

AVALIAÇÃO FÍSICA



O que é uma avaliação física?

As avaliações físicas são testes (antropométricos e ergométricos) que identificam o estado atual de condicionamento físico tanto muscular, como cardiorespiratório e analisam o percentual de gordura. Um bom teste deve começar com uma boa anamnese, que é um questionário para rastrear seus hábitos alimentares, doenças hereditárias, patologias, cirurgias e atividades físicas. Para analisar a composição corporal, (percentual de gordura) existem os métodos diretos, indireto e duplamente indireto.



A importância da avaliação física.

É amplamente reconhecido que praticar atividades físicas e exercícios físicos pode trazer grandes benefícios à saúde. Entretanto, para se tirar o máximo destas práticas é necessário que seja realizada uma avaliação física prévia, que permitirá a prescrição do exercício com maior segurança.

A avaliação física inicial tem o objetivo de identificar o nível de aptidão física atual do cliente, permitindo que os exercícios possam ser prescritos de acordo com suas necessidades e seus objetivos. Avaliações periódicas permitirão verificar as possíveis alterações da aptidão física, decorrentes do programa de exercícios físicos.



Testes realizados em uma Avaliação Física:

Antropometria; Teste cardiorespiratório; Flexibilidade; Resistência Muscular Localizada (RML); Velocidade e potência; Equilíbrio; Força; Avaliação Postural e Somatotípica .

Fontes: CyberDiet (Avaliação Física). <http://cyberdiet.terra.com.br/avaliacao-fisica-3-1-2-208.html>

Avaliação Física On-line (A importância da Avaliação Física).

<http://www.avaliacaofisica.com.br/si/site>

Fitness. <http://www.avaliacaofisica.com.br/si/site>

