

AValiação Física Na Musculação: Uma Revisão Sobre A Importância E Os Benefícios

RESUMO

A avaliação física é um processo de análise do perfil físico de uma pessoa, com intuito de idealizar um plano de atividades físicas incluindo as condições e limitações do aluno, com volume e intensidade de treino mais adequado. A avaliação, além disso, é uma ferramenta para acompanhamento da evolução física do corpo, no qual, no campo da musculação, é traçado o processo evolutivo delineando as variáveis morfológicas: composição corporal, medidas circunferenciais e lineares. O objetivo deste trabalho foi analisar a importância e os benefícios de uma avaliação física no contexto da musculação, no propósito de alcançar maior efetividade, resultado e evitar lesões. Para isso, foi realizado um trabalho em caráter de pesquisa e revisão bibliográfica. Os resultados indicaram que a realização de uma avaliação física antecedente ao planejamento das atividades de musculação melhoram significativamente o desempenho, evolução e resultados do indivíduo, além de maior cuidado em evitar lesões em nível menor e de maior gravidade. É importante ressaltar o impacto positivo direcionado à promoção de saúde física e mental e no tratamento e prevenção de doenças que a atividade física pode causar, porém se executada e escolhida de maneira correta de acordo com o físico e o objetivo do aluno. Nesse contexto, a avaliação física mostra-se ideal para que um profissional de educação física consiga aplicar de forma correta no ambiente da musculação e aplique em seus respectivos alunos, mostrando eles o real significado e a sua importância, para que no futuro ele consiga ver a diferença e suas metas atingidas.

Palavras-chave: Avaliação física; Educação Física; Musculação; Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

A avaliação física é uma temática inserida na realidade humana, não se restringindo a localidade e sendo uma prática comum dentro da musculação. É aplicada independente da faixa etária, não possui malefícios e proporciona maior responsabilização dos treinos, na medida em que determina quais exercícios serão aplicados aos alunos de acordo com sua estrutura corporal e deficiências. Para Queiroz e Medija (2016 *apud* ALVES *et al.* 2021, p. 155),

A avaliação física é uma ferramenta essencial do trabalho do profissional de Educação Física, em que objetiva reunir elementos para fundamentar sua decisão sobre o método que será utilizado, o tipo de exercício e os demais procedimentos que serão adotados para a prescrição do exercício físico e desportivo.

Dentro da realidade científica, é unânime que a prática dos exercícios físicos promove bem estar, saúde física e mental, longevidade, qualidade de vida, tratamento e prevenção de doenças. Porém, caso sejam realizados ou escolhidos de maneira incorreta, vai contrário a proposta inicial. Entre os exercícios, está a musculação e, anteriormente a ela, é indicado a realização de avaliação física. Estudos apontam os benefícios de realizar avaliações físicas não só antes de iniciar a prática da

musculação, como também para realização periódica de acompanhamento e readaptação do treino, caso necessário.

Este trabalho teve como objetivo analisar a importância e os benefícios de uma avaliação física no contexto da musculação no propósito de alcançar maior efetividade, resultado e evitar lesões. É uma temática de suma importância tanto para praticantes de musculação, para profissionais de Educação Física e também na contribuição de estudos na área, na medida em que, destaca e explica a importância da avaliação do perfil físico na escolha dos exercícios para que, de maneira individual e eficaz, seja possível alcançar os objetivos da modalidade de musculação em termos de promoção a saúde, estética e qualidade de vida. Mediante isso, dirige-se a seguinte pergunta do trabalho: de que maneira a avaliação física contribui para a saúde no geral e resultados da modalidade de musculação?

DESENVOLVIMENTO

A musculação, modalidade de exercício no qual é utilizado pesos de diferentes cargas, amplitude e tempo de contração, é uma atividade física de prática comum e reconhecida em sua eficácia na diminuição da gordura corporal, melhora do condicionamento físico e cardiorrespiratório, aumento de densidade óssea, melhora em aspectos emocionais (por meio de liberação de hormônios, como a endorfina) e tonificação muscular, não se restringindo, dessa forma, somente a estética corporal e sendo uma forma de trabalho da saúde física, emocional, longevidade e qualidade de vida. De acordo com Baroni *et al.* (2010, p. 130):

Diferente do que ocorria inicialmente, quando as academias eram procuradas apenas para fins estéticos e principalmente por homens, hoje podem ser consideradas verdadeiros centros de promoção de saúde, atraindo público de ambos os sexos, variadas idades e com objetivos diversos.

De acordo com Motta Junior (2014, p. 9), “a musculação quando ocorre sob supervisão adequada, representa uma excelente opção para a manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida [...] desde que o protocolo seja ajustado à sua realidade e objetivos”. A partir dessa argumentação, parte-se do pressuposto que uma atividade, por mais que originalmente voltada ao cuidado e ao estímulo à saúde, quando mal executada e/ou mal escolhida pode gerar efeitos negativos, além disso deve-se levar em conta os critérios individuais, dos quais a avaliação física mostra-se como ferramenta ideal a isso.

A avaliação para a modalidade de musculação consiste no delineamento das variáveis morfológicas: composição corporal, medidas circunferenciais e lineares; e será utilizada para maior responsabilidade e assertividade na escolha dos exercícios. Segundo Nascimento e Brandão (2015, p. 431), “é um processo pelo qual, utilizando-se medidas podem-se, subjetiva e objetivamente, exprimir e comparar critérios”. É um procedimento profissional que irá avaliar o perfil físico do aluno, bem como quais exercícios são ideais para o objetivo, necessidades da pessoa e quais exercícios são inadequados de acordo com estrutura, objetivo e lesões já presentes. A prescrição de um treino e a avaliação física deve ser realizada com conhecimentos adquiridos em anamnese, avaliação antropométrica e avaliação postural. De acordo com Nascimento e Brandão (2015, p. 431),

Deve-se considerar a individualidade biológica de cada indivíduo na montagem de qualquer tipo de programa de treino; não existe um modelo de treino que se adapte a todas as pessoas. O que serve para uma pessoa não necessariamente serve para outras.

É de suma importância a individualização tanto da avaliação quanto da determinação do treino do aluno. Cada corpo demanda um tipo de cuidado e exercício, mesmo que com os mesmos objetivos. De acordo com Coelho (2018, p. 11) “quanto melhor a avaliação que os profissionais conseguem fazer dos seus alunos, melhor poderá ser a prescrição e melhor os resultados [...]”.

Também é possível destacar a necessidade de realizar a avaliação física não somente no início do processo e antes da prescrição dos exercícios de musculação, mas também, periodicamente, para fazer o acompanhamento evolutivo do desempenho do aluno e do objetivo almejado. Assim, é possível delinear se os treinos estão surtindo efeitos e se é necessário fazer mudanças nos exercícios ou checar a execução ou a dieta.

Por fim, a avaliação física permite maior garantia para não ocorrência de lesões e melhor adequação dos exercícios de acordo com o corpo, deficiências e objetivo, promove maior eficácia nos resultados bem como o acompanhamento para manter a qualidade e evolução do treino.

CONCLUSÃO

Diante do objetivo, pergunta orientadora deste trabalho e revisão bibliográfica, foi possível perceber que a avaliação física é um instrumento importante na prescrição da sequência de exercícios dentro da modalidade de musculação e fornece informações primordiais em relação ao perfil físico do aluno. Recomenda-se refazer a avaliação física periodicamente a fim de acompanhar a evolução e realizar alterações na seleção dos exercícios, se houver necessidade.

Fica evidente a necessidade de uma reflexão crítica acerca dos exercícios praticados se estão de acordo com a anatomia do corpo do aluno, bem como suas defasagens. Vale ressaltar que a saúde e a responsabilidade ao praticar atividades como musculação torna-se fundamental na promoção da saúde, qualidade de vida e diminuir incidências de lesões, sendo a avaliação física um dos pilares responsável por essa garantia.

REFERÊNCIAS

ALVES, Maria Janecléia Batista; MODESTO, Adriano de Sousa Modesto; SOUZA, Wesley Ronney Aires de. Avaliação física: sua importância e efetividade nas academias. **Bioethics Archives, Management and Health**, v. 1, n. 1, p. 154-168, 2021. Disponível em:

<<https://www.biamah.com.br/index.php/biomah/article/view/15/14>>. Acesso em: 09 dez. 2023.

BARONI, Bruno Manfredini *et al.* Prevalência de alterações posturais em praticantes de musculação. **Fisioter Mov.**, v. 23, n. 1, p. 129-39, jan./mar. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fm/a/XTLMy5dGzvdHrTjYcxP4vgc/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 09 dez. 2023.

COELHO, Rodolfo Arruda. **A importância da avaliação física para o planejamento do programa de treinamento e fidelização do aluno da academia.** 2018. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Bauru.

MOTTA JUNIOR, Josemar Brasileiro. **Análise do treinamento resistido para a boa composição corporal de mulheres jovens.** 2014. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande.

NASCIMENTO, M. L.; BRANDÃO, D. C. Prescrição de cargas de treinamento baseado no peso corporal e nos dados da avaliação física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 9, n. 54, p. 430-437, jul./ago. 2015. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/851/722>>. Acesso em: 09 dez. 2023.

RAMOS, Alex de Andrade; GOES, João Marcos de Sousa. **Avaliação Física: avaliar para prescrever.** 2017. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) - Centro Universitário Ítalo Brasileiro, São Paulo.