

Como a avaliação física em adolescentes?

É na adolescência que se inicia a preocupação com o corpo. Entende-se, com os adolescentes, que querem manter o corpo em forma para chamar a atenção e fazer sucesso no seu grupo. Para isso, muitas vezes acabam procurando academias para malhar e conseguir esse corpo tão sonhado. Porém, antes de iniciar as atividades, precisam passar por uma avaliação física. Nessa fase, o corpo ainda está se desenvolvendo e existem atividades específicas para esse momento da vida. Quais são elas e como realizá-las apenas um profissional da área pode dizer. Caso a atividade não seja adequada, pode trazer sérios riscos à saúde e ao desenvolvimento da pessoa. Como é feita a avaliação? A avaliação serve para conhecer o crescimento do jovem, monitorando seu desenvolvimento físico, postura, metabolismo e coordenação. Para analisar o aspecto físico, é feita a pesagem e são tiradas as medidas. Para avaliar a postura, deve-se analisar a forma de sentar e andar. Para ajudar, pode-se utilizar alguns aparelhos, como o [simetrografo](#) e goniômetro que ajudam a verificar as diferenças entre os dois lados do corpo. O funcionamento do metabolismo é verificado por meio de exames que vão desde atividades físicas até mesmo exames de laboratório. A coordenação motora é medida por meio de atividades específicas e que exigem que a pessoa realize uma ação de forma repetida. De acordo com o resultado dela, é possível direcionar o melhor tipo de exercício, isso porque é possível conhecer todo o corpo do adolescente, seu modo de trabalhar e onde ele pode ser exigido sem que haja sobrecarga. A avaliação deve ser feita de forma periódica e não deve ser deixada como última opção. Isso é extremamente importante para saber como anda a saúde da pessoa, uma vez que, nessa fase, as mudanças físicas acontecem de forma muito rápida.

Sobre o Autor

Mario Henrique, gosta de escrever de tudo na internet

Source: <http://www.artigopt.com>