

QUAL A IMPORTANCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS?

André Luiz de Souza Félix

Luiz Antônio Ribeiro Soares das Neves

Resumo

Devido o aumento de praticantes de exercícios físicos no Brasil, a necessidade de parâmetros de avaliação tornou-se indispensável para orientar essa prática da melhor forma possível. Para isso dentro do ambiente científico verificou-se o uso de testes e questionários para mensurar a qualidade dessas práticas, tornando-se um referencial para o profissional da área.

Palavras-Chave: qualidade de vida, avaliação, exercício físico e teste.

1) INTRODUÇÃO

O número de pessoas que tem buscado qualidade de vida tem aumentado no Brasil, e conseqüentemente os espaços fechados e pistas abertas tem sido mais utilizados, assim como as academias para a prática de exercícios físicos tais como, musculação e corrida e/ou ciclismo. De acordo com o Ministério de Saúde brasileiro, houve aumento na frequência da prática de exercícios físicos entre os jovens e adultos (BRASIL, 2022). Para mensurar o nível da qualidade de vida da população é necessário métodos de avaliação, dentre eles alguns testes e questionários.

A anamnese, que é um questionário aplicado a todo aluno novato no ambiente de academia, serve para informar o nível de qualidade de vida, o objetivo do aluno e através do PAR-Q mensurar os riscos à saúde, e daí montam os treinos baseados nessas informações do aluno, sendo que outros pontos devem ser olhados, como por exemplo os exames anuais de saúde (CONFEEF, 2012).

A relevância de teste serve para nos indicar o nível de condicionamento físico, o estado de saúde (se há histórico de problemas que influenciariam na prática) e nos direcionam a orientações mais precisas na hora de prescrição de exercícios, podendo gerar a melhoria da qualidade de vida do indivíduo em um determinado grau (CONFEEF, 2012).

Como ferramenta avaliativa, os testes de força, flexibilidade, resistência, além da avaliação antropométrica e PAR-Q, são necessários para o cotidiano do profissional, responsável pela aplicação quando necessário, para que o mesmo tenha dados para acompanhar a evolução da qualidade de vida do aluno

2) DESENVOLVIMENTO

O bem estar é relacionado com fatores físicos, sociais e psicológicos, para isso a necessidade de orientações para atingir o bem estar é indispensável em nossas vidas (SILVEIRA, SILVA, 2011). A prática de uma modalidade esportiva ou a prática de exercícios físicos no cotidiano é um hábito vinculado ao bem estar (Venâncio et al., 2013), sendo que há hábitos necessários além dos exercícios físicos para atingir em plenitude o bem estar, e quanto melhor a qualidade dos exercícios, maior o retorno para si mesmo. Tendo isso em mente há a necessidade de alguns pontos a serem levantados para se analisar os resultados e até mesmo para poder direcionar de uma forma mais confiável a prática dos exercícios (NAHAS,2006).

Para mensurar o nível de bem estar é necessário utilizar-se de questionários, e através deles ter as respostas que indicarão determinadas situações. Levando em consideração a necessidade do questionário, em ambientes para a prática física devem lançar-se mão do PAR-Q, da anamnese e de testes físicos (geralmente estabelecida por instituições governamentais responsáveis) para mensurar fatores de risco a saúde (CONFEEF, 2023).

Com o auxílio dos testes o profissional terá um norte para prescrever exercícios que irão de acordo com a necessidade do aluno, podendo repetir os testes periodicamente e conseqüentemente mudando alguns exercícios para melhor atendimento da demanda. Ao se deparar com pessoas com fatores de risco há necessidade de cuidados redobrados para evitar problemas, e assim atingir o bem estar (CONFEEF, 2012).

A realização da avaliação pelo profissional de educação física e sua importância está relacionada com a coleta de dados, que são usados para fundamentar os métodos utilizados no decorrer do período de prática, sendo o resultado o principal dado que influenciará a prescrição de exercícios. (NAHAS,2006). Lembrando que em casos de dados apontarem para fora do padrão de saúde, é necessário cuidados especiais para esse indivíduo ou grupo, demonstrando assim a importância das avaliações e do profissional de educação física aplicá-los (CONFEEF, 2012).

3) Conclusão

A presente revisão mostra que há um aumento de cuidado dos brasileiros com a saúde e qualidade de vida, usando como meio de melhoria a prática de exercícios, vinculada a métodos viáveis para atingir o objetivo. Deixando em aberto estudos futuros sobre o tema.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde (2022). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacao-sobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros#:~:text=De%20acordo%20com%20os%20dados,36%2C7%25%20em%202021>.

Conselho Federal de Educação Física. Código de Ética e Legislação. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/4295>

Conselho Federal de Educação Física. Código de Ética e Legislação. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/juris/> acesso: (21/09/2023).

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

Silveira EF, Silva MC. Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil. Motriz Rev de Educação Física 2011; 17(3):456-467.

Venâncio PEM, Teixeira CGO, Silva FM. Excesso de peso, nível de atividade física e hábitos alimentares em escolares da cidade de Anápolis-Go. Rev Bras Ciênc Esporte 2013; 35(2):441-453.