

POR QUÊ FAZER UMA AVALIAÇÃO?

Você deve iniciar qualquer atividade obtendo parâmetros e submeter a este tipo de serviço. Analisando os limites físicos (testes físicos) e um panorama de saúde geral do seu corpo, através de medidas diversas, buscando assim:

- Diagnosticar a capacidade avaliada;
- Analisar a funcionalidade do seu corpo;
- Identificar os níveis físicos que apresenta naquele dia, norteados o trabalho do profissional de Educação Física;
- Direcionar o nível de saúde que o corpo apresenta;
- Passar por uma anamnese, apresentando diversas respostas que ajudarão a mapear suas rotinas de treino conforme o que foi respondido;
- Mapear se esta saudável, excelente ou precisa ampliar a sua saúde através de exercícios específicos para melhoria da mesma;
- Evitar um direcionamento precipitado e fora do seu perfil das atividades prescritas;

Avaliação Física + Prescrição em Conjunto + Respostas subjetivas verdadeiras + FOCO = SUCESSO



albertozeollavieira@gmail.com (67) 98112-5896



PLANO DE AVALIAÇÃO FÍSICA



1. O que é?

É uma ferramenta fundamental para verificar através de testes (conforme o perfil do avaliado e de sua atividade) como está o estado físico e como está a evolução dos resultados obtidos na reavaliação através de uma rotina de treino.

2. Como é? Como Funciona?

Seleciona-se os testes específicos, conforme o “mapeamento da avaliação” (documento entregue no momento da triagem do cliente) e o “Procedimentos Iniciais – Estratificação de Risco” e, entrega-se as devidas recomendações pré-teste: tipo de vestimenta necessária, ingerir algum tipo de alimento devido à exposição de testes ao limite de esforço, hidratação e seus acessórios e tipo de calçado, assim como evitar fazer exercícios intensos durante certas horas antes da avaliação e pronto. AGORA DÊ O SEU MÁXIMO! BOM TESTE.

3. Quais os benefícios?

Diagnosticar, quantificar, individualizar, direcionar, comparar e prescrever uma rotina de treino com eficiência e PARA VOCÊ.

4. Para que serve?

Apresentar o estado de saúde daquela capacidade avaliada, assim como comparação entre as avaliações anteriores com o mesmo teste para traçar novas metas e de uma forma sempre individualizada.



Avaliação Antropométrica: a mensuração do peso, altura, das circunferências (simetria e padrões de saúde) e dobras cutâneas (identificar % gordura e decompor a composição do corpo).

Avaliação Capacidades Físicas: diversidade de testes conforme sua condição de saúde verificando diversas variáveis tais como: resistência muscular e cardiorrespiratória, equilíbrio, agilidade e coordenação motora fina e grossa, força, entre outras.



Plataforma de Salto Vertical: gesto motor que predomina em muitas atividades, verifica força, potência pico, potência média e Pico relativa, velocidade média e final, tempo de voo, altura, tempo de contato com o solo, índice de fadiga (conforme teste).

Avaliação Completa: mapeamento do aluno e conforme as suas respostas serão selecionados os testes adequados para cada item a ser avaliado na estratificação, indo desde os procedimentos iniciais até a entrega do panorama dos resultados obtidos e suas devidas recomendações.



Functional Movement System /FMS: Verifica com 7 testes o corpo de uma forma geral e suas necessidades de trabalho individualizada, avaliando a parte postural dinâmica onde apresentará resposta de encurtamento/mobilidade, equilíbrio muscular, força e estabilidade.

ESCOLHA O SEU PLANO DE AVALIAÇÃO

5. Mapeamento do perfil do aluno X Avaliação Específica

Apenas para a avaliação completa; ou seja, é um questionário para mapear o que deve ser realizado de teste para o seu perfil, direcionando dados reais para obter maior relação com a atividade a ser praticada e conforme a sua característica.



6. O porquê fazer a avaliação inicial?

Será uma ferramenta que dará norteamento para o profissional direcionar devidamente a rotina de exercício físico e até a prescrição de duas ou mais atividades, conforme a resposta do cliente aos testes expostos.

7. Motivos para não se esquecer de fazer a reavaliação?

Manter o programa de treinamento individualizado; comparação com os resultados anteriores e a compreensão do processo; direcionamento da rotina de treino e suas peculiaridades; acompanhar a evolução das variáveis e ajustes das que necessitam ser mais trabalhadas conforme objetivo;