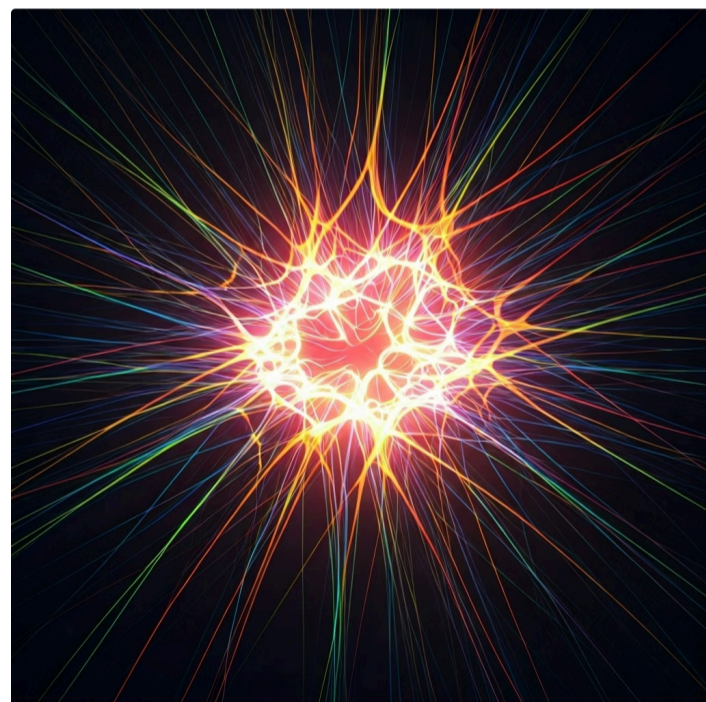


A Filosofia por Trás do FMS: Movimento Antes da Força



Tradicionalmente, muitos programas de treinamento focam em aumentar a força muscular ou a resistência cardiovascular. No entanto, o FMS nos convida a mudar a perspectiva: **antes de adicionar carga ou intensidade a um movimento, precisamos garantir que esse movimento seja executado com qualidade.**

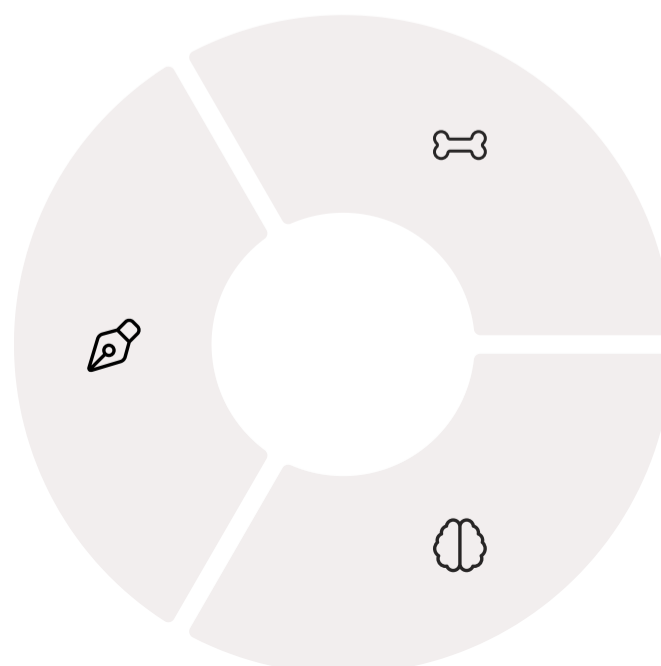
⚠ **Analogia da Construção:** Você não começaria a construir os andares superiores sem antes garantir que a fundação é sólida e estável, certo?



O problema é que, muitas vezes, as pessoas compensam suas limitações de movimento. Se uma articulação não tem a mobilidade necessária, o corpo encontra uma maneira de "roubar" o movimento de outra articulação ou segmento, criando um padrão disfuncional.

A filosofia do FMS é baseada na ideia de que existem **padrões de movimento fundamentais** que são essenciais para a função humana ideal. Esses padrões não são apenas a soma de músculos isolados, mas sim a orquestração complexa de múltiplos sistemas.

Sistema Muscular
Geração de força e movimento



Sistema Esquelético
Estrutura e suporte

Sistema Nervoso
Coordenação e controle - o verdadeiro maestro

Os 7 Testes do FMS: Visão Geral dos Pilares do Movimento

O Functional Movement Screen (FMS) é composto por **sete testes específicos**, cada um projetado para avaliar um padrão de movimento fundamental diferente. A escolha desses sete testes não é aleatória; eles foram cuidadosamente selecionados para cobrir as principais áreas de mobilidade e estabilidade que são cruciais para a função humana diária e para o desempenho atlético.



Agachamento Profundo

Avalia mobilidade bilateral dos quadris, joelhos e tornozelos



Passo por Cima da Barreira

Testa mobilidade unilateral e estabilidade do core



Agachamento Afundo em Linha

Avalia estabilidade dinâmica e coordenação



Linguagem Universal: A ideia por trás de ter um conjunto padronizado de testes é criar uma linguagem universal para a avaliação do movimento. Isso significa que, independentemente de onde você esteja ou quem esteja realizando a avaliação, os resultados serão consistentes e comparáveis.

Mobilidade de Ombro

Flexibilidade e função da cintura escapular

Elevação Ativa da Perna

Mobilidade dos isquiotibiais e estabilidade do core

Estabilidade Rotacional

Controle do tronco em movimento

Estabilidade Unilateral

Coordenação complexa multiplanar

Nesta primeira parte da nossa aula sobre FMS, vamos nos aprofundar nos **três primeiros testes**: o Agachamento Profundo, o Passo por Cima da Barreira e o Agachamento Afundo em Linha. Eles são fundamentais porque abordam padrões de movimento que são a base para quase todas as atividades físicas.

Teste 1: Agachamento Profundo (Deep Squat) – A Base de Tudo

O agachamento é, sem dúvida, um dos movimentos mais fundamentais e naturais do ser humano. **Pense em como uma criança pequena se agacha para pegar um brinquedo no chão:** ela o faz com uma facilidade e profundidade impressionantes, mantendo a coluna ereta e os calcanhares no chão.

Essa é a forma ideal de agachamento, um padrão que, infelizmente, muitos adultos perdem ao longo da vida devido a hábitos sedentários, lesões ou desequilíbrios musculares.

O problema é que, quando perdemos a capacidade de realizar um agachamento profundo e eficiente, nosso corpo começa a compensar. Isso pode se manifestar como:

- Inclinação excessiva do tronco para frente
- Elevação dos calcanhares
- Curvatura indesejada da coluna lombar



O Que Avalia

Mobilidade bilateral e simétrica dos quadris, joelhos e tornozelos, bem como a estabilidade da coluna torácica e lombar

Por Que é Crucial

O agachamento é a base para inúmeros movimentos funcionais e esportivos - desde levantar uma caixa até saltar e correr

O Que Revela

A capacidade do corpo de integrar mobilidade e estabilidade em um padrão fundamental

Imagine que você está tentando sentar em um banco muito baixo sem perder o equilíbrio: é essa a complexidade que o teste busca revelar.

Portanto, ao avaliar o Agachamento Profundo, não estamos apenas observando um movimento isolado, mas sim a capacidade do corpo de integrar mobilidade e estabilidade em um padrão fundamental. As informações obtidas aqui são **valiosíssimas para identificar as principais áreas que precisam de atenção**, seja para melhorar o desempenho atlético ou para prevenir dores e lesões no dia a dia.

Teste 1: Agachamento Profundo – Protocolo de Execução

Para garantir a precisão e a padronização na avaliação do Agachamento Profundo, é fundamental seguir um **protocolo de execução rigoroso**. Lembre-se, o FMS é uma ferramenta de triagem, e a consistência na aplicação é o que garante a validade dos resultados.

⊗ **Atenção:** Qualquer desvio no protocolo pode levar a uma pontuação imprecisa e, conseqüentemente, a um plano de correção inadequado. É como tentar medir a febre de alguém com um termômetro descalibrado: o resultado não será confiável.

01

Posição Inicial

O avaliado deve ficar em pé, com os pés na largura dos ombros e os dedos dos pés apontando para frente. Segurar um bastão com as duas mãos, acima da cabeça, com os cotovelos flexionados a 90 graus.

02

Execução do Movimento

Instrua o avaliado a agachar o máximo possível, mantendo o bastão acima da cabeça e os calcanhares no chão. O movimento deve ser fluido e controlado, sem pressa.

03

Observação Crítica

Observe a profundidade do agachamento, a posição do tronco, dos joelhos e dos calcanhares de diferentes ângulos (lateral e frontal).

Calcanhares

Permanecem no chão durante todo o agachamento?

Bastão

Permanece alinhado com os pés (ou acima da cabeça) e não se inclina para frente ou para trás?

Joelhos

Apontam na mesma direção dos pés e não caem para dentro (valgo dinâmico)?

Coluna Torácica

Permanece relativamente ereta, sem flexão excessiva?

Profundidade

Os quadris descem abaixo do nível dos joelhos?

É crucial que o avaliador observe o movimento de diferentes ângulos para captar todas as nuances. Lembre-se de que o objetivo é ver o **padrão natural de movimento** do indivíduo, sem que ele tente "corrigir" o movimento durante o teste.

Teste 1: Agachamento Profundo – Critérios de Pontuação

Após a execução do Agachamento Profundo, o próximo passo é a pontuação, que é feita de forma **objetiva, seguindo critérios pré-definidos**. Essa padronização é o que permite que o FMS seja uma ferramenta replicável e confiável.

3

Movimento Perfeito

Agachamento profundo ideal com todos os critérios atendidos

2

Com Compensações

Padrão presente mas com disfunções identificáveis

1

Disfunção Significativa

Movimento muito limitado ou inadequado

0

Presença de Dor

Qualquer dor durante o teste

Pontuação 3 - Ideal

- Calcancas no chão
- Bastão alinhado com os pés
- Joelhos alinhados (sem valgo dinâmico)
- Quadril abaixo do nível dos joelhos
- Coluna torácica ereta

Pontuação 2 - Compensações

- Elevação dos calcancas
- Bastão se inclina
- Tronco se inclina excessivamente
- Valgo dinâmico dos joelhos
- Profundidade limitada

Identificação de Limitações

Mobilidade de Tornozelo

Calcancas elevados = dorsiflexão limitada

Mobilidade de Quadril

Dificuldade na profundidade = restrição nos flexores/extensores

Mobilidade Torácica

Bastão desalinhado = rigidez na coluna torácica

Estabilidade do Core

Instabilidade do tronco = fraqueza ou falta de controle

Ao identificar essas limitações, o profissional pode direcionar as intervenções corretivas de forma mais eficaz, focando nas áreas de maior restrição. Isso é crucial para a **aplicação real e profissional**, pois permite um plano de treinamento ou reabilitação altamente personalizado.

Teste 2: Passo por Cima da Barreira – Equilíbrio Unilateral

Depois de avaliar um movimento bilateral fundamental como o agachamento, o FMS nos leva a um desafio unilateral: o **Passo por Cima da Barreira**. Pense em quantas vezes no seu dia a dia você precisa levantar uma perna sobre um obstáculo, seja para subir um degrau, desviar de algo na rua ou até mesmo amarrar o cadarço.

⚠ Problema das Assimetrias: Muitas pessoas apresentam assimetrias significativas entre os lados esquerdo e direito do corpo. Uma perna pode ter boa mobilidade, enquanto a outra é restrita; um lado do core pode ser estável, enquanto o outro é fraco.



Mobilidade Unilateral

Avalia a mobilidade do quadril e tornozelo da perna que se move



Estabilidade do Core

Testa a capacidade de manter equilíbrio na perna de apoio



Coordenação Geral

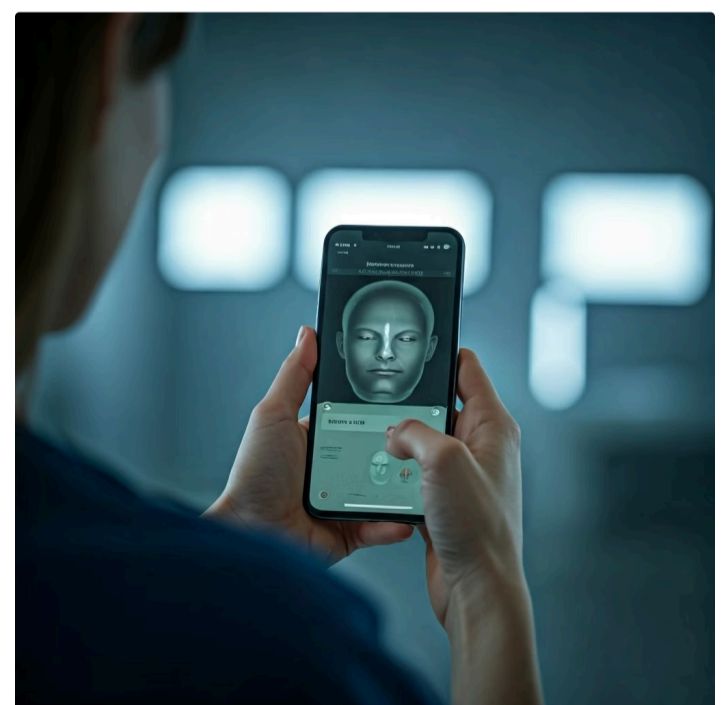
Simula o movimento de marcha e corrida com precisão

O Passo por Cima da Barreira no FMS é projetado para avaliar a mobilidade unilateral do quadril e do tornozelo, a estabilidade do core e a coordenação geral. Ele simula o movimento de marcha e corrida, desafiando a capacidade do corpo de manter o equilíbrio enquanto uma perna se move sobre um obstáculo.

É como andar na corda bamba, mas com um obstáculo no meio: exige precisão e controle.

Este teste é crucial porque a capacidade de controlar o movimento em uma única perna é fundamental para a locomoção eficiente e para a prevenção de lesões. Uma boa execução do Passo por Cima da Barreira indica que o indivíduo possui:

- Mobilidade necessária no quadril e tornozelo da perna que se move
- Estabilidade adequada no quadril e core da perna de apoio
- Coordenação para integrar ambos os aspectos



Portanto, ao avaliar o Passo por Cima da Barreira, estamos buscando identificar não apenas a mobilidade e a estabilidade, mas também a presença de **assimetrias que podem ser um fator de risco para lesões**.

Teste 2: Passo por Cima da Barreira – Protocolo de Execução

Assim como no Agachamento Profundo, a execução precisa do protocolo é vital para a validade do teste Passo por Cima da Barreira. **Pequenos desvios podem comprometer a avaliação** e levar a conclusões errôneas sobre a capacidade de movimento do indivíduo.

Configuração da Barreira

A barreira deve ser posicionada na altura da tuberosidade da tíbia do avaliado (a proeminência óssea logo abaixo do joelho). Use uma fita métrica para garantir a altura correta.

Posição Inicial

O avaliado deve ficar em pé, com os pés juntos e os dedos dos pés tocando a base da barreira. Segurar um bastão horizontalmente sobre os ombros, com as mãos na largura dos ombros.

Execução Bilateral

Instrua o avaliado a levantar uma perna e passá-la por cima da barreira, sem tocar nela, e pousar o calcanhar no chão do outro lado. Repita com a outra perna.

Lembre-se: Estamos buscando um padrão de movimento natural, não um esforço compensatório. O problema de uma execução imprecisa é que ela pode mascarar a verdadeira limitação.



Contato com a Barreira

A perna que se move toca a barreira?



Estabilidade do Tronco

O tronco se inclina ou gira excessivamente? O bastão permanece horizontal?



Perna de Apoio

O joelho da perna de apoio flexiona ou o calcanhar se eleva?



Alinhamento

O quadril, joelho e tornozelo da perna que se move permanecem alinhados?



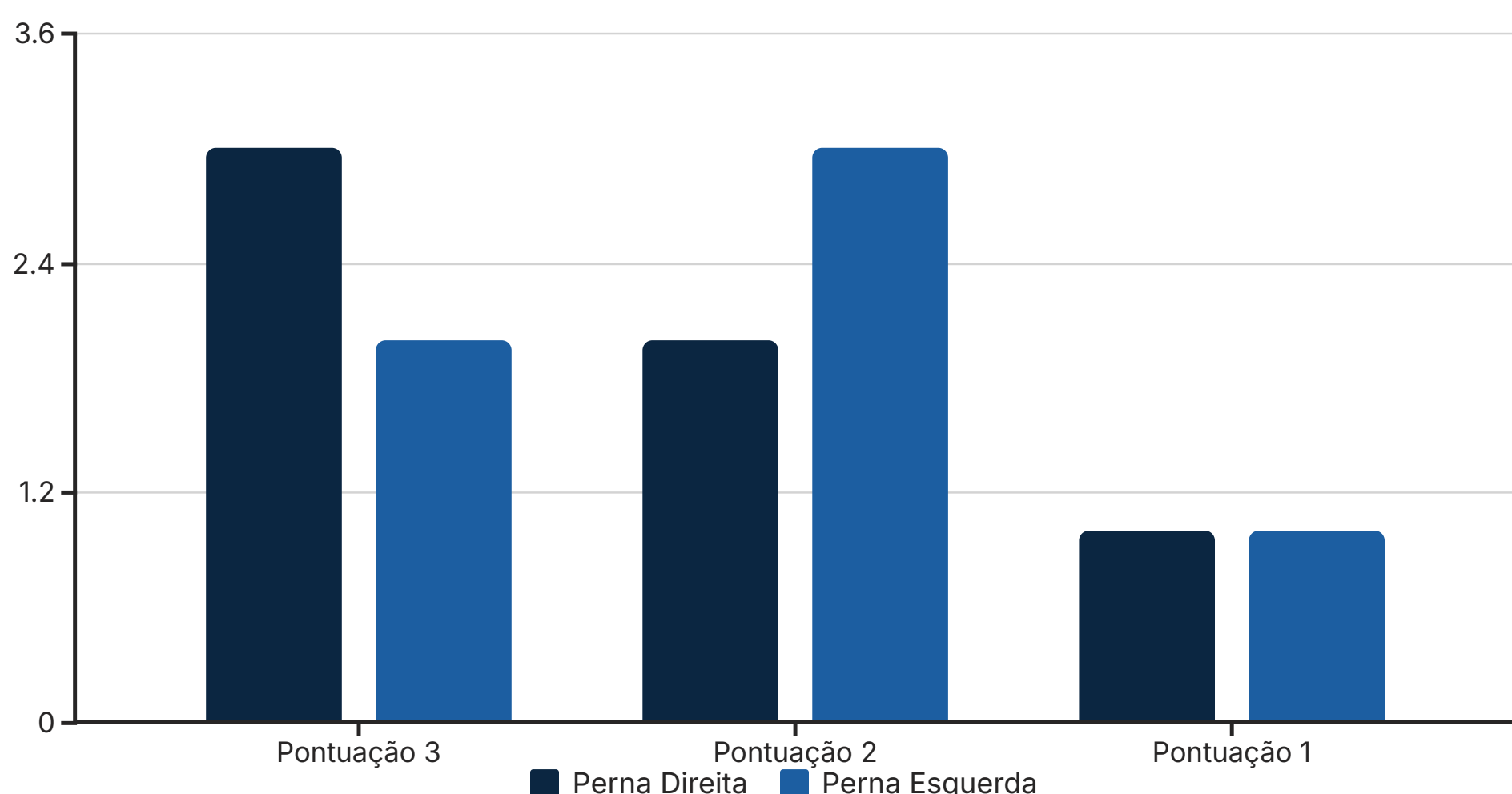
Movimento do Pé

O pé da perna que se move passa sobre a barreira sem rotação excessiva?

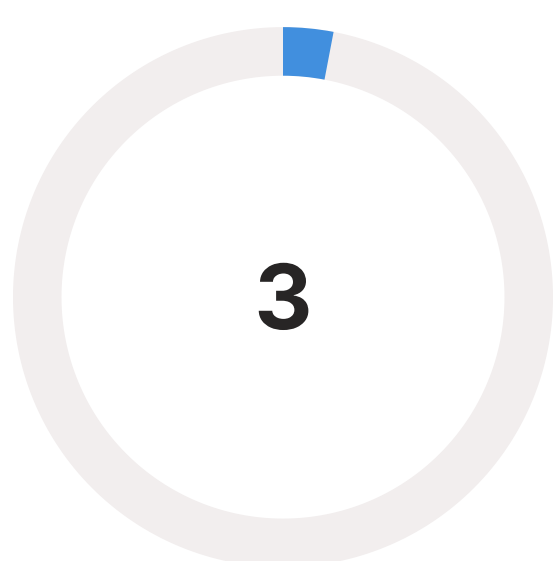
É fundamental observar o movimento de **ambos os lados para identificar assimetrias**. O avaliador deve estar atento a qualquer compensação que o indivíduo possa fazer para completar o movimento, pois essas compensações são indicativos de disfunções.

Teste 2: Passo por Cima da Barreira – Critérios de Pontuação

A pontuação do Passo por Cima da Barreira, assim como nos outros testes do FMS, é feita de forma objetiva, de 0 a 3. **Lembre-se que este teste é avaliado bilateralmente**, ou seja, cada perna é pontuada separadamente, e a pontuação final para o teste é a menor pontuação obtida entre as duas pernas.



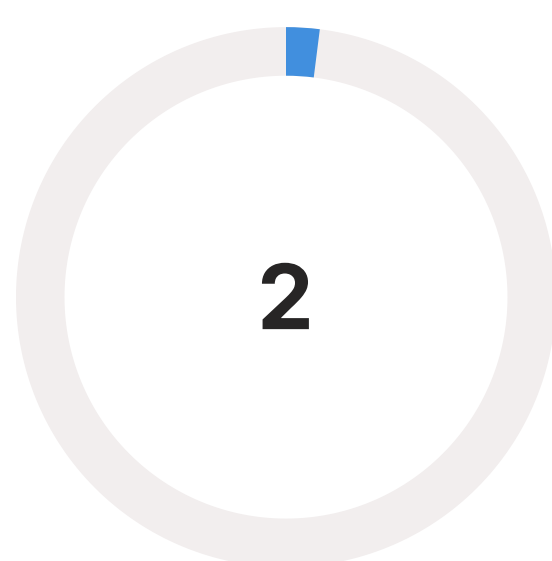
O problema de não pontuar cada lado individualmente é que você pode perder a oportunidade de identificar assimetrias importantes. Uma pessoa pode ter um lado excelente e outro muito limitado, e essa diferença é crucial para o plano de correção.



3

Movimento Perfeito

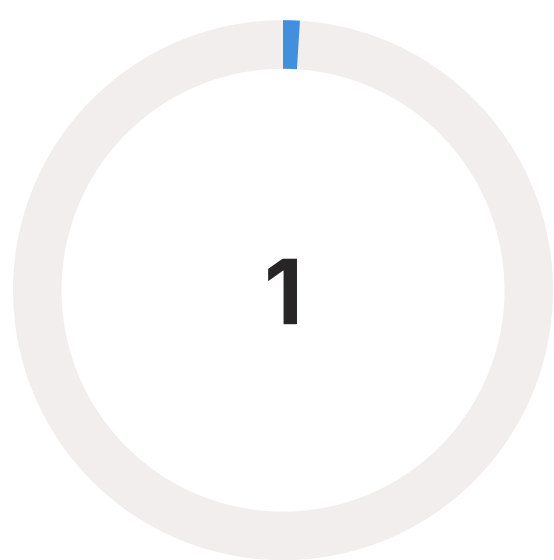
Passa a perna sem tocar a barreira, mantém alinhamento e estabilidade completa



2

Compensações Leves

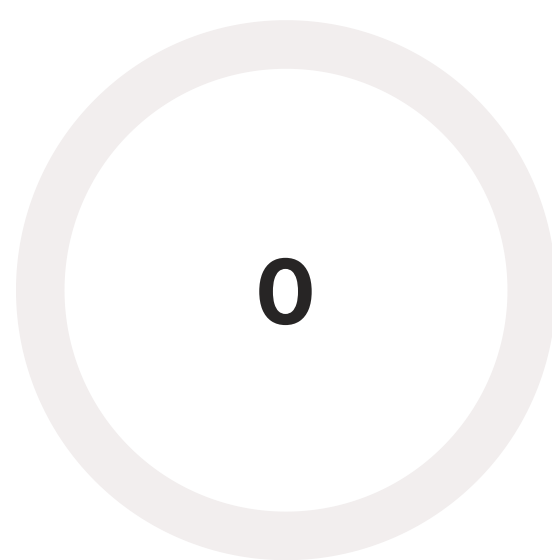
Toque leve na barreira ou pequenas perdas de alinhamento



1

Disfunção Significativa

Não consegue passar sem tocar significativamente ou grandes compensações



0

Presença de Dor

Qualquer dor durante a execução do teste

Limitações Identificadas

• Mobilidade de Quadril

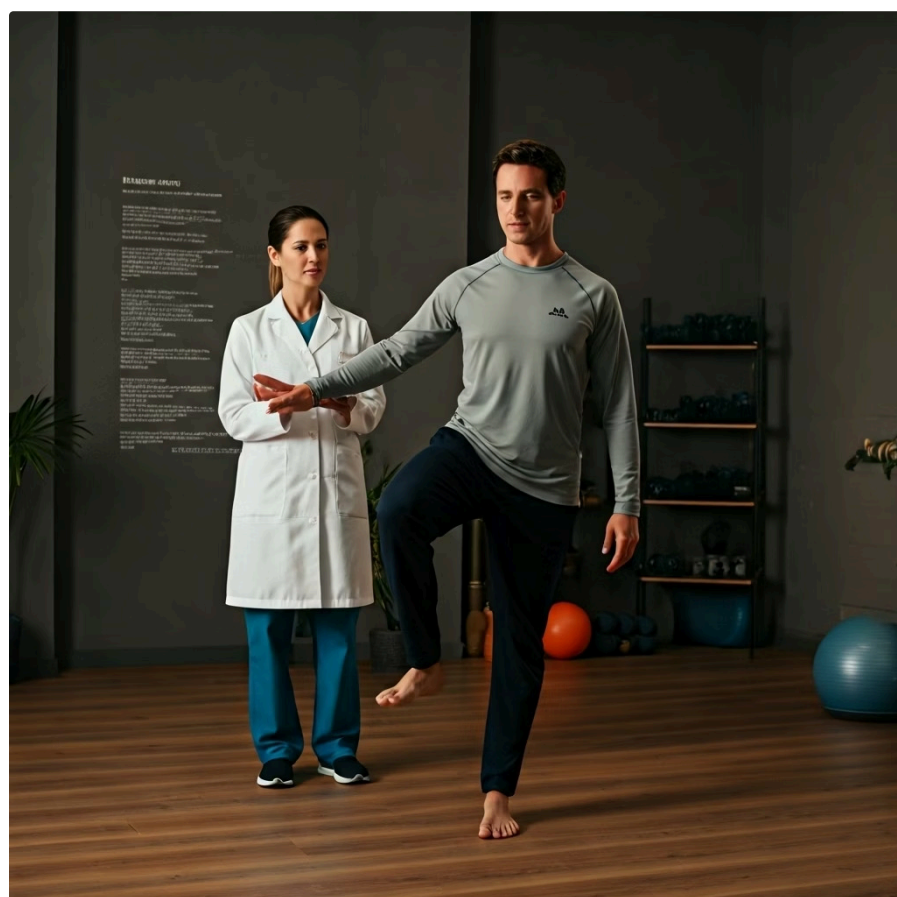
Dificuldade em levantar a perna sem tocar na barreira pode indicar restrição nos flexores ou adutores do quadril

• Mobilidade de Tornozelo

Dificuldade em manter o calcanhar da perna de apoio no chão pode indicar dorsiflexão limitada

• Estabilidade do Core

Inclinação do tronco ou instabilidade da perna de apoio pode indicar fraqueza do glúteo médio

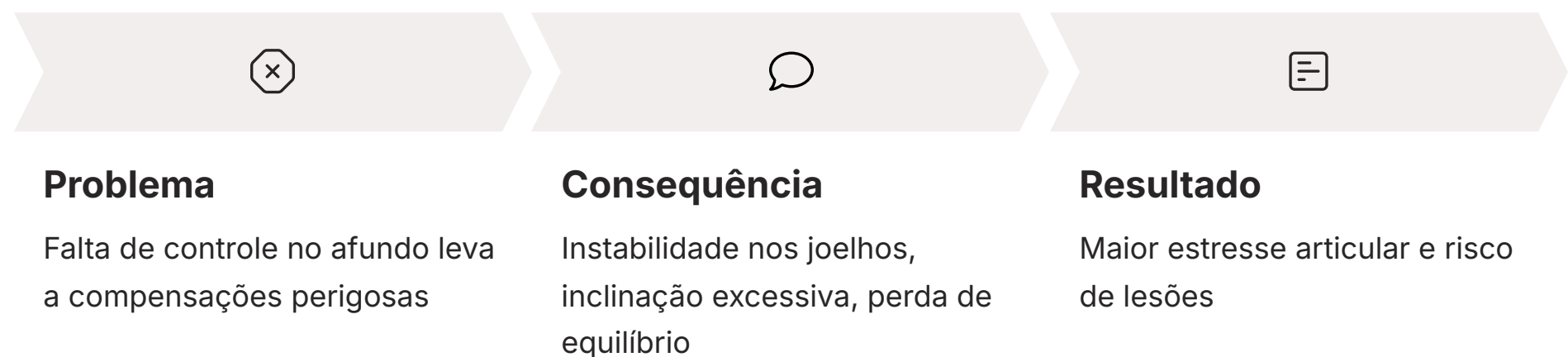


A identificação dessas limitações é crucial para a aplicação prática, permitindo que o profissional crie **exercícios corretivos específicos** para melhorar a mobilidade e a estabilidade unilateral, reduzindo o risco de lesões e otimizando o desempenho.

Teste 3: Agachamento Afundo em Linha – Estabilidade Dinâmica

O terceiro teste que exploraremos é o **Agachamento Afundo em Linha**, ou In-Line Lunge. Este movimento é uma variação do afundo tradicional, mas com um desafio adicional: os pés são posicionados em uma linha reta, como se estivessem sobre uma corda bamba.

Pense em como você se move em esportes que exigem mudanças rápidas de direção, como basquete ou tênis, ou mesmo em atividades cotidianas como subir e descer escadas. Todos esses movimentos envolvem um componente de afundo e exigem grande controle.



O Agachamento Afundo em Linha no FMS é projetado para avaliar:

- **Mobilidade do tornozelo e do quadril**
- Estabilidade do joelho e do core
- Capacidade de manter o equilíbrio em uma base de apoio estreita

Ele desafia a capacidade do corpo de desacelerar e controlar o movimento em um plano sagital (frente e trás) enquanto mantém a estabilidade em um plano frontal (lado a lado).

Absorção de Impacto

Capacidade de desacelerar forças



Mudança de Direção

Controle em movimentos dinâmicos

Propulsão

Geração eficiente de força

Este teste é crucial porque o padrão de afundo é fundamental para a absorção de impacto, a mudança de direção e a propulsão em muitas atividades físicas. Uma boa execução indica que o indivíduo possui a **mobilidade e a estabilidade necessárias para realizar movimentos dinâmicos complexos** com segurança e eficiência.

Teste 3: Agachamento Afundo em Linha – Protocolo de Execução

A execução precisa do protocolo é ainda mais crítica no Agachamento Afundo em Linha devido à sua **natureza mais complexa e à base de apoio estreita**. Qualquer erro na configuração ou na instrução pode invalidar o teste e levar a uma avaliação imprecisa das capacidades de mobilidade e estabilidade do indivíduo.

⊗ **Atenção Crítica:** Se a distância entre os pés não for a correta, o desafio de equilíbrio e mobilidade será alterado, comprometendo a validade do resultado.



Configuração da Posição Inicial

O avaliado deve ficar em pé, com um pé à frente do outro, de modo que o calcanhar do pé da frente toque a ponta dos dedos do pé de trás. Os pés devem estar em uma linha reta.



Posicionamento do Bastão

Segurar um bastão verticalmente atrás das costas, com uma mão segurando a parte superior (na altura do pescoço) e a outra mão segurando a parte inferior (na altura da lombar). O bastão deve tocar a cabeça, a coluna torácica e o sacro.



Execução do Movimento

Instrua o avaliado a agachar, flexionando os joelhos, até que o joelho de trás toque o calcanhar do pé da frente. O tronco deve permanecer ereto e o bastão deve manter contato com os três pontos durante todo o movimento.



Contato com o Bastão

O bastão mantém contato com a cabeça, torácica e sacro durante todo o movimento?

Alinhamento dos Joelhos

Os joelhos permanecem alinhados com os pés, sem valgo ou varo dinâmico?



Equilíbrio

O avaliado consegue manter o equilíbrio sem oscilações excessivas?



Profundidade

O joelho de trás toca o calcanhar do pé da frente?



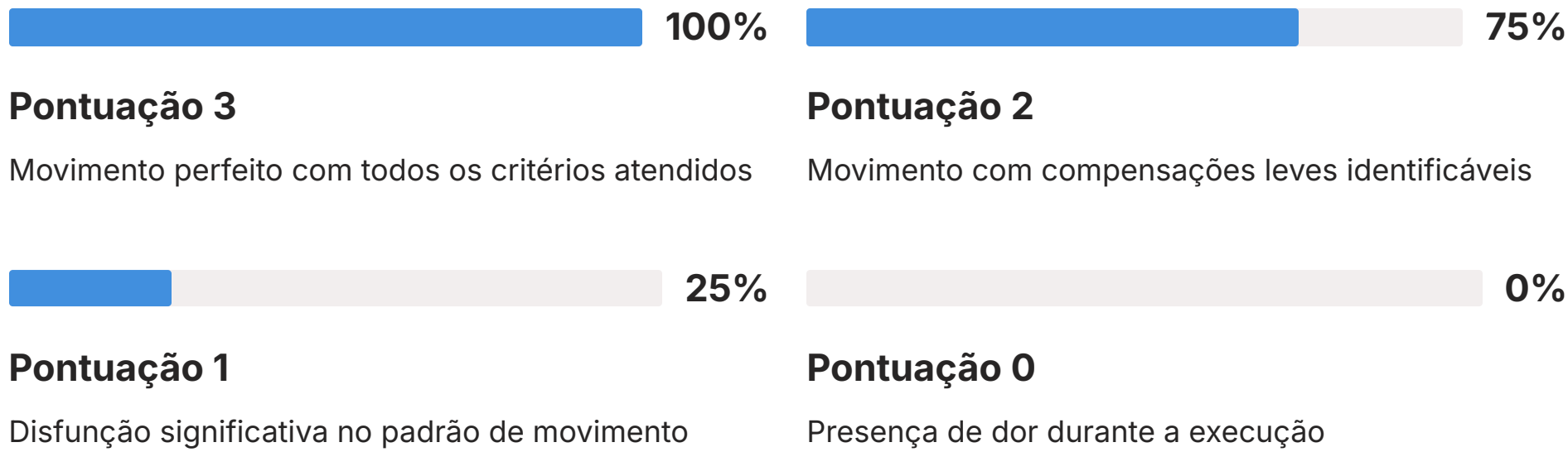
Movimento do Tronco

O tronco se inclina excessivamente para frente ou para os lados?

É crucial observar o movimento de ambos os lados para identificar assimetrias. A **atenção aos detalhes na execução** é o que permite uma avaliação precisa e a identificação de disfunções sutis.

Teste 3: Agachamento Afundo em Linha – Critérios de Pontuação

A pontuação do Agachamento Afundo em Linha segue o mesmo padrão de 0 a 3, e, assim como o Passo por Cima da Barreira, é **avaliado bilateralmente**. A pontuação final para o teste é a menor pontuação obtida entre as duas pernas, refletindo a capacidade funcional mais limitada do indivíduo.



⚠ Importante: O problema de não considerar a menor pontuação é que você pode superestimar a capacidade geral de movimento do indivíduo, ignorando uma assimetria significativa que pode ser a causa de problemas futuros.

Critérios Detalhados

01

Pontuação 3

Joelho de trás toca o calcanhar do pé da frente. Bastão mantém contato com três pontos. Joelhos alinhados. Movimento controlado e equilíbrio mantido.

02

Pontuação 2

Perda de contato do bastão, pequena perda de equilíbrio, não atinge profundidade total, ou pequena inclinação do tronco.

03

Pontuação 1

Grandes compensações, perda significativa de equilíbrio, não consegue manter o bastão em contato, ou movimento muito limitado.

Limitações Identificadas

Mobilidade de Tornozelo

Dificuldade em manter o calcanhar ou atingir profundidade

Mobilidade de Quadril

Dificuldade em estender o quadril da perna de trás

Estabilidade do Core

Perda de contato do bastão ou inclinação excessiva

Estabilidade do Joelho

Valgo ou varo dinâmico durante o movimento

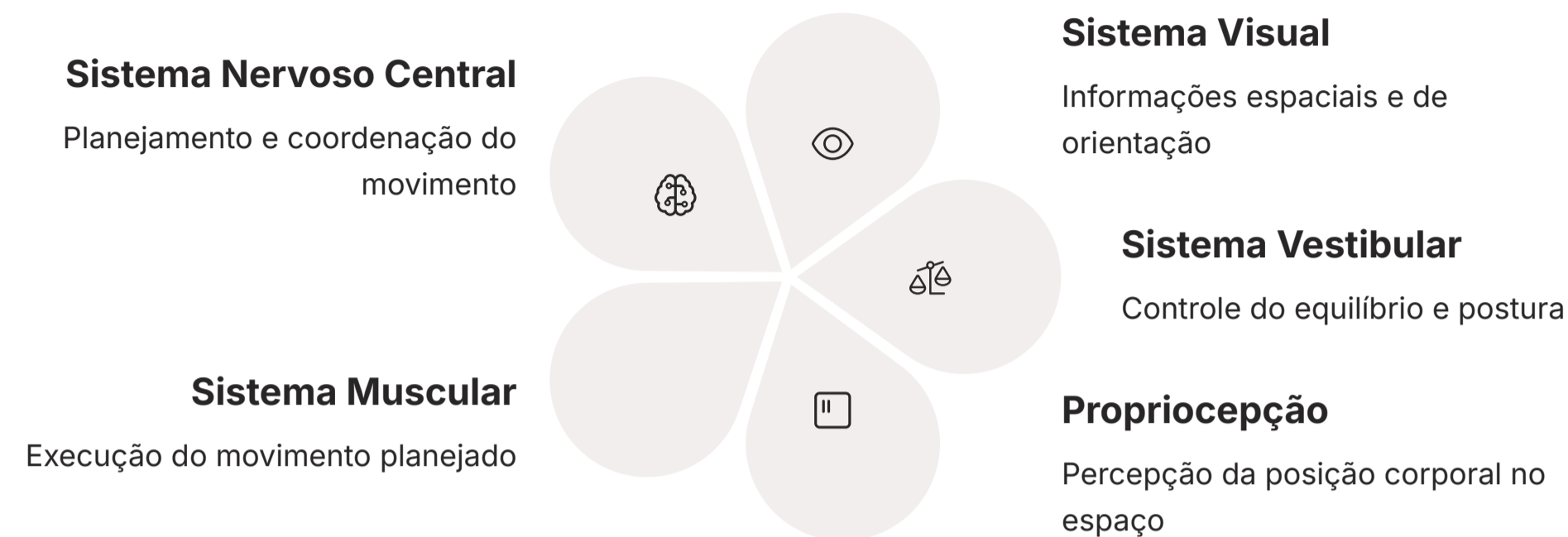
Equilíbrio e Propriocepção

Dificuldade em manter equilíbrio na base estreita

A identificação dessas limitações é fundamental para a aplicação real e profissional, pois permite ao profissional desenvolver um **programa de exercícios corretivos** que abordem especificamente essas disfunções, melhorando a qualidade do movimento e prevenindo lesões em atividades dinâmicas.

Conectando os Pontos: FMS e a Neurociência do Movimento

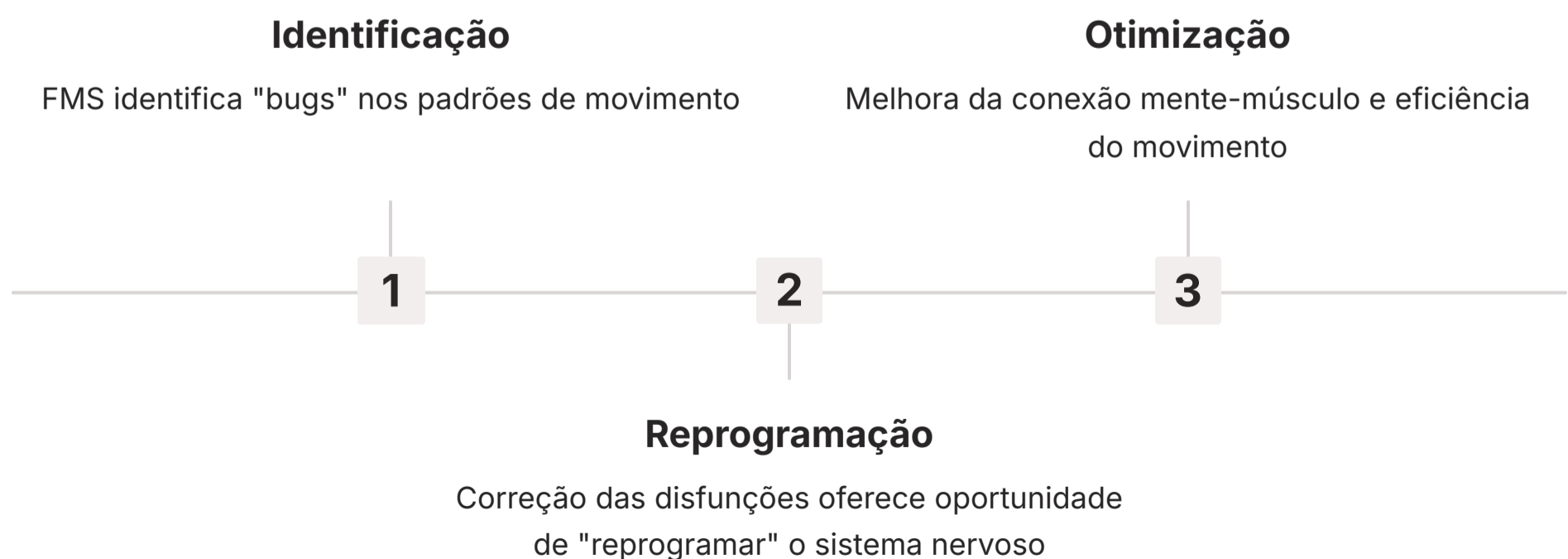
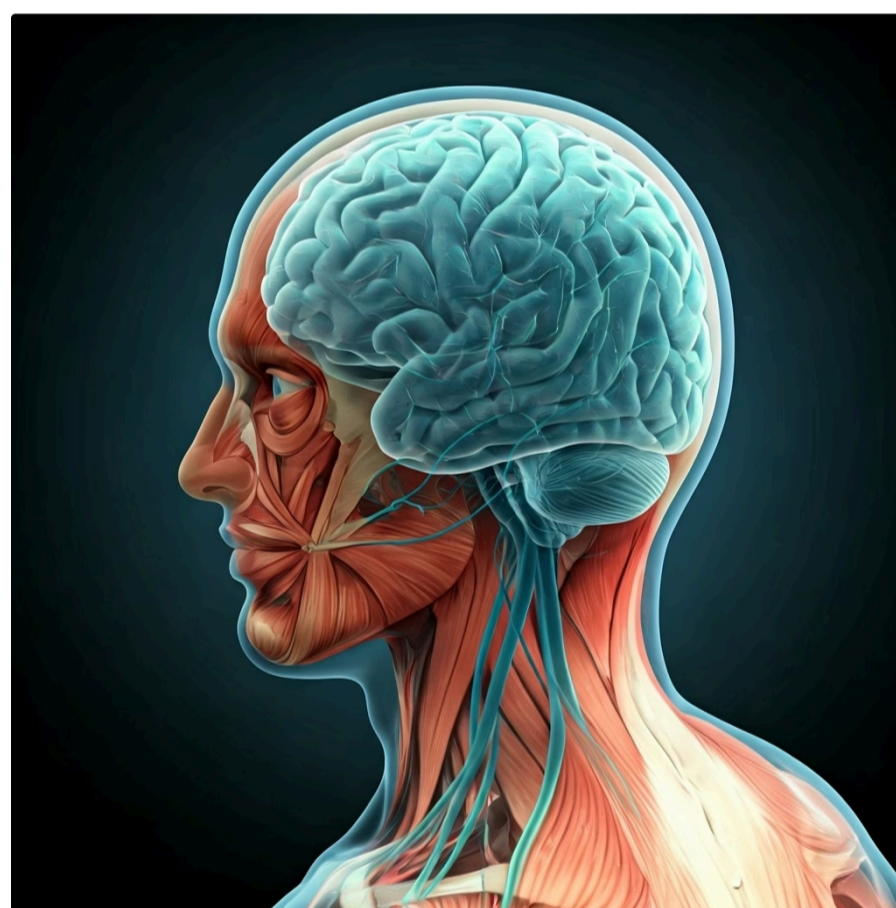
Até agora, exploramos os três primeiros testes do FMS e como eles nos ajudam a identificar limitações físicas. Mas a história não termina aqui. **Por que algumas pessoas têm dificuldade em realizar movimentos que, para outras, são tão naturais?**



📌 Analogia Tecnológica: É como tentar consertar um computador com problemas de software apenas trocando o hardware. Se o cérebro não está "comunicando" eficientemente com os músculos, a correção puramente mecânica pode não ser suficiente.

A neurociência nos ensina que o movimento é um **processo de aprendizado motor**. Nosso cérebro constantemente recebe informações sensoriais e as utiliza para planejar e executar movimentos.

Quando há uma disfunção em um padrão de movimento, como os identificados pelo FMS, isso pode indicar que o "software" do movimento está com um "bug". O cérebro pode estar usando estratégias ineficientes ou compensatórias para realizar a tarefa.



Conectando com a aplicação real, isso significa que um programa de correção baseado no FMS não é apenas uma série de exercícios, mas uma **estratégia de reeducação neuromuscular**. Ao focar nos padrões de movimento fundamentais, estamos ajudando o cérebro a "redescobrir" a forma mais eficiente de se mover.

Consolidando o Conhecimento: Seus Próximos Passos no FMS

Chegamos ao final da primeira parte da nossa jornada pelo Functional Movement Screen. Nesta aula, você desvendou a filosofia por trás do FMS, compreendeu a importância de uma avaliação funcional padronizada e mergulhou nos detalhes dos três primeiros testes.

3

Testes Dominados

Agachamento Profundo, Passo por Cima da Barreira e Agachamento Afundo em Linha

100%

Protocolos Aprendidos

Execução precisa e critérios de pontuação objetivos

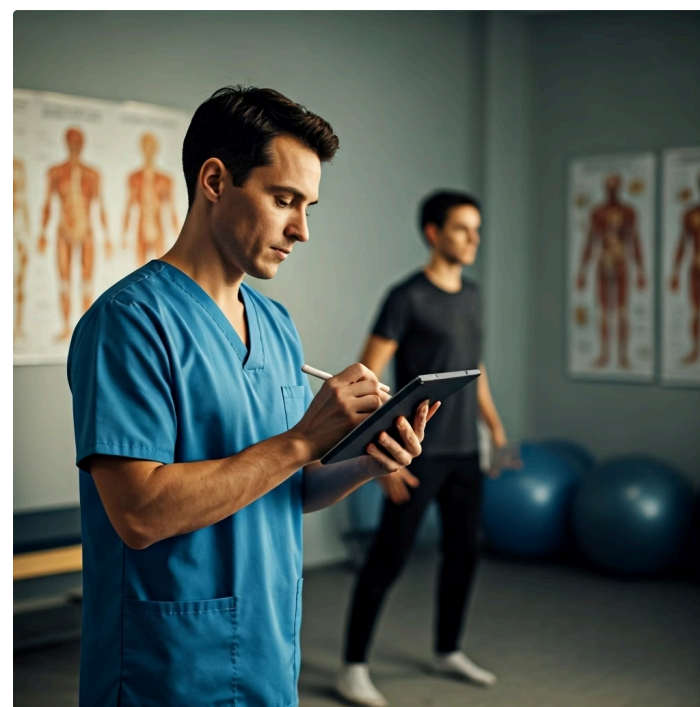
7

Limitações Identificáveis

Mobilidade e estabilidade em diferentes segmentos corporais

Você aprendeu não apenas os protocolos de execução e os critérios de pontuação, mas também como identificar as limitações de mobilidade e estabilidade que cada teste revela, e como a **neurociência se integra a essa compreensão**.

- ✔ **Em Prática:** Lembre-se que o FMS é uma ferramenta de triagem, não de diagnóstico. Ele identifica disfunções, mas não a causa da dor. Use o conhecimento adquirido para observar o movimento das pessoas ao seu redor, identificando padrões e potenciais compensações.



1

Observe Movimentos

Comece a identificar padrões e compensações no dia a dia

2

Pratique Protocolos

Aplice os conhecimentos em situações reais

3

Pense na Qualidade

Movimento como base para qualquer programa de treinamento

Comece a pensar em como a **qualidade do movimento é a base para qualquer programa de treinamento eficaz**. Este conhecimento será fundamental para sua atuação profissional, seja na prevenção de lesões, na otimização do desempenho ou na reabilitação.

Autoavaliação

Questão 1

Qual é o principal objetivo do Functional Movement Screen (FMS)?

- 1
- a) Medir a força máxima de um indivíduo em exercícios específicos.
 - b) Avaliar a qualidade dos padrões de movimento fundamentais e identificar disfunções.
 - c) Diagnosticar lesões musculoesqueléticas específicas.
 - d) Determinar o nível de condicionamento cardiovascular de um atleta.

Questão 2

No teste de Agachamento Profundo do FMS, qual pontuação indica que o avaliado sente dor durante a execução?

- 2
- a) 3
 - b) 2
 - c) 1
 - d) 0

Questão 3

Qual das seguintes limitações pode ser indicada por uma pontuação baixa no teste de Passo por Cima da Barreira?

- 3
- a) Mobilidade limitada da coluna lombar.
 - b) Fraqueza nos músculos do peito.
 - c) Assimetrias na mobilidade de quadril e estabilidade do core unilateral.
 - d) Excesso de flexibilidade nos isquiotibiais.

Questão 4

A integração da neurociência aplicada ao FMS sugere que:

- 4
- a) O cérebro não tem papel significativo no controle do movimento.
 - b) Apenas o fortalecimento muscular é suficiente para corrigir padrões disfuncionais.
 - c) O FMS pode ajudar a "reprogramar" o sistema nervoso para padrões de movimento mais eficientes.
 - d) A propriocepção é irrelevante para a qualidade do movimento.

Questão 5

5 Explique brevemente por que a padronização dos protocolos de execução e dos critérios de pontuação é crucial para a eficácia do FMS.

Gabarito

Resposta 1

b) Avaliar a qualidade dos padrões de movimento fundamentais e identificar disfunções.

Resposta 2

d) 0 - Qualquer dor durante a execução resulta automaticamente em pontuação zero.

Resposta 3

c) Assimetrias na mobilidade de quadril e estabilidade do core unilateral.

Resposta 4

c) O FMS pode ajudar a "reprogramar" o sistema nervoso para padrões de movimento mais eficientes.

✓ Resposta 5 - Explicação Completa

A padronização garante que o FMS seja uma ferramenta replicável e confiável. Sem protocolos e critérios claros, a avaliação se tornaria subjetiva, dependendo da interpretação de cada profissional. Isso levaria a resultados inconsistentes, diagnósticos imprecisos e, conseqüentemente, a planos de intervenção inadequados, comprometendo a validade e a utilidade da avaliação.

Parabéns por completar esta primeira parte do FMS! Seu conhecimento sobre os três primeiros testes já representa uma base sólida para a **avaliação funcional do movimento**.

Próximos Passos e Recursos Adicionais

Próxima Aula

Aula 6 – Avaliação Funcional do Movimento (FMS) - Parte 2

Aplicação

Criação de planos de correção eficazes



Conteúdo

Quatro testes restantes e integração dos resultados

Recursos Adicionais



Livro Recomendado

"**Movement: Functional Movement Systems**" por Gray Cook – Para aprofundar a filosofia e os conceitos do FMS.



Artigos Científicos

Busque por "**Functional Movement Screen reliability and validity**" em bases como PubMed ou Google Scholar.



Vídeos Oficiais

Canal oficial do **Functional Movement Systems** no YouTube para visualizar os testes em tempo real.



NOTA IMPORTANTE: As informações regulatórias/legais/técnicas desta aula estão atualizadas até 2025. Consulte sempre fontes oficiais para verificar alterações.

Continue sua jornada de aprendizado! Na próxima aula, abordaremos os quatro testes restantes (Mobilidade de Ombro, Elevação Ativa da Perna Reta, Estabilidade Rotacional do Tronco e Estabilidade Unilateral), e discutiremos como **integrar os resultados para criar um plano de correção eficaz**.

Seu conhecimento em FMS será um diferencial significativo em sua carreira profissional, proporcionando uma base científica sólida para a avaliação e correção de padrões de movimento disfuncionais.