

Testes e Medidas para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde em Adultos



Marcos Roberto Queiroga

Resumo de Testes E Medidas Para Avaliação Da Aptidão Física Relacionada À Saúde Em Adultos

Este livro aborda em seu primeiro capítulo a importância de identificar por meio de uma anamnese o perfil as necessidades os desejos e objetivos do avaliado. Na sequência o segundo capítulo apresenta as metodologias duplamente indiretas para avaliação da composição corporal com destaque ao método antropométrico que além das tradicionais equações para estimativa da densidade corporal a partir das espessuras das dobras cutâneas apresenta equações especialmente desenvolvidas para indivíduos obesos que fazem uso de circunferências corporais.

O terceiro capítulo descreve os recursos para avaliação da aptidão músculo-esquelética incluindo os componentes de flexibilidade e força/resistência muscular. Por fim no quarto capítulo são demonstrados os procedimentos de testes indiretos de intensidade máxima e submáxima para avaliação da resistência cardiorrespiratória.

Em função da dificuldade de utilização ou acesso a instrumentos e equipamentos de alto custo o livro também reúne informações relativas a testes e medidas indiretas que possam ser administradas tanto em laboratórios quanto em situações de campo.

Dessa forma os testes apresentados são fáceis de aplicar produzem resultados rápidos não requerem pessoal especializado e não são dispendiosos. Todos os protocolos acompanham os procedimentos de coleta bem como possíveis variações sugeridas por outros estudos.

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