

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA NA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ASSESSMENT IN THE PRESCRIPTION OF PHYSICAL EXERCISES

Rosélia Ylka André de Almeida de França Paz¹
Edvan Vieira de França Paz²

RESUMO: Este trabalho visa uma análise simples e direta acerca da importância da Avaliação física como ferramenta de análise de dados e principal norteador para uma correta prescrição de exercícios, acompanhamento do desenvolvimento motor e saúde dos alunos demonstrando desta forma como a construção de tal ferramenta é peça fundamental na elaboração e planejamento das orientações a serem seguidas. Avaliação física, tendo como base o conhecimento técnico-científico, é o conjunto da análise de diversas variáveis biopsicossociais: antropométricas; composição corporal; análise postural; avaliações metabólicas e neuromusculares; avaliações nutricionais, psicológica e social, no intuito de alimentar com informações indispensáveis a elaboração de um correto e eficiente programa de exercícios que resultará na condução do indivíduo a prática de exercícios sem risco a sua saúde, e consequentemente proporcionar um melhor desenvolvimento cognitivo e físico.

Palavras-chave: Exercícios. Qualidade de vida. Avaliação Física.

ABSTRACT: This work aims at a simple and direct analysis of the importance of Physical Assessment as a data analysis tool and main guide for a correct exercise prescription, monitoring of motor development and students' health, demonstrating in this way how the construction of such a tool is fundamental piece in the elaboration and planning of the guidelines to be followed. Physical assessment, based on technical-scientific knowledge, is the set of analysis of several biopsychosocial variables: anthropometric; body composition; postural analysis; metabolic and neuromuscular assessments; nutritional, psychological and social assessments, in order to provide essential information for the elaboration of a correct and efficient exercise program that will result in the conduct of the individual to the practice of exercises without risk to their health, and consequently provide a better cognitive and physical development.

Keywords: Exercises. Quality of life. Physical assessment.

¹ Habilitada ao Magistério - Escola João Pessoa Guerra - Igarassu, Graduada em Marketing - FATEC, Licenciada em Educação Física - UNOPAR, Instrutora de Musculação, CREF 08054-P/PE, Pós-Graduada (Especialista) em Fisiologia do Exercício - UNIBF, Extensão Universitária em Práticas Inclusivas na Educação Física - UNOPAR, Graduada em Bacharelado em Educação Física - UNOPAR, Graduada em Licenciatura em Pedagogia - UNIBF, Pós-Graduada (Especialista) em Administração, Coordenação e Supervisão Escolar.

² Graduado em Gestão de Segurança Pública pela Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL, Graduado em Licenciatura em Educação Física - UNOPAR, Graduado em Bacharelado em Educação Física - UNOPAR, Graduado em Licenciatura em História - UNIFACVEST, MBA em Direito Civil e Segurança Pública - ESAB, Pós-Graduado (Especialista) em Formação Política, Gestão Pública e Processo Legislativo - ELEPE/UPE, Pós-Graduado (Especialista) em Polícia Legislativa - UNILEYA, Pós-Graduado (Especialista) em Maçonologia: História e Filosofia - UNINTER, Extensão Universitária em Gestão Pública Contemporânea - ESAB, Extensão Universitária em Sociologia da Violência e do Controle Social - FATECE, Extensão Universitária em Educador Policial - Faculdades Integradas - IPEP, Extensão Universitária em Inteligência relacional nas Profissões - UNYLEYA, Extensão Universitária em Curiosidades sobre o Brasil e do mundo - UNIFACVEST.

INTRODUÇÃO

Neste trabalho tentaremos através de uma abordagem simples e direta externar a importância da Avaliação física como ferramenta de análise de dados e principal norteador para uma correta prescrição de exercícios.

O primeiro passo para quem manifesta interesse em começar a praticar uma atividade física é o de se preparar para isso. O mais recomendado é realizar primeiramente uma avaliação física com um profissional capacitado, pois ela fornecerá todas as informações físicas necessárias ao diagnóstico. Essa é uma ferramenta importante para a prescrição da atividade física, pois investiga e fornece dados de composição corporal, postural, fatores fisiológicos, capacidades físicas e cardiorrespiratórias para que o profissional de Educação Física possa analisar qual a melhor opção de atividade e treino para o determinado aluno, devemos lembrar que os alunos são muito diferentes entre si e os treinos devem ser elaborados de acordo com a necessidade de cada um. Existem diversos métodos de avaliação física. Os mais utilizados são: avaliação de composição corporal com dobras cutâneas; avaliação física funcional; avaliação de capacidades físicas, e a bioimpedância.

A avaliação é um recurso que se aplica ao avaliado e ao processo, podendo ser um indicador quantitativo ou qualitativo, utilizando elementos objetivos ou subjetivos empregados para comparação de resultados, Desde cedo percebemos que as Medidas e Avaliação em Educação Física são uma importante ferramenta que gera muitas possibilidades de aplicação pratica através da coleta de informações, seja no diagnostico da condição de indicadores relacionados à saúde de um grupo, a seleção de talentos esportivos, ou mesmo melhoria do bem-estar e qualidade de vida.

1. DESENVOLVIMENTO

Em todo o percurso da história a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade, desde a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, perpassando pelos Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo perfeito ou até mesmo nos dias atuais onde se faz presente a necessidade de um bom condicionamento e saúde para a população em geral. A atividade física é, segundo

Caspersen (1985), "qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso".

Segundo Fontoura, Formetin e Abech (2008), a Avaliação física serve entre outros para: Verificar a condição inicial do aluno; obter dados para a elaboração de planejamento adequado das atividades a serem desenvolvidas em aula; incluir ou excluir um exercício físico; acompanhar a progressão dos alunos durante a execução do planejamento, ou seja, acompanhar o processo de ensino-aprendizagem; verificar se os objetivos estão sendo atingidos; detectar deficiências, permitindo, assim a reestruturação do planejamento; detectar escolares com índices mais elevados e direcioná-los a um local adequado para treinamento; fornecer dados como objetos de pesquisa em Educação Física escolar; acompanhar o processo de crescimento e desenvolvimento dos alunos ao longo da fase escolar.

Lembramos também que de acordo com os mesmos autores os testes de avaliação Física devem sempre ser feitos por Professores de Educação Física, que não existem testes ou medidas perfeitos, que sempre deve existir o reteste e que sempre se deve utilizar testes que mais se aproximem da realidade e da situação da atividade física realizada.

Utilizar-se de avaliações desconhecidas aumenta os riscos de erros, por isso um bom teste é aquele que tem validade, Objetividade, fidedignidade e atende as normas. Validade é a extensão na qual um determinado teste cumpre sua função. Quando se avalia a natureza e a gravidade de uma lesão é essencial um alto grau de fidedignidade (consistência da classificação). Fidedignidade refere-se a capacidade de um teste de reproduzir seus resultados nas mesmas condições, ou seja sua confiabilidade ou reprodutibilidade. É obtida quando o teste é administrado nas mesmas condições, pelo mesmo avaliador, nos mesmos avaliados e se obtém resultados muito próximos ou similares. Objetividade é a extensão na qual um teste é livre das tendenciosidades do examinador ou, ainda, a uniformidade com a qual várias pessoas com treinamento, experiência e perícia equivalentes podem empregá-los com sucesso. Refere-se primariamente a clareza das orientações para administração e pontuação do teste. É obtida quando o teste é administrado por diferentes avaliadores num mesmo grupo de avaliados em mesmas condições e se obtém resultados muito próximos ou similares. Norma geralmente refere-se ao

desempenho médio ou a média de um grupo de escores obtidos em um determinado teste, é na grande maioria um padrão ao qual um resultado obtido em determinado teste pode ser comparado.

Nos dias atuais há uma carência de socialização, a própria educação física tem evoluído bastante nestes últimos anos se propondo a fazer um resgate da importância do corpo e seus movimentos, de dar visibilidade a um novo conceito de coletividade, de valorizar a retomada do indivíduo como agente ativo na construção de sua história. No ano de 1998, através do Projeto saúde, o ministério da saúde realizou um levantamento sobre o estilo de vida da população detectando que 67% dos entrevistados não praticavam exercícios físicos (FLORINDO; HALLAL, 2011). Estimativas da Organização Mundial de Saúde constataram que cerca de 63% das mortes ocorridas no mundo no ano de 2008 foram causadas por doenças crônicas não transmissíveis.

A atividade física combate ao stress, bem como entre os benefícios da pratica rotineira de exercícios, temos a redução dos níveis de ansiedade e depressão, melhora do humor e aumento da sensação de bem estar e da autoestima. Combate o isolamento social, pois transmite a importância do trabalho em grupo, do respeito, da disciplina e da responsabilidade.

Entre as diversas pessoas que são recomendadas a fazer exercícios para controlar os problemas decorrentes de suas doenças destacamos as pessoas com patologias como diabetes, cardiopatia e hipertensão, porem faz-se necessário profissionais capacitados para prescrever uma correta Intensidade do treino e duração dos estímulos, o descaso em relegar ao segundo plano as suas patologias são extremamente perigosas e letais para a saúde. Para alcançar um efeito protetor contra as doenças provocadas pela inatividade, atendendo as recomendações do American College of Sport Medicine (ACSM, 2011) é necessário que a população adulta realize exercícios cardiorrespiratórios de intensidade moderada a vigorosa, por 30 minutos ou mais, ao menos cinco vezes por semana, ou de intensidade vigorosa, três vezes por semana, por pelo menos 20 minutos.

Portanto a importância da Avaliação Física na prescrição de exercícios físicos nos remete a uma necessidade primordial para a correta prescrição do exercício físico. Na avaliação Física, utilizamos geralmente testes para analisar fatores antropométricos e

anatômicos. As medidas antropométricas são: Massa corporal, Estatura, Altura tronco cefálica, comprimentos, circunferências e perímetros, diâmetro ósseo, dobras cutâneas. Também não podemos deixar de fazer avaliações funcionais motoras através de testes motores para avaliação das capacidades de velocidade e agilidade, bem como força muscular e flexibilidade.

Ressaltamos que a qualidade de vida, saúde e o desempenho esportivo estão ligados de forma inconteste à aptidão física, que é dividida em quatro dimensões: morfológica, fisiológica, comportamental e funcional-motora. Pires (2010) afirma que para um determinado programa de exercícios físicos seja lógico, objetivo, eficaz, é indispensável que ele seja precedido de um criterioso e qualificado processo de avaliação.

Essencial e importantíssima ferramenta para a garantia do acompanhamento do crescimento, do desenvolvimento, da maturação e da aprendizagem da criança, bem como para a correta prescrição de exercícios físicos ou de atividades físicas para saúde, ou até mesmo no processo de desenvolvimento e treinamento esportivo, assim a Avaliação Física é compreendida, sendo atualmente consenso entre estudiosos das ciências do esporte, preparadores físicos e técnicos.

CONCLUSÕES

Concluimos que a Avaliação física nada mais é que uma investigação do estado físico do aluno embasada nas mais modernas pesquisas da atualidade. Queremos conscientizar os praticantes de exercícios físicos da importância da avaliação física para a correta prescrição do exercício, bem como para obter um conjunto de informações ligadas à saúde dos alunos, essencial para que seja feito um acompanhamento do atleta e conseqüentemente uma melhora nas condições da qualidade de vida. Vislumbramos o quanto um profissional de Educação física responsável pela orientação fica perdido e impreciso sem o auxílio desta importante ferramenta, e o quanto é real que a mesma se destaca por ser um indicador, ou mesmo um guia que possibilita uma maior segurança da execução do papel de orientação e prescrição nas series de atividades físicas.

Atualmente dividimos a Avaliação em três tipos: Avaliação Diagnóstica, onde analisamos os pontos fortes e fracos do aluno ou equipe, em relação a determinada característica; Avaliação Formativa que serve de Informação acerca do progresso dos indivíduos, no decorrer do processo ensino-aprendizagem, indicando ao professor o grau de aprendizagem do aluno; e Avaliação Somativa que nada mais é que a soma de todas as avaliações realizadas no fim de cada unidade do planejamento, com intuito de obter o progresso do aluno.

É consenso que a avaliação física facilita muito o procedimento dos professores e o controle dos resultados, pois as informações que a avaliação física oferece servirem de base para a confecção de uma rotina de treino individualizada, muito mais eficiente, elaborada de acordo com as reais necessidades do aluno.

REFERÊNCIAS

BOHME, M.T.S. Relações entre aptidão Física, esporte e treinamento esportivo. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.11, n.3, p. 97-104, 2003.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness; and distinctions for health-related research. Public Health Reports, v. 100, n.2, p. 126-131, 1985.

FARINATTI, P. T. V.; FERREIRA, M.S. Saúde, Promoção da Saúde e Educação Física; conceitos, princípios e aplicações. Rio de Janeiro; UERJ, 2006.

MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R. (organizadores). Esporte como fator de qualidade de vida. Piracicaba: UNIMEP, 2002.

MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R. (organizadores) Educação Física: intervenção e conhecimento científico. Piracicaba: UNIMEP, 2004.