

Resumo: Com aumento da prática da atividade física as pessoas devem estar atentas para vários detalhes por manter a saúde em cima como; fazendo as orientações devidas, auxiliadas pelo profissionais de educação física, observar-se que anamnese juntamente com os protocolos utilizados para avaliação cardio respiratória neuromuscular composição corporal, e flexibilidade, sendo isso muito importante para ter treinamento adequados e um resultado bem sadio para a saúde

Palavra chave: Avaliação Física, Exercício Físico, Aptidão Física

1 INTRODUÇÃO

A avaliação física consiste em um conjunto de informações necessárias pro exercício, o objetivo da importância da avaliação física para uma boa prática de atividade física.

Existem inúmeros benefícios que na avaliação física, se exercitar faz bem e é um ato de amor próprio, porém também existem malefícios nesta modalidade, pois nos dias atuais muitas pessoas almejam um “corpo perfeito”, com isso, passam horas nas academias treinando em excesso, indo além dos limites fisiológicos do corpo, o que pode fazer mal para o ser humano, pois essa sobrecarga de treinos pode causar lesões nas articulações, levando-as ao desgaste, pois esse problema é causado principalmente por causa da intensidade, da forma e da duração da atividade física, por isso é importante ser acompanhado por um bom profissional, que irá instruir um treino adequado, para que o aluno não tenha problemas futuros.

O exercício físico deve ser feito mediante uma avaliação física prévia para verificar o nível de saúde e aptidão física do indivíduo. As informações obtidas e coletadas pela avaliação física irão fornecer instrumentos necessários para o planejamento e prescrição de exercícios (BOUCHARD, 1990; PATE et al.;1995;MACHADO ; ABAD 2012;HEYWARD,2013.)

Desse modo, a avaliação física é um instrumento que o profissional de educação tem a sua disposição para ajudar no planejamento e prescrição de exercícios para os indivíduos praticantes de atividade física, proporcionando resultados a longo prazo, prevenções de lesões e aplicação adequada da intensidade treinamento (PRESTES;MOURA;HHOPF,2002;GUEDES;GUEDES,2006.)

O Estágio será realizado de modo presencial na empresa BH SPORT FIT sob orientação do professor José Carlos C. Junior no qual ocorre portanto, o momento de construção do processo ensino-aprendizagem, pois é durante ele que acontecem as trocas de saberes, desde a teoria à prática, que dão ao discente estagiário a condição de autonomia e de qualidade da formação na construção da profissionalização, através do estágio profissional conhece os aspectos indispensáveis para a formação da sua construção, para exercer sua função com excelência.

DESENVOLVIMENTO

A avaliação fornece informações para que os profissionais da área da saúde principalmente o profissional de educação física possam diagnosticar, acompanhar e verificar a evolução durante o processo de treinamento (MACHADO;ABAD,2012).De modo objetivo ou subjetivo, através da avaliação pode-se determinar o processo em que o indivíduo se encontra e inicialmente classificá-lo, sendo este um procedimento fundamental para estabelecer objetivos importantes para prescrição do exercício físico e também reajustes durante o processo do treinamento (MACHADO;ABAD, 2012;HEYWARD,2013). Além disso, através da avaliação encontram-se os pontos a serem enfatizados durante o programa de exercício, seja para parâmetros de saúde ou performance (MACHADO;ABAD,2012).

A avaliação consiste não somente em testes e protocolos de investigações das aptidões físicas, mas também em questionários investigativos a fim de estabelecer e captar o máximo de informações do indivíduo avaliado.

E por isso que a avaliação física é tão importante. Ela evita que o aluno sofra algum tipo de lesão em virtude da realização indevida de algum exercício e ajuda o profissional a prescrever o treino que melhor se adequa às necessidades e condições físicas do aluno.

A avaliação física pode incluir:

. Anamnese: método baseado na investigação de doenças hereditárias, hábitos alimentares e do sono.

. Avaliação antropométrica: a avaliação mais comum nas academias de ginástica. É

feita a coleta das medidas corporais do indivíduo antes da adesão ao treinamento e durante o processo, a fim de verificar a evolução do corpo com a prática da atividade.

. Avaliação postural: tem o objetivo de perceber possíveis alterações na postura do indivíduo e que podem interferir na prática correta do exercício e até na impossibilidade da execução de alguma atividade específica.

. Avaliação nutricional: também muito comum, investiga com mais profundidade os hábitos alimentares do aluno. Quando esse tipo de avaliação é realizada em conjunto com a análise de uma nutricionista, fica mais fácil a criação de um cardápio adequado às necessidades do indivíduo e o alcance dos objetivos.

CONCLUSÃO

A avaliação física deve ser planejada de forma individualizada para obter informações relacionadas a saúde e aptidões físicas. Por meio das informações apresentadas, os profissionais de educação física terão importantes parâmetros para prescrição do exercício físico, garantindo maior segurança, menores riscos de lesões e proporcionando resultados eficientes ao indivíduo.

O estágio foi realizado em campo, através de regência em avaliação física. Foi possível vivenciar grande parte do estudo do curso teórico/prático de bacharelado em educação física na prática do trabalho e percebi que o curso foi raso quanto a instrução a respeito de montagem de ficha e prescrição de exercício.

É necessário através da instrução e da informação conduzir as pessoas ao caminho correto da prática da musculação para que se possa promover saúde reduzindo os riscos da prática de maneira errada.

REFERÊNCIAS

MACHADO, A. F.; ABAD, C. C. C. Manual de Avaliação Física. 2ed. São Paulo: Ícone, 2012.

PRESTES, M. T.; MOURA, J. A. R.; HOPF, A. C. O. Estudo exploratório sobre prescrição, orientação e avaliação de exercícios físicos em musculação. Revista Kinesis, n.26, p.122-166, 2002.

PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P.; CHARRO, M.; TIBANA, R. Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias. 2ed. Barueri: Manole, 2015

HEYWARD, V. H. Avaliação e prescrição de exercício físico: técnicas avançadas. 6 ed. São Paulo: Artmed, 2013.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. Manual prático para avaliação em educação física. 1 ed. Barueri: Manole, Barueri, 2006.

BOUCHARD, C. Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge. 1ed. Champaign: Human Kinetics, 1990.