

## Análise e classificação dos testes Deep squat, Rotary stability com base no FMS (functional movement screen) em grupo de assessoria esportiva

Leilson dos Santos Cordeiro  
Maria Aparecida Germano

**RESUMO:** O objetivo do trabalho foi avaliar sobre a aplicação de dois teste do método (FMS) testes deep squat, Rotary stability para saber sobre a qualidade do movimento, com objetivo de melhorar a performance dos avaliados com a demonstração dos indivíduos se temos limitações ou assimetrias O sistema de pontuação do fms vai de 0 a 3 sendo que, 3 reproduz bem o padrão de movimento de movimento, 2 reproduz o padrão de movimento com alguma compensação, 1 não reproduz o padrão de movimento ou faz com sérias compensações e 0 sente dor ao realizar o movimento e significa que você não pode fazer nenhum tipo de trabalho de força naquele movimento, foram avaliados 30 alunos sendo 15 mulheres e 15 homens. **Palavras-chave:** Fms, correção, treinamento funcional.

**ABSTRACT:** The purpose of the study is to evaluate the application of two tests of the deep squat (FMS) test to know about the quality of the movement, with the objective of improving the performance of the evaluated ones with the demonstration of the individuals if we have limitations or asymmetries O The fms scoring system ranges from 0 to 3, 3 of which reproduces the pattern of movement, 2 reproduces the pattern of movement with some compensation, 1 does not reproduce the pattern of movement or does with serious compensations and feels Perform the movement and means that you can not do any type of force work in that movement, were evaluated 30 students being 15 women and 15 men. **Keywords:** Fms, correction, functional training.

### INTRODUÇÃO

O método funcional movement screen (FMS) é utilizado para avaliar a qualidade de movimentos, permitindo que o avaliador inicie um processo padrão de avaliação em indivíduos com ou sem patologias, identificando alterações funcionais (COOK; BURTON, 2011). Nos últimos anos, o treinamento funcional vem sendo uma opção muito utilizada na melhora da performance de pessoas comuns e atletas, além de trazer grandes benefícios nas capacidades em utilizar no cotidiano (Emiliza Rodrigues, 2010).

O FMS não se propõe a diagnosticar problemas ortopédicos, mas sim demonstrar limitações ou assimetrias em indivíduos com relação a padrões de

movimento. Durante a execução dos testes o indivíduo é avaliado quanto à amplitude de movimento, flexibilidade, força muscular, coordenação, equilíbrio e propriocepção segundo (COOK; BURTON, 2011).

Com base no estudo de (Venício, 2013), sobre os efeitos do treinamento na avaliação funcional do movimento podemos ter mais uma base de que determinar problemas de mobilidade e estabilidade, identificar os pontos em desvantagem nos indivíduos que estejam tentando manter ou melhorar seus níveis de atividade física e condicionamento que devemos dar grande importância as capacidades e a fim de avaliar como elas estão para poder agregar mais melhorias nos seus treinamentos.

Muitos estudos realizados e

pesquisas, que é sempre bem-vindo no âmbito de obter melhorias significativas e agregar para o programa de treinamento funcional passou a ser empregado em programas de condicionamento físico, desempenho atlético, no objetivo direto em minimizar lesões e prevenir de acordo com (PRANDI, 2011). E como foi dito anteriormente o treinamento funcional não só explora os músculos, mas também os movimentos, este último, com maior ênfase para que a produção de movimento pelo indivíduo seja de forma mais eficaz.

O sistema fms gera uma pontuação, controlada por um profissional do exercício, que identifica as instabilidades musculares a serem trabalhadas e permite acompanhar o progresso do indivíduo. Este sistema de pontuação está diretamente ligado aos exercícios corretivos mais benéficos para restaurar os padrões de movimento segundo (LEANDRO GOMES, 2014.) O sistema de pontuação do fms vai de 0 a 3 sendo que, 3 reproduz bem o padrão de movimento de movimento, 2 reproduz o padrão de movimento com alguma compensação, 1 não reproduz o padrão de movimento ou faz com sérias compensações e 0 sente dor ao realizar o movimento e significa que você não pode fazer nenhum tipo de trabalho de força naquele movimento, com a realização e treinos a grande tendência de melhorar é total segundo o functional movement screen (FMS).

É um sistema de ranking e pontuação que inclui 7 testes sendo eles Deep Squat, Hurdle Step, In-Line Lunge, Active Straight-Leg Raise, Trunk Stability Push-up,

Shoulder Mobility e Rotary Stability de avaliação dos padrões de movimento onde podemos avaliar suas limitações e/ou assimetrias musculares.

Com as devidas informações acerca do tema não podemos esquecer e reforçar que todo treinamento voltado a saúde e bem-estar, ou seja, sem objetivo atlético de desempenho, segundo (DELIA, 2005) é promitente para o movimento e aptidão desse ser humano o grande aparecimento do treinamento funcional tornando o culto a atividade física uma boa forma de se adquirir condição física e um ganho de saúde, mas também uma melhor performance nas atividades que desenvolve, sejam elas de lazer ou profissionais.

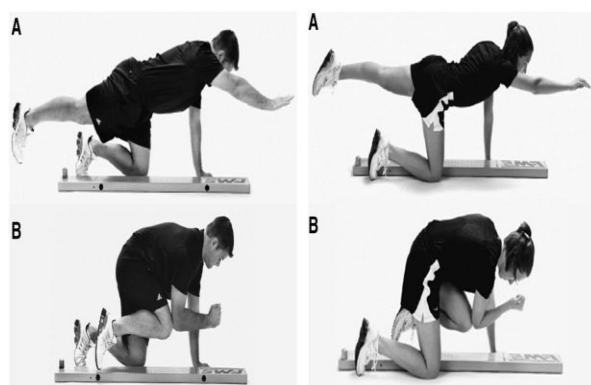
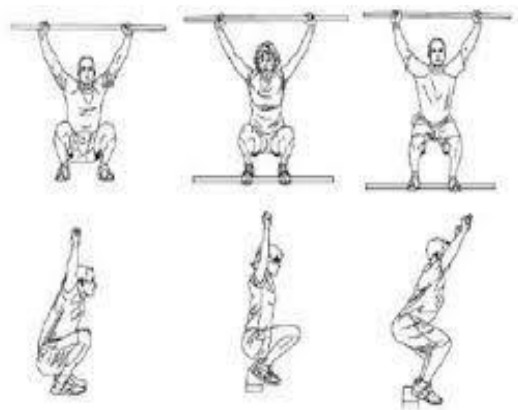
Segundo (COROMONA, 2006, p.178) os principais motivos para o início da prática de exercícios físico regular ou outra atividade, independentemente da idade, estão relacionados com a qualidade de vida e saúde, por dá ênfase maior a relação de perda de peso, melhora no seu metabolismo, prevenindo contra vários exemplos que podemos citar baseados em outras pesquisas tanto em questões posturais e melhora com relação ao movimento funcional do corpo, como contra o sedentarismo, diminui o estresse, auto-estima e entre outros.

## **OBJETIVO**

Foi avaliar os participantes sobre a

aplicação do método FMS (functional movement screen).

## METODOLOGIA



## Delineamentos do estudo

Estudo quantitativo, com método de aplicação do FMS sistema de avaliação e pontuação, com período de 30 dias de coleta em um estúdio de personal trainer.

## População e Amostra

A amostra foi constituída por 30 pessoas, sendo 15 pessoas do sexo masculino e 15 do sexo feminino, de idade entre 21 até 45, alunos de uma assessoria esportiva.

## Procedimentos

O teste foi constituído de 30 pessoas sendo 15 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, com método de aplicação do fms e a avaliação do movimento com 3 chances de executar os devidos testes de Rotary Stability e Deep squat. Por ser um sistema de ranking e pontuação que inclui 7 testes sendo eles Deep Squat, Hurdle Step, In-Line Lunge, Active Straight-Leg Raise, Trunk Stability Push-up, Shoulder Mobility e Rotary Stability, mas no caso do trabalho só foram avaliados 2 testes.

## Instrumento e coleta de dados

Pontuação de acordo com a execução do avaliado baseado no conceito de FMS.

## Resultados

Na tabela estão os resultados descritivos da classificação dos avaliados de ambos os sexo.

testes	No ta 0	No ta 1	No ta 2	Not a 3	total
Deep squat	0	0	10	20	30
Rotary stability	0	0	10	20	30

## Discussão

De acordo com a tabela e sobre os métodos de avaliação tivemos 20 pessoas

com movimento correto sem compensação durante o movimento, tivemos 10 pessoas com nota 2 e de acordo com o fms teve compensação durante a realização dos movimentos, e já podemos notar que sendo trabalhado e corrigido as devidas questões de padrão técnico essas 10 pessoas podem vir a ser nota 3. Outra coisa positiva com relação ao estudo foi sobre a nota 0 não tivemos nenhuma ao realizar o movimento e sem alegar dores por partes do participantes, podemos verificar e qualificar cada indivíduo pelo sistema de avaliação mais usado no mundo hoje em dia.

### Conclusão

Sobre o que foi abordado na pesquisa, pode-se dizer que este método FMS é um sistema de classificação que inclui testes de avaliação dos padrões de movimento que são fundamentais para o funcionamento equilibrado do corpo, e podemos dizer que com essa pesquisa podemos obter uma amostra dos participantes em descobrir limitações funcionais e assimetrias. Esses desequilíbrios podem reduzir os efeitos do treino funcional e condicionamento físico e distorcer a consciência corporal.

De forma muito simples, o trabalho que o FMS executa consiste em reprogramar o nosso corpo para padrões de correção que nos permitam ter mais

eficiência no nosso dia a dia, ensinando a nos movimentamos melhor. Desta forma, o trabalho realizado tem contribuição para se divulgar ainda mais sobre o método que hoje em dia é muito utilizado em todo o mundo e sugere-se que mais pesquisas sejam feitas a fundo sobre o devido tema, e sempre buscando se tornar mais qualificado a aplicação do teste.

### Referências bibliográficas

Agachamento profundo no fortalecimento das estruturas do joelho em praticantes de musculação - Gladston Afonso da Silva\*  
Moisés Simão Santa Rosa de Sousa.

Benefícios do treinamento funcional na musculatura abdominal - Unisaesiano Lins – São Paulo. Bianca Brancatte, Francisco lislely, Fernanda Magalhães.

COOK, BURTON, 2011) – Avaliação funcional da dor lombar em adultos jovens praticantes de tênis.

COOK, G.; BURTON, L.; HOOGENBOOM, B. Pre-Participation Screening: The Use of Fundamental Movements as an Assessment of Function – Part 1. North American Journal of Sports Physical Therapy. v. 1, n. 3, p. 132-139, mai. 2006a.

DELIA, Rodrigo; DELIA, Leandro. Treinamento funcional: 7º treinamento de professores e instrutores. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2005.

(Emiliza Rodrigues de Sá Molina, João Rufino da Silva Junior, Luis Henrique

Manganotti, 2010) – O treinamento funcional como proposta de influência no desempenho motor de crianças praticantes de natação.

Exercício resistido: Na saúde, na doença e no envelhecimento – (Ivan Gabriel da Silva Rodrigues de Farias Teresa da Silva Rodrigues, 2009)

Estudos dos efeitos do treinamento funcional na avaliação funcional do movimento e composição corporal de militares do 1º batalhão de forças especiais– (Venício de Jesus Moreira, Viviane Manoel Borges, 2013)

GUEDES JR. DP, SOUZA JR. TP, ROCHA AC. Treinamento personalizado em musculação. São Paulo: Phorte, 2008.

<http://www.functionalmov>

[ement.com/>](http://www.functionalmov.com/) Acesso em

25 de mar. 2016.

[http://www.performbetter.](http://www.performbetter)

[com/>](http://www.performbetter.com/) Acesso em 28 de

mar.2016.

Newsletter assinada por Leandro Gomes 2014 | Professor de Fitnes da Healthy Generation. - <http://hgeneration.pt/fms-avaliacao-funcional-do-movimento-functional>>

Machado ES. Treinamento físico e aptidão física de policiais federais / Eduardo Schneider Machado. – Brasília: UnB / Faculdade de Educação Física, 2012.

PRANDI, Fernanda Rafaela. Treinamento

Funcional e CORE TRAINING: Uma Revisão de Literatura. Tese (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

Treinamento de força e sua relevância no treinamento funcional - Carlos Leite de Almeida, Cauê La Scala Teixeira.

Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações – (Joyce de Jesus Silva Oliveira Teotônio, Lilian Maria Blumer, Mônica da Silva Santos, Telmo Bahia Carvalho, Helena Brandão Viana, 2013).