FICHA DE PONTUAÇÃO DA TRIAGEM DE MOVIMENTO

Os 7 testes do Functional Movement Screen (FMS), pontuados de 0 a 3

Functional Movement Screen e FMS são marcas da Functional Movement Systems, Inc. Esta ficha é do TrainerStudio, com texto e layout próprios: não é a ficha oficial nem é endossada pelo titular da marca. O protocolo completo se aprende na formação oficial (functionalmovement.com). A triagem não diagnostica: se houver dor, encaminhe ao fisioterapeuta ou ao médico.

DADOS DO ALUNO

Nome: **Data:**

Idade: **Personal:**

Esporte ou atividade: **Lado dominante:**

Lesões, cirurgias ou dores anteriores:

COMO PONTUAR

3 Faz o padrão completo, sem compensar.

2 Completa, mas compensa para conseguir.

1 Não consegue completar o padrão.

0 Dor no teste ou no teste de dor. Encaminhe.

Nos testes de um lado, pontue esquerda e direita: a pontuação final é a menor. Se os dois lados forem diferentes, marque a assimetria.

PONTUAÇÕES

Teste	Esq.	Dir.	Final	Assimetria	Notas
1. Agachamento profundo					
2. Passo sobre a barreira				☐	
3. Afundo em linha				☐	
4. Mobilidade de ombro				☐	
Teste de dor do ombro Marque se doer: o final é 0	☐	☐			
5. Elevação ativa da perna estendida				☐	
6. Flexão de estabilidade do tronco					
Teste de dor em extensão Marque se doer: o final é 0	☐				
7. Estabilidade rotacional				☐	
Teste de dor em flexão Marque se doer: o final é 0	☐				

Total (máx. 21)

Assimetrias

Testes com dor

O QUE TRABALHAR PRIMEIRO

1. Um 0: não coloque carga nesse padrão e encaminhe ao fisioterapeuta ou ao médico antes de seguir.

2. Depois, os 1 e as assimetrias. Os 2 podem esperar.

3. Use o total para acompanhar a evolução do aluno, não para prever lesões: a evidência não sustenta isso.

Padrão prioritário: **Data da reavaliação:**

Exercícios corretivos:

COMO APLICAR CADA TESTE

Resumo próprio para lembrar a técnica; não substitui a formação oficial. Explique cada teste sem corrigir, permita até 3 tentativas e anote a melhor. Observe de frente e de lado, com o aluno descalço e com roupa que deixe ver joelhos e quadril.

Material: um bastão de uns 120 cm, uma tábua ou um sarrafo de uns 5 cm de altura, dois suportes com um elástico para a barreira e uma fita métrica.

1. Agachamento profundo

Pés na largura dos ombros e o bastão acima da cabeça com os braços estendidos. Agache o máximo possível com os calcanhares no chão e o tronco ereto. Se não conseguir, repita com os calcanhares sobre a tábua e anote.

2. Passo sobre a barreira

O elástico na altura da tuberosidade da tíbia e o bastão sobre os ombros. Passe uma perna por cima, toque o chão com o calcanhar e volte sem perder a postura. Pontue a perna que passa.

3. Afundo em linha

Pés em linha sobre a tábua, separados pelo comprimento da tíbia. O bastão encostado na cabeça, nas costas e no sacro. Desça o joelho de trás até tocar a tábua e volte. Pontue a perna da frente.

4. Mobilidade de ombro

Meça a mão, da prega do punho até a ponta do dedo médio. Com as mãos fechadas, leve ao mesmo tempo uma mão por cima do ombro e a outra pelas costas, em um só movimento. Meça a distância entre os punhos e compare com a mão. Pontue o braço de cima.

Teste de dor do ombro

Mão no ombro oposto: eleve o cotovelo o máximo possível. Se doer, esse lado do teste 4 é 0.

5. Elevação ativa da perna estendida

Deitado de barriga para cima, braços ao lado do corpo e joelhos estendidos. Eleve uma perna estendida com o tornozelo flexionado enquanto a outra fica no chão. Veja onde fica o tornozelo em relação à coxa da perna apoiada. Pontue a perna que sobe.

6. Flexão de estabilidade do tronco

De barriga para baixo, com as mãos na largura dos ombros. Suba em bloco, sem a lombar ficar para trás. Se não conseguir, tente com as mãos mais baixas e anote a posição.

Teste de dor em extensão

De barriga para baixo, empurre com as mãos e estenda as costas com o quadril no chão. Se doer, o teste 6 é 0.

7. Estabilidade rotacional

Em quatro apoios, com a tábua entre mãos e joelhos. Estenda ao mesmo tempo o braço e a perna do mesmo lado e leve cotovelo ao joelho. Se não conseguir, tente na diagonal (braço e perna opostos). Pontue o lado que se move.

Teste de dor em flexão

Em quatro apoios, leve o quadril aos calcanhares e o peito às coxas. Se doer, o teste 7 é 0.

REAVALIAÇÕES

Repita a triagem ao fechar cada bloco de corretivos e compare com a ficha anterior.

Data	Total	Assimetrias	Dor (sim/não)	O que mudou

Observações

Fontes

Cook G, Burton L, Hoogenboom B. Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function, partes 1 e 2. N Am J Sports Phys Ther. 2006;1(2):62-72 e 1(3):132-139.

Moran RW, Schneiders AG, Mason J, Sullivan SJ. Do Functional Movement Screen (FMS) composite scores predict subsequent injury? Br J Sports Med. 2017;51(23):1661-1669.

Functional Movement Systems, Inc., titular do Functional Movement Screen: functionalmovement.com