

## **Avaliação Física na Funcel**

### **Funcel Esportes**

Postado em: 09/02/2022

Tá focado? Determinado? Nesse ano vai cuidar melhor da sua saúde? Tempos difíceis, né! O sedentarismo pode levar nossa sociedade a outro colapso. Mexer o corpo é importante e a avaliação física pode ser o primeiro passo para mudar o seu comportamento.  
#avaliaçãofísicanafuncel

As avaliações físicas, quando bem feitas, oferecem dados que orientam a prescrição individualizada de exercícios. No futebol, na corrida, ou na musculação, os resultados da avaliação física indicam ao professor a qualidade daquele ciclo de treinos e a necessidade de correções para potencializar sua eficiência, alcançando com mais facilidade os objetivos determinados.

No dia 23 de fevereiro, quarta-feira, a partir das 8h00, o Prof. L.G. Boita estará na Funcel realizando avaliações físicas e posturais. Os interessados deverão realizar agendamento através do WhatsApp da Coordenação de Esportes e Lazer, 9.7402-3869. As inscrições seguem até o preenchimento das vagas. Em março disponibilizaremos uma nova data para outra rodada de avaliações (provavelmente no dia 28).

Serão realizados testes de postura, aferição de perímetria e dobras cutâneas. As devolutivas serão entregues com agilidade, incluindo notas e análises do avaliador com direcionamento da prescrição para o próximo ciclo de treinamento. O valor do investimento é de R\$ 30 (PIX).

Avaliação Física e Postural

23 de fevereiro, quarta-feira, a partir das 8h00.

Foco no objetivo. Dedicação e êxito.

#avaliaçãofísica #performance #aetapamaisimportante #treinamento #ciência

Coordenação de Esportes e Lazer

41.9.7402-3869

funclesporte@funcel.org.br