

Avaliação Física

- Como funciona a minha Avaliação Física?
- Sobre mim.
- O que é a Avaliação Física?
- Objetivo da Avaliação Física.
- Importância da Avaliação Física.
- Processo da Avaliação.
- Resultado da avaliação/o que o aluno recebe.
- Recomendações para realização da Avaliação Física.
- Endereço.
- Investimento.



Sobre mí



Eu sou um profissional de Educação Física com vasta experiência na área de avaliação física e prescrição de treinos personalizados, são mais de 1000 avaliações feitas e diversos resultados incríveis.

Com uma abordagem científica e focada nas necessidades individuais dos alunos, eu tenho ajudado inúmeras pessoas a alcançar seus objetivos de forma eficiente e segura.

Meu compromisso com a saúde e o bem-estar dos alunos é refletido na qualidade e precisão das minhas avaliações físicas.

O que é a Avaliação Física:

A avaliação física é um processo essencial para qualquer pessoa que deseja iniciar ou otimizar seu programa de atividade física.

É um conjunto de testes detalhados que permitem ao profissional coletar dados específicos do aluno, possibilitando a prescrição de treinos adequados às suas necessidades e objetivos individuais.





Objetivo da Avaliação Física:

A avaliação física não é um procedimento padronizado; ela é personalizada de acordo com as necessidades e objetivos específicos de cada pessoa.

Seja para ganhar resistência, melhorar a capacidade cardiorrespiratória, aumentar a massa muscular ou perder gordura, os testes são escolhidos para atender às suas metas pessoais.



Importância da Avaliação Física:

A avaliação física é fundamental para sistematizar e organizar seu treino de forma eficiente e segura, alinhando-o com seus objetivos pessoais.

Ela garante que o seu programa de atividade física seja adequado ao seu estado atual e promova a evolução desejada.



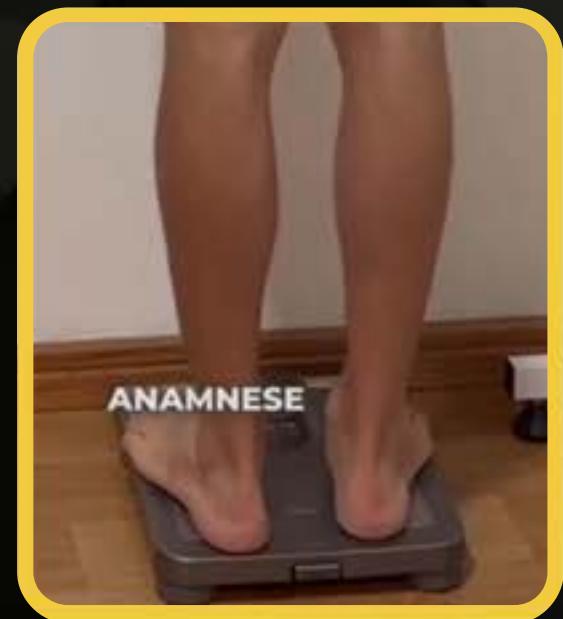
Processo de Avaliação:



- **Anamnese:** Coleta de informações pessoais e de saúde para entender o histórico e os objetivos do aluno.



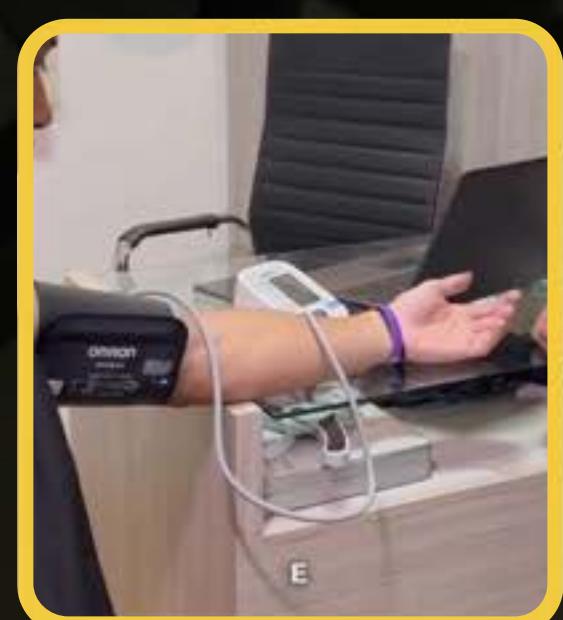
- **Medições Antropométricas:** Peso e altura para cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal).



- **Avaliação de Composição Corporal:** Dobras cutâneas para determinar o percentual de gordura e massa muscular.



- **Parâmetros Cardíacos:** Frequência cardíaca de repouso e pressão arterial para prescrição de treinos seguros e eficientes.



Processo de Avaliação:



- **Avaliação Postural:** Análise de possíveis desvios posturais utilizando métodos científicos.
- **Teste de Flexibilidade:** Realizado no banco de Wells para identificar encurtamentos musculares na cadeia posterior.
- **Teste de Resistência Muscular:** Testes específicos para abdômen e braço, avaliando a capacidade física do aluno.
- **Teste de VO2 Máximo:** Medição da capacidade cardiorrespiratória para prescrição de treinos aeróbicos de alta intensidade.



Resultado da Avaliação e o que o aluno recebe:

Ao concluir a avaliação física, o aluno recebe um relatório detalhado contendo:

- **Quantidade de massa muscular a ser ganha.**
- **Quantidade de gordura a ser perdida.**
- **Nível de flexibilidade.**
- **Análise postural.**
- **Resistência muscular.**
- **Capacidade cardiorrespiratória.**
- **Diagnóstico completo do estado físico.**
- **Treino prescrito conforme suas necessidades.**



RECOMENDAÇÕES

para a realização da Avaliação Física:

- 1- Comparecer no horário combinado;
- 2- Usar vestuário apropriado para a prática de exercícios: Tênis, short acima do joelho, camiseta com top por baixo (mulheres). Evitar passar cremes e óleos na pele;
- 3- Se possível, dormir 6h a 8h na noite anterior aos testes;
- 4- Hidratar-se bem no período de 24 horas antes da avaliação;
- 5- Evite refeições pesadas nas duas horas que antecedem os testes;
- 6- Evite fumar nas duas horas que antecedem os testes;
- 7- Evite ingerir bebidas alcoólicas na véspera da avaliação;
- 8- Não pratique exercícios físicos de alta intensidade na véspera e não se exercite no dia da avaliação;
- 9- Avisar sobre alterações em seu quadro de saúde (doenças, cirurgias, tonturas, febre, dor de cabeça, dor no peito, indisposições);
- 10- Avisar sobre medicações e suplementos alimentares em uso;

Endereço:

- As avaliações físicas são realizadas em minha casa.
- Rua Cleomara Rodrigues Pereira Soares, número 77 (rua dos policiais saída para Ibiara).





Investimento:

O valor da avaliação física é de R\$ 170,00.

Este investimento inclui todos os testes e o relatório detalhado com a prescrição de treino personalizada.

Formas de pagamento:

- PIX.
- Dinheiro.
- Cartão de Crédito.

Para mais informações:

(83) 99986-3343
@studioflaviojanne

Será um prazer lhe atender!