

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA

A avaliação física é um procedimento comum que os alunos são submetidos ao ingressar numa academia de ginástica ou musculação. Por meio de testes físicos e levantamento de dados a avaliação física tem por objetivo identificar a atual condição física do aluno. Através dela é possível identificar qual aluno necessita maiores cuidados ou até mesmo são contra-indicados para determinados tipos de exercícios.

As avaliações físicas mais completas contemplam um teste clínico denominado ERGOESPIROMETRIA. Esse é um teste de esforço físico que tem por objetivo determinar variáveis cardiovasculares como, por exemplo, o consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx.).



Figura: teste de ergoespirometria em esteira.

Finalidades da avaliação física segundo o ACSM 2003:

- Identificação e exclusão de indivíduos com contra-indicações médicas para o exercício.
- Identificação dos indivíduos com um maior risco de doença em virtude da idade, sintomas e/ou fatores de risco e que devem ser submetidos a uma avaliação média e a um teste de esforço.
- Identificação das pessoas com doenças clinicamente significativas que deveriam participar de um programa de exercícios supervisionado.

O professor, através das informações obtidas na avaliação física, irá desenvolver um treinamento mais refinado para o seu aluno. Conhecendo o VO_2 máximo do aluno é possível, de maneira segura, aproveitar todo o potencial cardiorrespiratório do aluno.

É importante lembrar que as variáveis fisiológicas e morfológicas sofrem alterações com o passar do tempo e com o treinamento contínuo, por isso, a avaliação física deverá ser realizada periodicamente.

Bibliografia:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE . Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 6. ed. Rio de Janeiro, RJ: G. Koogan, 2003. 239 p.

BOMPA, T. O. Treinando atletas de desporto coletivo. São Paulo, SP: Phorte, 2003. 350 p.

BROOKS, D. S. Treinamento Personalizado: elaboração e montagem de programas. Guarulhos, SP: Phorte, 2000. 336 p.



Diego Crespo Drago
CREF: 014579 G/PR
Contato: (41) 8438-4130