



**ASSESSORIA & CONSULTORIA EM SAÚDE**

---

# PROPOSTA DE SERVIÇOS DE AVALIAÇÃO FÍSICA



**CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA  
DE SÃO CAETANO DO SUL - CELAFISCS**

**2013**

CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL

1

---

**CELAFISCS**  
Rua Heloisa Pamplona 269 – SãoCaetano do Sul – SP  
Tel-Fax : (5511) 42298980 – 4299643  
[www.celafiscs.org.br](http://www.celafiscs.org.br) [celafiscs@celafiscs.org.br](mailto:celafiscs@celafiscs.org.br)



## Apresentação

O **Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS** – é uma instituição fundada em 1974 cuja missão é promover uma melhor saúde e qualidade de vida mediante a adoção de um estilo de vida ativo. O CELAFISCS trabalha com uma equipe de profissionais da saúde nas áreas da medicina, educação física, nutrição e fisioterapia, altamente capacitada na implantação, avaliação e acompanhamento de programas de promoção de atividade física em diferentes setores.

O Centro tem um reconhecimento no Brasil e no Exterior que tem representado a possibilidade de apoios, assessorias e convênios com diversas instituições nacionais e internacionais, assim como o recebimento de mais de 10 Prêmios Nacionais e Internacionais

O **CELAFISCS** é a instituição responsável pela organização e realização do **Programa Agita São Paulo** da Secretaria do Estado da Saúde – programa de promoção de atividade física para a população do Estado de São Paulo. Esse reconhecido programa é realizado desde 1996 e dentre seus bons resultados ressalta-se uma redução de 70% do número de sedentários no Estado de São Paulo, o que significou uma economia de 310 milhões de dólares ao ano, segundo levantamento do Banco Mundial.

O CELAFISCS oferece na sua consultoria uma proposta atualizada de promoção da saúde com a orientação de atividades físicas prescritas, de acordo as necessidades físicas e funcionais de crianças, adultos e idosos.

Nossa proposta de prescrição está em evidências científicas sobre os efeitos benéficos nos aspectos biológicos, psicológicos, sociais, econômicos e cognitivos dos indivíduos ou grupos. Desta forma utiliza as estratégias de intervenção mais atualizadas para oferecer em diferentes etapas da vida dos a melhor alternativa de atividade física para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

## ASSESSORIA EM AVALIAÇÃO FÍSICA

### OBJETIVO

Avaliação da aptidão física

### CONTEÚDO:

#### Avaliação da Aptidão Física

- a. Avaliação Antropométrica:
  - i. Peso corporal
  - ii. Estatura
  - iii. Circunferências
  - iv. Dobras cutâneas
- b. Cálculo de:
  - i. Índice de Massa Corporal
  - ii. Relação Cintura e Quadril
  - iii. Adiposidade
  - iv. Somatotipo de Heath Carter
- c. Avaliação Neuromotora:
  - i. Força Muscular de Membros Superiores
  - ii. Força Muscular de Membros Inferiores
  - iii. Força Muscular de Tronco
  - iv. Agilidade
  - v. Flexibilidade
- d. Avaliação Metabólica:
  - i. Potência Aeróbica

Nossa bateria de teste e medidas se utiliza do protocolos de mensuração das variáveis da aptidão físicas padronizadas pelo CELAFISCS, de reconhecimento internacional.

#### Avaliação do Nível de Atividade Física

- a. Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ versão curta.

### DURAÇÃO DAS AVALIAÇÕES:

4 Dias sendo 10 horas por dia



---

## ASSESSORIA & CONSULTORIA EM SAÚDE

---

### RESPONSABILIDADES:

#### CELAFISCS

1. Designação de profissionais qualificados para as mensurações, digitação, tabulação e confecção dos relatórios
2. Equipamento adequadamente aferido para mensurações: adipômetro, estadiômetro, fita métrica metálica flexível, balança, dinamômetro de preensão manual, banco de Wells, colchonete, cartolina preta, fita métrica, giz branco.
3. Computador portátil – Laptop
4. Impressora (com tinta)
5. Papel para impressão dos relatórios
6. Pasta com o logo do CELAFISCS para entrega do relatório

Tel/Fax: (5511) 42298980 - 42299643

[www.celafiscs.org.br](http://www.celafiscs.org.br)

[www.agitasp.org.br](http://www.agitasp.org.br)



CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL