



CENTRO UNIVERSITARIO UNIVERSO
BELO HORIZONTE
BACHARELADO EDUCAÇÃO FISICA

JOICE PEIXOTO
LUCIANO AGUIAR

AVALIAÇÃO FISICA

Belo Horizonte

2023

JOICE PEIXOTO
LUCIANO AGUIAR

**ESTÁGIO SUPERVISIONADO I I
AVALIAÇÃO FÍSICA**

Relatório apresentado à disciplina estágio supervisionado I I do curso Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Universo Belo Horizonte como requisito para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. LUIZ ANTONIO

Belo Horizonte

2023

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	03
DESENVOLVIMENTO	05
PAR-Q	08
ANAMNESE.....	08
TESTE FUNCIONAL.....	08
ANTROPOMETRIA.....	08
TESTE DE FLEXIBILIDADE.....	09
AVALIAÇÃO POSTURAL.....	09
TESTE ERGOMÉTRICO.....	09
CONCLUSÃO	10
REFERÊNCIAS	11

Introdução

A avaliação física é um procedimento essencial no trabalho do Profissional de Educação Física. Com caráter importantíssimo pois reuni elementos fundamentais para a decisão sobre o método, tipo de exercícios e demais procedimentos a serem adotados para a prescrição de exercícios físicos e esportivo, garantindo maior segurança, menores riscos de lesões e proporcionando resultados eficientes ao indivíduo. A avaliação deve ser realizada de forma sistêmica, de acordo com os objetivos e as características do favorecido, devendo conter anamnese, classificação de risco e verificação dos principais sintomas ou sinais sugestivos de doença cardiovascular e pulmonar, podendo ser composta também de medidas antropométricas, testes neuromotores, avaliação metabólica, avaliação cardiorrespiratória e avaliação postural.

“A avaliação física é um instrumento que o profissional de educação tem à 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 do volume e intensidade do treinamento”(PRESTES; MOURA; HOPF, 2002; GUEDES; GUEDES, 2006).

Nos últimos anos vem aumentando o número de pessoas que praticam atividade física. Com este crescimento o número de praticantes que treinam por conta própria nas academias, clubes ou em suas próprias residências também aumentou. “Isso é causado pela produção e o acesso a informações sobre treinamentos adquiridos na internet, sites, revistas, vídeos ou simplesmente pela vivência nas academias” (ACSM, 2014). A prática de atividade física é sempre importante para se ter uma boa qualidade de vida, mas feita de forma errada, pode trazer riscos de lesões.

As lesões podem ocorrer por gestos motores realizados incorretamente, onde as posturas incorretas colocam a coluna vertebral e as articulações em descompensação de cargas, riscos de lesões articulares e desvios posturais, levando o corpo à fadiga muscular e mental, causando muitas vezes excessos de treinamento, o conhecido overtraining. 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 exercício” (BOUCHARD, 1990; PATE et al., 1995; MACHADO; ABAD 2012; HEYWARD, 2013).

Muitas academias não exigem mais avaliações físicas, treinos são dados sem saber das reais condições dos alunos seu histórico de saúde, condicionamento e etc, colocando em risco a vida do praticante.

Este artigo tem como objetivo demonstrar a importância da avaliação física na prática de atividades física.

A avaliação pré-participação com a identificação e a estratificação do nível de suscetibilidade cardiovascular durante a prática são importantes e recomendadas para quem vai iniciar um programa de atividades físicas. Esta triagem permite verificar a necessidade de avaliação médica preliminar, a compatibilidade entre o risco cardiovascular existente e a prática realizada e a exigência de monitoramento e/ou supervisão durante a atividade, a fim de se estabelecer as orientações e condutas mais apropriadas para que os benefícios sejam obtidos ao menor risco possível” (QUEIROZ e MEJIA, 2016, p. 2).

Avaliação Física é de responsabilidade do profissional de Educação Física, conforme o art. 6º do Código de Ética, que diz que o cliente receberá dos serviços do Profissional de Educação Física, “um serviço acima de tudo, seguro, competente e atualizado Além disso, é igualmente dever do Profissional de Educação Física elaborar a prescrição dos exercícios físicos baseado nas condições gerais do beneficiário e oferecer, de preferência, as orientações por escrito, pois “elaborar um plano de treinamento sem uma avaliação física minuciosa para compreender as condições gerais de saúde do beneficiário é uma infração ética profissional, além de poder vir a ser considerada uma conduta negligente, em que pese o conteúdo da Lei Estadual paulista n.º 10.848/2001, que determina seja respondido questionário de autoavaliação como condição para a prática de atividade física.”

Desenvolvimento

Para se iniciar um exercício físico é necessário que o profissional de educação física faça uma avaliação previa de seu aluno para verificar sua aptidão física, coletando dados, sendo a melhor forma de fornecer instrumentos necessários para planejamento de sua prescrição de exercícios a ser realizados para esse aluno. Esse instrumento ajuda o profissional ter um melhor planejamento de exercícios de curto a longo prazo evitando que seu aluno tenha lesões devido a um treinamento mal planejado com volume e intensidade não adequadas a esse aluno. Por se tratar de vidas é necessário que esse profissional esteja devidamente qualificado para essa avaliação física detalhada traçando a melhor estratégia possível para atender todos os tipos de públicos.

Enfatizando a importância do profissional de educação física, pois este tem a responsabilidade de trabalhar com pessoas que procuram: bem estar físico, mental, psicológico e estético. A partir da avaliação física o professor poderá prescrever o treinamento para que ocorra tudo de forma correta, além da avaliação é fundamental que esse profissional tenha conhecimento teórico e experiência pratica para prescrever atividades condizentes a diferentes tipos de alunos e com distintos tipos de objetivos.

Na área do movimento humano a avaliação tem o papel de fornecer respostas necessárias à elaboração de um correto programa de atividade física, ou seja, para que uma atividade física atinja seu objetivo é necessário que a carga de trabalho motor seja individualizada, ou seja, para assegurar que a carga de treinamento seja benéfica ao praticante é necessária uma avaliação física voltada ao objetivo individual, com variáveis que forneçam dados na elaboração e reajuste dos programas de atividade física. Quanto mais informações referentes ao avaliado, melhor será a prescrição do treinamento físico. Uma avaliação bem feita é aquela em que se utilizam critérios e protocolos bem selecionados, fornecendo dados quantitativos e qualitativos que indique, através de análises e comparações a real situação em que se encontra o avaliado.

A avaliação deve ser sistemática e a mais ampla possível, de acordo com os objetivos e as características do beneficiário, devendo conter anamnese completa, análise dos fatores de risco para coronariopatia, classificação de risco e verificação dos principais sintomas ou sinais sugestivos de doença cardiovascular e pulmonar, podendo ser composta também de medidas antropométricas, testes neuromotores, avaliação metabólica, avaliação cardiorrespiratória e avaliação postural (CONFEE, 2014, p.22).

Antes de um aluno começar a treinar é necessário passar por uma avaliação física pois não conhecemos seu quadro de saúde, a primeira coisa a ser feita na avaliação é a anamnese, onde procuramos saber como anda a vida desse aluno, se é praticante de atividade física, seu estado de saúde e se utiliza medicamentos etc., em seguida abordamos com o par-q fazendo uma breve entrevista se seus familiares mais próximos tem alguma doença e se é possível que esse aluno herde esses problemas genéticos, feito toda essa parte partimos para avaliação corporal, com a função de medir as quantidades de ossos, músculos e gordura do corpo que esse indivíduo possui, além do mais tentamos identificar se o aluno apresenta desvios de coluna, má postura e se nasceu com aquela condição ou foi adquirida com o tempo, seria interessante tirar fotos dessa avaliação postural e deixar registrado para futuras comparações.

Coletadas todas essas informações partimos para as medidas de peso e altura, em seguida tiramos as medidas das circunferências corporal e avaliamos as dobras cutâneas com o adaptômetro, chegando ao percentual de gordura do nosso aluno. Aferimos a pressão arterial e daremos nosso próximo passo fazendo testes de frequência cardíaca, testes de flexibilidade e força. A faculdade de Educação Física propicia essa oportunidade de aprendizado para que possamos colocar em prática todo conhecimento que foi adquirido durante as aulas de Cineantropometria e Treinamento resistido, sem esse referencial teórico e prático vivenciado na faculdade não teríamos como prestar esse tipo de trabalho para o aluno.

Segundo Machado (2012) a avaliação física fornece informações para que o profissional de Educação física possa diagnosticar, verificar e acompanhar a evolução do treino. É através da mesma que se pode determinar o processo em que o indivíduo se encontra e inicialmente classifica-lo, sendo este um procedimento fundamental para estabelecer objetivos importantes para prescrição do exercício físico e também reajustes durante o processo do treinamento.

A avaliação física é um procedimento essencial no trabalho do Profissional de Educação Física. Através dela é possível reunir elementos para fundamentar a sua decisão sobre o método, tipo de exercício e demais procedimentos a serem adotados para a prescrição de exercícios físicos e desportivos.

“Por este motivo, a avaliação pré-participação com a identificação e a estratificação do nível de suscetibilidade cardiovascular durante a prática são importantes e recomendadas para quem vai iniciar um programa de atividades físicas. Esta triagem permite verificar a necessidade de avaliação médica preliminar, a compatibilidade entre o risco cardiovascular existente e a prática realizada e a exigência de monitoramento e/ou supervisão durante a atividade, a fim de se estabelecer as orientações e condutas mais apropriadas para que os benefícios sejam obtidos ao menor risco possível” (QUEIROZ e MEJIA, 2016, p. 2).

A Lei nº 6.882/22 garante que a avaliação física nas academias seja feita pelo Profissional de Educação Física, retirando a obrigatoriedade do atestado médico para ingresso em academias, deixando obrigatório que os pretendentes se submetam a uma avaliação física com anamnese completa e ao Questionário de Prontidão para Atividade Física – PAR-q, cuja operacionalização é exclusiva do profissional de Educação Física, conforme estabelecido em resolução do Conselho Federal de Educação Física.

A avaliação deve ser sistemática e a mais ampla possível, de acordo com os objetivos e as características do beneficiário, devendo conter anamnese completa, análise dos fatores de risco para coronariopatia, classificação de risco e verificação dos principais sintomas ou sinais sugestivos de doença cardiovascular e pulmonar, podendo ser composta também de medidas antropométricas, testes neuromotores, avaliação metabólica, avaliação cardiorrespiratória e avaliação postural (CONFED, 2014, p.22).

São elementos da avaliação Física:

1.1 **PAR-Q:** é o nome dado para o questionário que deve ser aplicado ao indivíduo antes que comece a praticar atividades físicas regulares. O principal objetivo do PAR-q é identificar possíveis limitações e restrições existentes na saúde da pessoa. Para Silva “trata-se, de um questionário investigativo sobre informações de hábitos e históricos

do avaliado, sendo um instrumento relevante para alertar o profissional de Educação Física sobre possíveis pontos que necessitem de atenção especial para o planejamento do programa de treinamento de exercício físico (SILVA et al., 2018)”.

1.2 **Anamnese:** é uma forma padronizada de registrar a entrevista, que tem a intenção de ser um ponto inicial no diagnóstico de uma doença.

1.3 **Teste funcional:** é um tipo de análise que identifica posturas erradas, tem como objetivo, ainda, traçar estratégias corretivas e facilitar a escolha de movimentos mais adequados de acordo com o paciente.

1.4 **Antropometria:** envolverá o conjunto de técnicas para medir o corpo do paciente. Logo, nessa etapa, o profissional terá que medir peso, altura, nível de condicionamento físico, dobras cutâneas, circunferências e diâmetros ósseos.

Lopes (2014) acerca da avaliação antropométrica afirmam que é da aquisição dos dados relacionados ao corpo do indivíduo. Para eles, são avaliados os diâmetros ósseos, perímetros (circunferências) corporais, dobras cutâneas e bioimpedância. Através dessas medidas é possível observar a densidade óssea, o somatotipo e o percentual de gordura, averiguar assimetria entre os seguimentos corporais e a determinação da composição corporal.

1.5 **Teste de Flexibilidade:** Estabelecer correlação entre dores musculos-articulares ao encurtamento musculo-tendíneo e relacionar a melhora do paciente com o aumento da flexibilidade.

1.6 **Avaliação postural:** tem como objetivos principais a correção e a prevenção de possíveis alterações posturais. Consiste em analisar, avaliar e determinar atitudes e desvios posturais dos indivíduos. Queiroz (2016,) afirma que a mesma tem como objetivo detectar possíveis desníveis posturais como: escolioses, lordoses, cifoses, vícios posturais, atitudes posturais causadas por diversos problemas psicoemocionais, doenças, traumatismos, enfermidades, e algum tipo de desequilíbrio da força muscular. Tribastone (2001) enfatiza que a postura trata-se da soma de diversos tipos de

hábitos comportamentais e neurofisiológicos. Os vícios posturais são considerados um desalinhamento estético corporal que modificam a estática e a dinâmica do corpo.

1.7 Teste ergométrico: O teste ergométrico, associado a outros exames, é capaz de auxiliar na avaliação cardiovascular. Também é conhecido como teste de esforço.

1.8 Cardiorrespiratório: está relacionado com a capacidade de realizar grandes exercícios musculares dinâmicos e de intensidade moderada a vigorosa por períodos prolongados.

1.9 Teste neuro-motores: consiste em avaliar teste de força, resistência muscular, potência, flexibilidade articular, agilidade etc.

1.10 Bioimpedância: é um teste que avalia a quantidade de diversos tecidos em nosso corpo como por exemplo a água, gordura corporal, músculo, taxa de metabolismo basal e etc.

CONCLUSÃO

Para se ter uma periodização satisfatória, faz-se necessário partir do pressuposto do indivíduo e de suas capacidades e individualidades, devendo a mesma ser elaborada de forma organizada, pensando-se em cada fase do treinamento, para que os objetivos almejados previamente sejam alcançados.

Percebe-se a importância da avaliação física dentro da academia, pois além de servir para melhor prescrever os exercícios ao praticante, ajudará para melhorar o andamento das atividades dentro da academia., para saber quais exercícios ele poderá realizar com segurança para garantir seus objetivos, todos os profissionais da área de educação física devem tomar conhecimento das condições atuais dos alunos e prováveis problemas que pode ser adquirido com o passar do tempo, esse método é muito importante pois oferece segurança ao professor e aluno.

Cada indivíduo possui sua própria individualidade, tanto articular, quanto muscular e também óssea. Discernir sobre o que está sendo executado de maneira certa ou errônea necessita de uma enorme atenção e também conhecimento sobre seu aluno. Por isso é tão importante fazer uma avaliação física e guardar seus resultados para uma futura pesquisa.

BIBLIOGRAFIA

PRESTES; MOURA; HOPF, 2002; GUEDES; GUEDES, 2006

ACSM. Diretrizes do ACMS para teste de esforço físico e sua prescrição. 9 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

(BOUCHARD, 1990; PATE et al., 1995; MACHADO; ABAD 2012; HEYWARD, 2013

QUEIROZ, M. C.; MEJIA, D. P. M. Relevância da avaliação física pré-participação em programas de atividades físicas. 2016.

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

Silva AR, Alves ALV, Miranda CB,. Carvalho. AB. 2018

TRIBASTONE, F. Tratado de Exercícios Corretivos: aplicados à reeducação motora postural. 1. ed. São Paulo: Manole, 2001

LOPES, A. L.; RIBEIRO, G. S. Antropometria Aplicada à Saúde e ao Desempenho Esportivo: Uma abordagem a partir da metodologia ISAK. 1 ed., Rubio: Rio de Janeiro, 2014