

## PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO POSTURAL

### **Avaliação:**

Implica no julgamento, estimativa, classificação e interpretação, fundamentais à manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida.

### **Avaliação Estética:**

Indica ao paciente qual será o melhor método de tratamento dentro dos objetivos que ele deseja, baseado nas demais avaliações.

### **Avaliação Funcional:**

Consiste no estudo da constituição e da composição corporal. Quantificação dos principais componentes estruturais do corpo. (músculos, ossos, amplitude de movimentos, encurtamentos musculares, etc.).

### **Avaliação Postural:**

Objetiva detectar possíveis desvios estruturais e/ou funcionais (coluna, ombros, pelve, joelhos, segmentos inferiores e superiores). Baseado nesta avaliação, indicar ao aluno qual a atividade física mais adequada e, se for o caso, aconselhá-lo e indicar o profissional da saúde mais específico às suas necessidades.

### **Perimetria:**

Aferição de circunferência dos principais segmentos corporais (tórax, abdômen, cintura) e membros inferiores e superiores. Comparar as medidas pares. Verificar a existência de disparidades de hipo ou hipertrofia.

### **Frequência Cardíaca:**

Verificar a FC em repouso;

Demonstrar ao aluno a maneira correta de sua FC, quando na prática de sua atividade física;

Indicar ao aluno a sua FC máxima e mínima quando na prática de suas atividades físicas, orientando-o para que respeite esses limites obtendo dessa forma uma melhor performance, mas principalmente por estar trabalhando em uma zona segura em níveis cárdio-cicurlatório.

### **Tensão Arterial:**

Verificação da TA do aluno. Em caso de uma aferição de Hipo ou hiper tensão, orientá-lo para uma investigação (entre 3 a 6 vezes por semana em turnos

diferenciados) Em caso de confirmação, orientá-lo a procurar um médico cardiologista.

### **Fracionamento do Peso Total:**

Aferir peso, estatura, dobras cutâneas e perimetria óssea, aplicando esses resultados em fórmulas específicas, onde será obtido:

Peso magro ou Massa Corporal Magra (MCM)

Peso Gordural (PG)

Peso Ósseo (PO)

Peso residual (PR)

Peso Ideal (PI)

Índice de Massa Corporal (IMC) e sua classificação conforme a OMS.

### **Recomendações Importantes:**

Dentro do possível, de duas a três horas antes da avaliação, evitar excessos de hidratação ou desidratação, exercícios intensos, tabaco, bebidas alcoólicas, chás, chimarrão e alimentação muito pesada;

O traje do aluno deverá ser respeitado no momento da avaliação, quais sejam:

Masculino: Sunga, short ou equivalente.

Feminino: Biquíni, sunquine ou equivalente.

A avaliação poderá ser repetida de três a seis meses após a realização da primeira, para fins de comparação.

No dia de sua avaliação, trazer preenchido o questionário de anamnese (disponível em nosso site no link Esportes – Avaliação postural). Ou então chegue 15 minutos antes de seu horário agendado a fim de preenchê-lo.

O tempo de duração da avaliação é de aproximadamente uma hora.