

# EXERCÍCIO POR MEDIDA

## FAÇA JÁ UMA AVALIAÇÃO DA SUA CONDIÇÃO FÍSICA

Cada indivíduo tem características que o tornam único, por isso, antes de praticar desporto, trace objectivos não só de acordo com os seus objectivos, mas também com as suas limitações. Faça uma avaliação da condição física e saiba com o que pode contar.

Por Marta Costa Santos  
Fotos Rui Botas



### Avaliação Física passo a passo

1 ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO



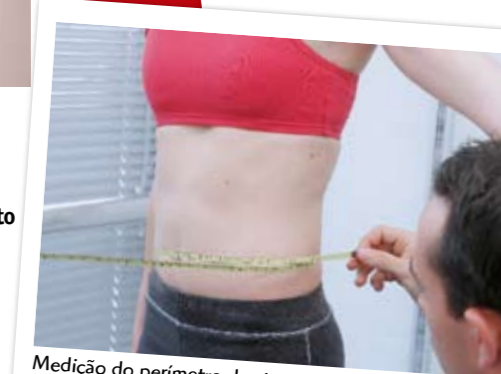
Entrevista



Medição da pressão arterial



Verificação da Altura e Peso



Medição do perímetro da cintura

**E**stá mais do que provado que **praticar exercício físico regularmente é meio caminho andado para se ter uma saúde de ferro.** Mas não devemos atirar-nos de cabeça e começar a fazer um desporto qualquer sem antes percebermos qual é o mais indicado para nós. «É preciso ter em conta as nossas características, limitações e objectivos, para depois, então, adaptar a prescrição do exercício físico a esses factores», esclarece Paulo Rocha, fisiologista do exercício. Antes de começar a

praticar desporto, é importante fazer uma avaliação geral da sua condição física para tomar conhecimento das suas especificidades e limitações. **Só depois, e consoante as suas necessidades e os seus objectivos, é que deve empenhar-se num exercício específico!** «A Avaliação tornou-se mais importante depois de os atestados médicos terem deixado de ser obrigatórios», refere Paulo Rocha. «Não que os atestados substituíssem a Avaliação. Não. Ela deve ser feita sempre», ressalva o mesmo especialista.

### Em que consiste a Avaliação da Condição Física?

Antes dos testes propriamente ditos deve ser feito o **perfil de saúde de cada pessoa, fazendo-se uma estratificação de risco para o aparecimento de doenças cardiovasculares** e medindo os principais indicadores de saúde: **pressão arterial, perímetro da cintura, peso, altura, flexibilidade.**

Segundo Paulo Rocha, antes de mais é importante perceber a história clínica da pessoa, «doenças passadas e/ou presentes que possam interferir na prescrição de actividade física», explica o especialista. Segue-se depois o **conjunto de exames de rotina** que, segundo o fisiologista do exercício, não devem ser

descurados: **análises clínicas e um electrocardiograma** são dois exemplos. Só depois é que se passa para as outras fases, que consistem basicamente em **avaliação da aptidão cardiorrespiratória** (prova de esforço), **da composição corporal** (método de bioimpedância, medição de

pregas cutâneas, perímetro da cintura, cálculo do índice de massa corporal) e **da aptidão funcional** (flexibilidade, força, mobilidade e outras características motoras). **Uma avaliação física deve ser muito rigorosa**, de maneira a que os dados recolhidos sejam o mais claros possível **para**

**que haja um planeamento, prescrição e acompanhamento de exercícios seguros e eficazes.** Do ponto de vista do indivíduo avaliado, este aprende a conhecer melhor os seus limites e, assim, traça objectivos concretos e razoáveis de acordo com a sua individualidade biológica.

2 AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL



Utilização do método de bioimpedância eléctrica



Avaliação Antropométrica (medição de prega cutânea)

3 AVALIAÇÃO DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA

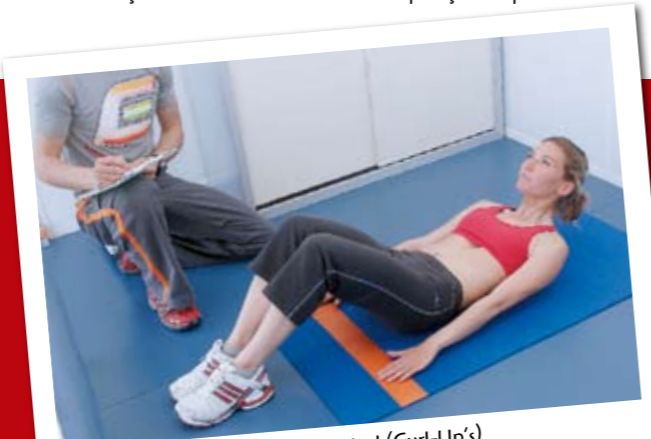


Prova de esforço

ONDE POSSO FAZER A MINHA AVALIAÇÃO FÍSICA?

Há muitos sítios onde se pode dirigir para fazer a sua avaliação da condição física. Aliás, a maior parte dos ginásios já disponibiliza este serviço aos seus utentes (embora nem todos o façam de forma rigorosa). Reunimos aqui alguns locais onde a Avaliação da Condição Física é feita por gente especializada, como fisiologistas do exercício e/ou médicos, psicólogos especializados em questões comportamentais, nutricionistas, etc. Telefone antes para se informar! Tome nota...

4 AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FUNCIONAL



Teste de força e resistência abdominal (Curl-Up's)



Teste de Força e Resistência do Trem Superior (Push-Up's)



Teste "Sit-and-Reach" (avaliação da flexibilidade da coluna lombar e da musculatura posterior da coxa)



• CEFAD – Formação Profissional

• **Avaliação da Condição Física**  
Só é realizada em casos específicos e periodicamente, mas contacte o CEFAD caso pretenda fazer uma avaliação global da condição física, que os profissionais desta entidade ajudá-lo-ão.

**Contactos**  
E-mail: cefad-lisboa@sapo.pt  
Telefone: 213 623 419  
Site: www.cefad.pt

• Estádio Universitário de Lisboa  
Gabinete de Avaliação da Aptidão Física e Nutricional

• **Avaliação da Aptidão Física e Composição Corporal**  
- Estratificação de risco

1. Teste de Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória (€34.85)
2. Teste de Avaliação da Composição Corporal (€34.85)
3. Teste de Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória e Composição Corporal (€63.55)
4. Teste de Avaliação da Força Muscular e Composição Corporal (€63.55)
5. Teste de Avaliação da Aptidão Física Funcional - a partir dos 60 anos (€34.85)

• **Avaliação e Aconselhamento Nutricional**  
Avaliação do estado nutricional e elaboração de um plano alimentar personalizado.

• **Massagens e Terapêuticas Orientais**  
Promoção do relaxamento e recuperação desportiva.

**Contactos**

Dr. Paulo Solipa  
E-mail: paulo.solipa@eul.mctes.pt  
Telefone: 217 994 970  
Site: www.eul.mctes.pt

• Evolution Wellness & Fitness Center  
Departamento de Avaliação Física

- **Avaliação Física Básica (€25)**  
1. Testes Psicométricos no âmbito da Psicologia do Desporto e Atividades Físicas
- 2. Estratificação de Objectivos
- 3. Estratificação de Risco de Doença Arterial Coronária e Sinais e Sintomas Sugestivos de Doença Cardiovascular, Pulmonar ou Metabólica
- 4. Avaliação da Composição Corporal através de um método de Bioimpedância Eléctrica

5. Aptidão Cardiorrespiratória
6. Avaliação da flexibilidade da coluna lombar e da musculatura posterior da coxa

• **Avaliação Física Detalhada (€35)**

1. Testes Psicométricos no âmbito da Psicologia do Desporto e Atividades Físicas
2. Estratificação de Objectivos
3. Estratificação de Risco de Doença Arterial Coronária e Sinais e Sintomas Sugestivos de Doença Cardiovascular, Pulmonar ou Metabólica
4. Avaliação de Alterações Morfológicas do Sistema Osteo-articular ou Muscular
5. Avaliação Antropométrica Global
6. Determinação da Composição Corporal
7. Aptidão Cardiorrespiratória
8. Teste de Força e Resistência do Trem Superior
9. Teste de Força e Resistência Abdominal
10. Teste "Sit-and-Reach"

**Contactos**

Dr. Jorge Alves  
E-mail: geral@evolution.pt  
Telefone: 212 316 478  
Site: www.evolution.pt

• Faculdade de Desporto da Universidade do Porto  
Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer

• **Avaliação da Condição Física**  
Só é realizada em casos específicos, mas contacte o CIFEL e informe-se junto dos especialistas.

**Contactos**  
Jorge Mota  
E-mail: jmota@fade.up.pt  
Telefone: 225 074 785/6  
Site: www.fade.up.pt/ciafel

• Lisboa Wellness Center  
Centro Clínico

• **Wellness**  
- Estratificação de risco  
1. Avaliação da Composição

- Corporal
2. Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória
3. Aptidão Funcional

• **Wellness Plus**

- Estratificação de risco
- 1. Avaliação da Composição Corporal
- 2. Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória
- 3. Aptidão Funcional
- 4. Avaliação Metabólica
- 5. Avaliação da Qualidade de Vida
- 6. Consulta com Nutricionista

• **Avaliação Alto Rendimento**  
- exclusivo para atletas de alta competição

**Contactos**  
E-mail: geral@wellness.pt  
Telefone: 217 112 000  
Site: www.wellness.pt

• Universidade de Lisboa  
Gabinete de Desporto

- **Avaliação Aptidão Física e Composição Corporal**  
1. Avaliação Cardiorrespiratória
- 2. Avaliação da Composição Corporal
- 3. Teste de Flexibilidade Geral

**Horários**  
Segunda, quarta e sexta-feira, entre as 17h00 e as 18h00

**Preços**  
Estudantes Universidade de Lisboa - 10€  
Funcionários Universidade de Lisboa - 12€  
Externos - 15€

**Contactos**  
E-mail: gdul@sasu.lisboa.pt  
Telefone: 217 803 981  
Site: www.gabinetededesporto.ul.pt

• Universidade Nova de Lisboa

- **Avaliação das características fisiológicas**  
1. Resposta cardíaca ao exercício ou teste de esforço
- 2. Resposta adaptativa do sistema respiratório ao esforço
- 3. Concentração sanguínea de Colesterol, Triglicéridos, Glicemia, Corpos Cetónicos, etc.

• **Avaliação das características antropométricas:**

1. Estatura
2. Altura sentado
3. Comprimento dos segmentos corporais
3. Pregas adiposas
4. Circunferências da cintura e da anca
5. Elasticidade

**Horários**  
Dias úteis das 9h00 às 16h00

**Preços**  
Estudantes: 1ª avaliação - 8€ / restantes - 4€  
Restantes pessoas: 1ª avaliação - 15€ / restantes - 10€

**Locais**  
- **Campus da Caparica**  
Gabinete de Desporto  
Centro Médico - Residência Fraústo da Silva  
- **Campus de Campolide**  
Centro Médico - Residência Alfredo de Sousa

**Contactos**  
Carla Leite (cleite@unl.pt) ou Susana Rodrigues (srodrigues@unl.pt)  
Telefone: 213 715 653  
Site: http://sas.unl.pt/site/saude/aptidao.asp

**Agradecimentos**

A Sport Life agradece ao Evolution Wellness & Fitness Center por disponibilizar as instalações para a realização das fotografias.