

## Services Table

|   | PLANOS FIT IT   Avaliação da Aptidão Física e Saúde |       |          |       |        |         |
|---|---|-------|----------|-------|--------|---------|
|   | S FIT   | M FIT | FIT KIDS | L FIT | XL FIT | XXL FIT |
|   | 15'   | 15'   | 30'      | 30'   | 45'    | 60'     |
| Estatura / Peso corporal / IMC / Perímetro da cintura | ✓   | ✓     | ✓        | ✓     | ✓      | ✓       |
| Exame físico / FC e PA                                | ✓   | ✓     | ✓        | ✓     | ✓      | ✓       |
| Anamnese: PAR-Q / Fatores de risco                    | ✓   | ✓     | ✓        | ✓     | ✓      | ✓       |
| Relatório de aconselhamento FITT-VP                   | ✓   | ✓     | ✓        | ✓     | ✓      | ✓       |
| Avaliação da flexibilidade                            | ●   | ●     | ✓        | ✓     | ✓      | ✓       |
| Avaliação cardiorespiratória                          | ●   | ●     | ●        | ✓     | ✓      | ✓       |
| Avaliação da força muscular                           | ●   | ●     | ●        | ●     | ✓      | ✓       |
| Avaliação antropométrica                              | ●   | ●     | ●        | ●     | ●      | ✓       |
| Avaliação CROSS FIT IT                                | ●   | ●     | ●        | ●     | ●      | ✓       |



**Nota:** O serviço de Avaliação da Aptidão Física e Saúde é exclusivo para os utentes do FIT IT.

### Principais objetivos:

- # Educar os utentes sobre o seu estado de aptidão física e saúde, de acordo com os normativos por idade e género;
- # Obter informações que permita o desenvolvimento de um programa de treino individualizado e ajustado às necessidades e objetivos definidos;
- # Adquirir valores de *baseline* e *follow-up* que permitam uma aferição longitudinal dos progressos alcançados;
- # Motivar os utentes através da definição de objetivos razoáveis e alcançáveis.