

Guia Prático de Avaliação Física

Uma abordagem didática, abrangente e atualizada

2ª edição revisada e ampliada



Andréa Silveira da Fontoura
Charles Marques Formentin
Everson Alves Abech

Phorte
editora

Resumo de Guia Prático de Avaliação Física. Uma Abordagem Didática, Abrangente e Atualizada

Este livro apresenta uma distribuição de conteúdos que se inicia pela anamnese, de fundamental importância e seção introdutória de uma avaliação; passa pela avaliação antropométrica, na qual são apresentados os procedimentos de verificação das medidas antropométricas básicas, assim como as equações e normativas para diferentes populações.

Em seguida, são abordadas a avaliação neuromotora, trazendo testes motores simples e direcionados à população em geral; a avaliação metabólica, com testes aeróbicos e anaeróbicos, contemplando diferentes públicos; e, o que é um diferencial em relação a outros livros de avaliação, a importância da avaliação postural para a prescrição adequada e segura dos programas de exercícios.

Seguem-se, ainda, um capítulo que trata de pontos importantes sobre a avaliação de portadores de necessidades especiais, um capítulo sobre a avaliação de escolares e, por fim, um capítulo acerca da avaliação de idosos.

A obra destina-se, principalmente, a estudantes de Educação Física ou àqueles que têm pouca ou nenhuma experiência com avaliação física, não excluindo os profissionais já formados e atuantes na área.

Este guia tem o objetivo de orientar o profissional para a execução dos exercícios com qualidade técnica e biomecânica para não comprometer o aparelho locomotor da gestante.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)