

# Manual de Avaliação Física

MARIO A. CHARRO  
REURY F. P. BACURAU  
FRANCISCO NAVARRO  
FRANCISCO LUCIANO PONTES JR.

## Resumo de Manual de Avaliação Física

Profissionais de Educação Física ou Saúde, que trabalham ou pretendem trabalhar com medidas e avaliação física, devem estar preparados a oferecer aos seus alunos (ou clientes) respostas rápidas e precisas.

Contrariamente a isso, a literatura que trata do assunto apresenta obras que tentam esgotar o tema, com uma abordagem extremamente científica, atitude que, muitas vezes, não facilita a vida do profissional.

Este livro é um manual prático de referência, baseado na literatura atual, sempre focado em oferecer ao leitor agilidade e objetividade na aplicação de testes e medidas, tratando dos critérios e dos principais objetivos da avaliação física, das medidas antropométricas, das principais estratégias para a avaliação da composição corporal, da avaliação postural, das medidas neuromotoras e medidas metabólicas, e da avaliação do consumo alimentar.

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