|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nova Imagem (7) | Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física |  Resultado de imagem para discóbolo educação física |
| **Bacharelado** |

**AVALIAÇÃO FÍSICA: SUA IMPORTÂNCIA PARA A PRÁTICA E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO**

Flanklen Rhaniel Machado dos Reis[[1]](#footnote-2)

Orientadora: Andrea Cintia da Silva\*\*

|  |
| --- |
| **Resumo** – Este estudo tem como tema: Avaliação Física: Sua importância para a prática e prescrição do exercício físico. Tem como objetivo investigar a prática da avaliação física como elemento essencial para a prescrição efetiva e competente de exercícios físicos em academias. O caminho metodológico foi uma pesquisa com análise bibliográfica. Os resultados revelam que a importância dada ao serviço de avaliação física varia de usuário para usuário, grande parte dos entrevistados relatam que não fariam a avaliação se não fossem obrigados**,** que a maioria dos profissionais de educação física exigem um avaliação antes de prescrever um programa de exercício físico, mais que ainda existe profissionais que não faz essa exigência e que ainda relata ser possível adequar uma prescrição de exercício físico eficiente sem o aluno ter passado por uma avaliação física, que existe uma parcela considerável de academias que não exigem que o aluno passe por uma avaliação primaria no ato da matricula e que as academias que exigem a avaliação primaria, boa parte delas não exigiam as reavaliações. Conclui-se que muitos se avaliam apenas para seu autoconhecimento; outros para o acompanhamento de sua evolução; outros para saberem apenas sua composição corporal; outros para imposição de seus limites, que apesar da presença dos indicadores recomendados pela literatura, sua qualidade fica prejudicada por não ser encontrada diferença significativa na grande maioria deles, bem como a falta de padronização, os profissionais atuantes no seguimento de Personal Trainer são predominantes jovens, mas 50% dos participantes atuam no seguimento há mais de 10 anos, e que 10% da amostra informou possui graduação em Educação Física apenas na modalidade Licenciatura.**Palavras-chave**: Avaliação Física, Exercício Físico, Prescrição |

|  |
| --- |
| **Abstract -** This study has as its theme: Physical Assessment: Its importance for the practice and prescription of physical exercise. It aims to investigate the practice of physical assessment as an essential element for the effective and competent prescription of physical exercises in gyms. The methodological path was research carried out with a study of bibliographic analysis. The results reveal that the importance given to the physical assessment service varies from user to user, most of the interviewee`s report that they would not do the assessment if they were not obliged, that most physical education professionals require an assessment before prescribing a training program. physical exercise, more that there are still professionals who do not make this requirement and who still reports that it is possible to adapt an efficient physical exercise prescription without the student having undergone a physical evaluation, that there is a considerable portion of gyms that do not require the student to pass by a primary assessment at the time of enrollment and that the academies that require primary assessment, most of them did not require reassessments. It is concluded that many evaluate themselves only for their self-knowledge; others to monitor their evolution; others just to know their body composition; others to impose their limits, which despite the presence of the indicators recommended by the literature, their quality is impaired because there is no significant difference found in the vast majority of them, as well as the lack of standardization, the professionals working in the Personal Trainer segment are predominantly young people , but 50% of the participants have worked in the follow-up for more than 10 years, and that 10% of the sample reported having a degree in Physical Education only in the Licentiate modality. Keywords: Physical Assessment, Physical Exercise, Prescription |

**Submissão**: 16/11/2022 **Aprovação**: 14/12/2022

**1 INTRODUÇÃO**

 A avaliação física, tem sido discutida mundialmente nos últimos anos e vem aumentando o número e a frequência, de indivíduos 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 adquiridas na internet, sites, revistas, vídeos ou simplesmente pela vivência nas academias (ACSM, 2014).

 Antes do início de qualquer programa de exercício físico é de fundamental importância à realização de avaliação pré-participação e estratificação do risco cardiovascular para posterior tomada de decisão sobre a possibilidade de liberação para prática da atividade física de intensidade moderada. Importante enfatizar que diferentes instituições, entre elas o Colégio Americano de Medicina do Esporte, propõem a avaliação pré-participação, feita por profissionais da área de saúde, como instrumento de triagem para candidatos à prática de exercícios físicos (ACSM, 2014).

 A avaliação pré-participação e estratificação do risco cardiovascular deve ser realizada por meio da aplicação de diferentes instrumentos que darão aos profissionais de Educação Física subsídios para decidirem sobre o início imediato da prática da atividade física, o início com restrições, ou, a não liberação para o início sem antes ser realizada avaliação médica (ACSM, 2014).

 Para Queiroz, Medija (2016) o profissional de Educação Física deve utilizar de uma avaliação física para obter dados essenciais, que vão servir de parâmetro para a escolha do método e exercícios que serão utilizados em um programa de treinamento.

 Nesse contexto, a avaliação física é uma ferramenta fundamental para diagnosticar condições físicas da pessoa ou grupo que está sendo orientado por um profissional de Educação Física. A avaliação física deve reunir dados que vão fundamentar sua decisão sobre as variáveis de prescrição do exercício físico proposto (tipo de atividade, volume, intensidade, recuperação e duração) e demais procedimentos a serem adotados. É fundamental que o profissional de Educação Física esteja ciente da importância de se realizar uma pré-avaliação, e que sigam uma sequência de testes, (antropométrica, cardiorrespiratória, neuromuscular e flexibilidade), para avaliar a aptidão física, sem que haja interferência de um teste sobre o outro durante a realização da avaliação física. (ACSM, 2014)

 Portanto, verificar como ocorre a avaliação física, dos sujeitos regularmente matriculados em academias para praticar aulas de musculação é a intenção deste estudo, visto que na atualidade verificamos diferentes protocolos de avaliação e equipamentos mais acessíveis para a realização das medidas nos alunos (HEYWARD, 2013) e a necessidade desta prática está bem embasada na literatura e deveria ser de conhecimento dos profissionais como dos clientes que procuram as academias mostrando a importância desta prática.

 Considerando os aspectos descritos surgiu a problemática sobre como tem sido caracterizada a prática da avaliação física nas academias de ginástica? Em nossa observação da realidade, temos o não cumprimento da obrigatoriedade na realização da avaliação física nas academias (Lei nº 6.882/22), além do que, os profissionais de educação física se dispõem a terceirizar o serviço, perdendo oportunidade de renda extra. Existem conjecturas acerca da falta de disponibilidade de tempo por parte do profissional de educação física, o desconhecimento técnico, a falta de estrutura física e equipamentos, e o alto custo da especialização na área. Dito isso, entendemos que a área de conhecimento da Educação Física, o professor e os alunos perdem em muito, ao passo que, a avaliação física realizada de forma competente e sistematizada protege tanto o profissional como o cliente, de possíveis lesões, lentidão e ineficiência nos resultados desejados.

 O objetivo geral da pesquisa é investigar a prática da avaliação física como elemento essencial para a prescrição efetiva e competente de exercícios físicos em academias. Temos como objetivos específicos: identificar se a avaliação física é uma exigência das academias no ato da matrícula; abordar quais métodos de avaliação física são mais utilizados pelas academias para os praticantes; compreender as vantagens da realização da avaliação física para o início de uma prescrição de exercícios em academia de ginástica.

 Dessa forma, a justificativa dessa pesquisa surgiu pelo fato de o autor perceber durante sua trajetória de estágios e academias que ele frequentava a pouca importância que se dá à avaliação física, tanto pelas academias que não exigia esse procedimento dos alunos, e também por perceber que os profissionais de Educação Física estavam terceirizando esse trabalho para outro profissional de outra área da saúde, ou até mesmo prescreviam um programa de treino sem ter feito uma avaliação física em seus alunos. Então, veio o interesse em buscar e aperfeiçoar meu conhecimento sobre avaliação física, por ser uma das áreas que pretendo me especializar. Espero que esse estudo possa incentivar e conscientizar os profissionais de Educação Física que a avaliação física é um uma competência de nossa área de atuação, e que esse estudo possa também, fortalecer e incentivar mais pesquisas sobre a avaliação física, sua importância e a necessidade de avaliar para prescrever um programa de exercícios nas academias de ginástica.

**2 REFERENCIAL TEÓRICO**

2.1 FATORES QUE APERFEIÇOAM A PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS.

A saúde e a qualidade de vida são fatores almejados pela maioria da população e cada vez mais as pessoas têm buscado no exercício físico uma maneira de se sentir melhor e buscar saúde, combatendo o estresse e os hábitos de vida não saudáveis. As evidências sobre os benefícios das atividades físicas/exercícios físicos para a saúde estão bem estabelecidas, assim como os malefícios do comportamento sedentário (PIERCY et al., 2018). Os benefícios dos exercícios físicos têm sido relatados para inúmeros desfechos, como prevenção do declínio cognitivo e físico, sintomas depressivos, mortalidades, atuando nos sistemas imunológicos, musculoesquelético, respiratório, hormonal e cardiovascular (POSADZKI et al., 2020).

Há consenso na literatura cientifica, na mídia e até entre os leigos, sobre os benefícios que o exercício físico pode proporcionar nos diversos grupos etários e nos diversos grupos de risco. Hoje, é rara a patologia que tenha o exercício como totalmente contraindicado, aliás, pelo contrário: a maioria das patologias têm no exercício uma parte fundamental do tratamento.

 Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, do inglês American College of Sports Medicine), toda prescrição de exercícios possui seis componentes essenciais: **Frequência** (o quão frequentemente); **Intensidade** (o quão forte/intenso); **Tempo** (duração); e **Tipo** (modo ou que tipo); além de **Volume** (quantidade) e **Progressão** (avanço). Entendemos que uma boa prescrição de exercícios, além do embasamento nos pressupostos científicos, deve conter elementos básicos da sensibilidade do profissional responsável pela orientação. Assim, uma ótima prescrição de exercícios deve incluir todos os componentes básicos da aptidão física relacionada a saúde, como vimos anteriormente. Os componentes são: aptidão cardiorrespiratória (aeróbia), força muscular e resistência muscular, flexibilidade, composição corporal e o condicionamento neuromotor.

Não devemos esquecer que cada indivíduo tem objetivos próprios, bem como níveis de condicionamento físico diferentes, por isso a prescrição de exercícios físico para promoção da saúde deverá ser individualizada.

 Além disso, para que um programa de exercícios seja eficaz e seguro, precisa ser planejado, regular e observar certos princípios básicos que vieram dos estudos científicos do treinamento esportivo moderno e da fisiologia do exercício (NAHAS, 2010). Os cinco princípios fundamentais são (HEYWARD, 2004; NAHAS, 2010; NEIMAN, 2011):

 **Princípio da individualidade:** cada organismo reage aos estímulos de um programa de exercício de maneira única. As respostas e adaptações ao treinamento são variáveis (individuais) e dependem de fatores, tais como a idade, nível de aptidão física, estado de saúde, nutrição, repouso etc.

 **Princípio da especificidade:** as respostas e adaptações fisiológicas e metabólicas do corpo ao treinamento físico são especificas para o tipo de exercício e para os grupos musculares envolvidos.

 **Princípio da sobrecarga de treinamento:** para desenvolver qualquer uns dos componentes da aptidão física, o organismo deve ser submetido a estímulos mais fortes do que está normalmente acostumado. A sobrecarga pode ser alcançada mediante a aumentos na frequência, intensidade ou duração dos exercícios aeróbios.

 **Princípio da progressão e da continuidade:** para melhorar a condição funcional do organismo, o programa de treinamento deve estimulá-lo de maneira progressiva e com regularidade, aumentando o volume ou a sobrecarga para estimular melhorias futuras.

 **Princípio da reversibilidade ou princípio do uso e do desuso:** os efeitos fisiológicos positivos e os benefícios à saúde advindos do treinamento físico regular são reversíveis. Quando os indivíduos descontinuam o exercício, a capacidade de exercício diminui e os benefícios do exercício/treinamento são perdidos. Como o efeito da atividade física não se mantem se esta for cessada, vê-se a importância de um estilo de vida ativo por toda a vida.

 Além disso, 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).

 Desse modo, a avaliação física é uma ferramenta que o profissional de educação física tem à sua disposição para ajudar no planejamento e prescrição de exercícios para os indivíduos praticantes de atividade física, proporcionando resultados a longo prazo, prevenção de lesões e aplicação adequada do volume e intensidade do treinamento (PRESTES; MOURA; HOPF, 2002; GUEDES, 2006).

2.2 AVALIAÇÃO FÍSICA: RECOMENDAÇÃO OU OBRIGATORIEDADE?

De acordo com Queiroz; Medija (2016), na educação física, são utilizados ferramentas e princípios, para avaliar e objetivar as periodizações para aplicação dos exercícios que serão prescritos de acordo com a necessidade de cada indivíduo e seu desporto.

De acordo com Machado e Abad (2012), para encontrar informações e determinar os processos, os objetivos e reajustar o treinamento do indivíduo é necessário que se faça uma pré-avaliação física. É por ela, que o profissional de educação física sustenta inicialmente um planejamento adequado para iniciar e acompanhar o programa de treinamento físico de acordo com sua evolução. De acordo com Nunes-Júnior (2012, p.15), avaliação física é:

A avaliação física é um instrumento composto por testes e medidas chamados de teste antropométrico ergométrico, que indicam o estado atual de condicionamento físico, seja muscular, cardiorrespiratório ou de % gordura que devemos utilizar para avaliar o aluno e o trabalho realizado, podendo assim, prescrever e direcionar o treinamento de maneira mais especifica o que irá levar à melhores resultados, através de relatórios da composição corporal, avaliação postural, flexibilidade e capacidade respiratória, que vão servir de parâmetro para acompanhar o progresso do aluno.

De acordo com Prestes; Moura e Hopf (2002), quando não se aplica um teste de avaliação física para um programa de treinamento inicial, pode levar o aluno ao fracasso. Dentro dessa perspectiva, pode influenciar diretamente os objetivos do aluno em seu desporto. A avaliação tem como objetivo planificar e identificar os pontos fortes e fracos, assim, como prevenir futuras lesões ao exceder um treinamento com os volumes, intensidades e cargas inadequadas.

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 (CONFEF, 2014, p.22).

De acordo com ACSM (2014), para identificar os hábitos, o histórico familiar e os níveis de aptidão física, é necessário que se faça uma anamnese. Que tem por finalidades e objetivo, contribuir para um programa de treinamento seguro para saúde do indivíduo. De acordo com Guedes (2006), é através da anamnese e do questionário de informações, que profissional de educação física escolha uma metodologia mais adequada para trabalhar as individualidades e limitações de cada aluno. Um instrumento que tem sido extremamente utilizado com adultos para identificar possíveis risco na prática de atividades físicas é o Questionário de Prontidão para a Atividades Física (PAR-Q, do inglês *Physical Activity Readiness Questionnaire)*, desenvolvido pelo Ministério de Saúde do Canadá.

Para avaliação da aptidão cardiorrespiratória são utilizados testes de esforço feitos na esteira ou bicicleta ergométrica, sempre que for teste de esforço máximo deverá ser acompanhado de um médico, já o teste de esforço submáximo não há esta exigência. Além disso, os testes podem ser progressivos e contínuos (GUEDES; GUEDES, 2006, p. 75). A partir destes protocolos é possível obter os principais índices de limitação funcional cardiorrespiratória, o VO2max (consumo máximo de oxigênio), FCmax (frequência cardíaca máxima) e os limites fisiológicos. Esta avaliação pode ser direta, feita em laboratórios através da ergo espirometria, ou indireta de campo, e para aplicação do protocolo de teste para o indivíduo deve levar em conta algumas informações importantes, como idade, nível de treinamento, local e materiais necessários para sua realização (GUEDES; GUEDES, 2006; ACSM, 2014, p. 76).

Na **avaliação neuromuscular** a força e a resistência muscular estão relacionadas diretamente com a capacidade funcional do indivíduo. Desta maneira, as avaliações desses fatores devem ser feitas por meio de testes específicos de cada capacidade (PRESTES; MOURA; HOPF, 2002). O teste de 1RM é o mais utilizado, e normalmente é realizado em um exercício resistido previamente estabelecido, sua determinação ocorre quando o indivíduo realiza apenas uma repetição neste exercício, sendo determinada aquela carga como sendo máxima (GUEDES; GUEDES, 2006; ACSM, 2014). Já para a resistência muscular os testes mais utilizados são de flexão de braço e abdominal, devido a simples forma de aplicação e baixo custo (MONTEIRO, 2007; MACHADO; ABAD, 2012).

Existem diferentes métodos de avaliação da **composição corporal,** tais pode ser direto, indireto e duplamente indireto (GUEDES; GUEDES, 2006; MACHADO; ABAD, 2012). Os métodos diretos para avaliação da composição corporal são aqueles que apresentam elevada precisão, porém a utilização é limitada, pois ocorre por meio da extração lipídica dos cadáveres, havendo assim a separação e pesagem dos diversos componentes estruturais do corpo (GUEDES; GUEDES, 2006). Os métodos indiretos são medidas que permitem uma estimativa dos tecidos corporais com extrema precisão, são utilizados para pesquisas científicas envolvendo análise de componentes da composição corporal. Dentre as mais utilizadas são a pesagem hidrostática e por imagens como DEXA (absorbância de raios X de dupla energia), ressonância magnética e ultrassonografia (GUEDES; GUEDES, 2006; CARNEVALLI; LIMA; ZANUTO, 2013). Por fim, os métodos duplamente indiretos estão entre os mais utilizados pelos profissionais de educação física, devido ao baixo custo e apresentar correlação direta com os métodos indiretos. Um dos principais métodos duplamente indiretos utilizados para avaliação corporal, é feito pela avaliação da espessura das dobras cutânea, por fácil forma de aplicação e apresentar validade e fidedignidade com os métodos indiretos (CARNEVALLI, LIMA, ZANUTO, 2013; MACHADO; ABAD, 2012).

Uma das avaliações bastantes utilizadas são os testes de sentar e alcançar, que tem como finalidade detectar as capacidades funcionais de flexibilidade do indivíduo. Esse teste é bastante utilizado na área da educação física por ser de baixo custo e fácil aplicação (PRESTES; MOURA; HOPF, 2002).

De acordo com Queiroz e Mejia (2016), outro teste muito utilizado é a avaliação postural, ela é responsável por detectar os desvios posturais, desequilíbrios musculares causados por fatores psicológicos, que estão diretamente ligados as emoções e vícios posturais. Para que ocorra um programa de atividade física adequada é necessário que haja um teste de avaliação postural, capaz de identificar problemas posturais que iram acarretar doenças articulares crônicas, degenerativa através de exercícios físicos.

Como se não bastasse todos os benefícios e proteção advindas da análise e regularidade da avaliação física geral, existe a obrigatoriedade descrita na Lei nº 6.882/22, que garante que a avaliação física nas academias seja feita pelo Profissional de Educação Física, de autoria do vereador Dr. Sandro Benites, foi sancionada pela prefeita Adriane Lopes e publicada no Diogrande, em 04 de julho de 2022. (BENITES, 2022).

 A lei foi feita pelo vereador, em parceria com a Federação do Comércio de MS (Fecomércio MS), Sesc e Conselho Regional de Educação Física (CREF11/MS). Esta retira a obrigatoriedade do atestado médico para ingresso em academias e deixa 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. (BENITES, 2022).

 A avaliação física e sua prescrição é importante ao risco e cuidados à saúde, a qual se efetiva por meio de intervenções legitimadas por diagnósticos, utilizando-se de métodos e técnicas específicas. A preocupação com a saúde é primordial para qualquer pessoa que deseje iniciar uma atividade física, mas a responsabilidade não deve ser delegada somente aos estabelecimentos voltados à prática desportiva, uma vez que o praticante é o maior interessado em cuidar da sua saúde e quem responde por si em todas as esferas do direito, explicou o parlamentar. (BENITES, 2022)

 O presidente do Sistema Comércio MS (Fecomércio-Sesc-Senac-IPF), Edison Araújo, ressaltou a importância da alteração na lei:

Entendemos que a desburocratização para realização de exercícios físicos é de suma importância, pois incentivará, cada vez mais, a prática esportiva e a busca por uma vida cada vez mais saudável. Esse é um trabalho em conjunto e, assim, agradecemos o vereador Dr. Sandro Benites, pelo empenho e condução dos trabalhos (ARAÚJO, 2022 *apud* BENITES, 2022, s/p.).

O 2º vice-presidente do CREF11/MS, Vanderlei Porto, comemorou a sanção da lei, destacando duas importantes razões:

Primeira razão, os próprios conselhos, federal e regionais, já entendiam que não era necessário o atestado médico, pois o profissional de Educação Física tem a competência na sua avaliação para entender que aquele beneficiário está realmente apto para fazer atividade física (PORTO, 2022 *apud* BENITES, 2022, s/p.).

Já o presidente da Associação dos Professores de Educação Física, Maurício Aguiar, ressaltou a importância da lei com a valorização dos profissionais, perante a sociedade.

2.3 COMPETÊNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA REALIZAÇÃO DE AVALIAÇÕES CINEANTROPOMÉTRICAS.

A eficiência do departamento de avaliação é de vital importância para o sucesso de todo o trabalho a ser desenvolvido, com a precisão adequada de todas as informações necessárias para uma boa descrição, direcionamento e orientação dos treinamentos.

Para Nunes-Júnior (2010) as academias poderiam oferecer mais opções de tetes avaliativos para seus alunos, pois existe uma grande carência de informações nos métodos oferecidos por elas. Diante disso, Pires (2016 apud QUEIROZ; MEJIA, 2016), afirma que os profissionais de educação física estão cometendo um grande erro ao achar que realizando apenas testes de medidas antropométricas, estão realizando um bom trabalho.

Ainda, foi observado que apesar dos alunos pagarem por um serviço de avaliação física, ela não está sendo foi de forma estruturada, e existe ainda uma carência de estrutura e a falta de materiais adequados, tendo assim uma interferência negativa nos resultados obtidos com essas avaliações (NUNES-JÚNIOR, 2010; QUEIROZ; MEJIA,2016).

O CONFEF reconhece como competências e atribuições do Profissional de Educação Física: diagnosticar, planejar, organizar, supervisionar, coordenar, executar, dirigir, assessorar, dinamizar, programar, desenvolver, prescrever, orientar, avaliar, aplicar métodos e técnicas motoras diversas, aperfeiçoar, orientar e ministrar sessões específicas de exercícios físicos ou práticas corporais diversas (Resolução CONFEF Nº 46/2002). Entendem também que o tipo e a intensidade do exercício físico, a frequência e a duração da sessão devem ser prescritas pelo Profissional de Educação Física e adaptados às condições do beneficiário/grupo, considerando não somente o seu estado de saúde, risco ou doença, mas também as suas capacidades físicas, limitações individuais, objetivos pessoais e preferências, de modo a otimizar os benefícios e a adesão à prática regular em programas de atividades físicas e desportivas.

Diante dessas considerações o CONFEF (2012), em Nota Técnica aprovada em reunião ordinária do Plenário do CONFEF, realizada em 07 de julho de 2012, estabelece:

1- Antes do início do desenvolvimento do programa de exercícios, de atividades físicas e/ou desportivas faz-se necessário a realização de avaliação física procedida por Profissional de Educação Física, de acordo com a sua respectiva área de intervenção, que analisará as condições para o desenvolvimento das atividades a serem realizadas;

2- Nos casos em que o Profissional de Educação Física, de acordo com a classificação de risco proposta pelo ACSM e a intensidade de exercício proposta, identifique indivíduos sintomáticos ou com fatores de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas, pulmonares e do sistema locomotor, que podem ser agravadas pela atividade física, deverá solicitar avaliação médica especializada.

 [.....]

4 - No âmbito da avaliação física, o Profissional de Educação Física coleta dados e interpreta informações relacionadas com prontidão para a atividade física, fatores de risco, qualidade de vida e nível de atividade física; Afere e avalia pressão arterial e frequência cardíaca; Aplica escalas de percepção do esforço; Utiliza ergômetros) e outros equipamentos utilizados em programas de atividade física; Utiliza equipamentos para medição de glicemia e concentração de lactatos e interpreta os resultados obtidos; Conhece, aplica e interpreta testes de laboratório, realiza e interpreta avaliação de medidas antropométricas e prescreve de acordo necessidades e limitações dos indivíduos.

[.....]

 7 - Em face da responsabilidade ética do exercício profissional, as informações da avaliação física serão mantidas sob sigilo, tanto do ponto de vista profissional quanto institucional e o beneficiário será notificado da importância da veracidade das informações por ele prestadas.

Diante de tudo isso, é necessário que o profissional de educação física esteja cada vez mais capacitado e atualizado, podendo assim interpretar os dados coletados nas avaliações e intervir de forma mais competente, utilizando os métodos mais indicados para cada tipo de indivíduo, respeitando suas limitações. O conhecimento técnico e operacional dos mais diversos tipos de equipamentos de avalição também faz parte de suas qualificações, podendo interferir diretamente nos resultados obtidos.

**3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

 Este estudo foi realizado com ajuda da biblioteca eletrônica, Banco de Teses, dissertações, artigos. Google Scholar com teses, dissertações e artigos.As palavras-chaves que serão utilizadas: avaliação física, exercício físico e prescrição, que terá idioma em língua portuguesa, com utilização do recorte de dados de 10 anos de pesquisa.

O presente estudo contempla 4 (quatro) artigos selecionados na tabela a seguir, através da distribuição de análise dos estudos em nome do autor e ano, objetivo geral, método, resultados e conclusão

Quadro 1- Descrição interpretativa dos dados

| **AUTOR / ANO** | **OBJETIVO GERAL** | **METODO E AMOSTRA** | **PRINCIPAIS RESULTADOS** | **CONCLUSÕES** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Sinforoso e Nunes-Junior, (2012) | Foi analisar a percepção do usuário de musculação em academias de ginástica no Rio de Janeiro em relação à importância do serviço de avaliação física. | [...] exploratório descritivo de campo, e foi realizada com um grupo de 30 alunos, com idade média de 29 anos, [...] dois grupos, 15 alunos de uma academia [...] 15 em outra academia de ginástica, [...]O instrumento [...] foi um questionário para avaliar a percepção do usuário [...] em relação à importância do serviço de avaliação física e funcional. [...] no setor de musculação [...] estatística descritiva, através de distribuição de referência em valores absolutos e relativos, média e desvio padrão. | Observou-se que em média os grupos já estavam sem fazer a avaliação física em média 1,30 ± 1,55 anos; na Academia 1, a média foi igual a 1,42 ± 1,86 anos e na Academia 2, uma média igual a 1,18 ± 1,24. Além disso, observou-se que 50% dos entrevistados não fariam a avaliação se não fosse obrigatória, 46,7% dos respondentes da Academia 1 declararam que a fariam mesmo que não fosse obrigatório, e o grupo da Academia 2 fariam a avaliação com uma frequência igual a 53,3%. A pesquisa relata que 83,3% dos entrevistados se mostraram satisfeitos com o atendimento realizado pelo serviço de avaliação física, apontando outros fatores decorrentes deste atendimento, 80% dos respondentes declararam que confiam no profissional que realizou sua avaliação, sendo 80% dos respondentes da academia 1 e 80% da academia 2 e além disso 93,3% dos respondentes declaram também que existe uma correlação entre os resultados dos testes e seu estado físico no ato da avaliação, sendo 100% dos respondentes da academia 1 e 86,7% da academia 2, creditando assim os resultados obtidos. | Conclui-se então, que a importância dada ao serviço de avaliação varia de usuário para usuário. Muitos se avaliam apenas para seu autoconhecimento; outros para o acompanhamento de sua evolução; outros para saberem apenas sua composição corporal; outros para imposição de seus limites. Sugere-se para que os usuários de musculação deem maior importância a esse serviço, que é indispensável para a prescrição dos treinamentos, seja disponibilizada uma grande grade de horários para que o aluno possa se avaliar. Além disso, desconto atraentes a esse serviço, ou com um diferencial no serviço prestado, com boa infraestrutura e profissionais atualizados. |
| Castro, Santos, Drummond e Salgado, (2022) | Avaliar o perfil do profissional de Educação Física que atua como Personal Trainer na cidade de Divinópolis (MG) e a importância da avaliação física primária dos seus alunos dentro do seu contexto profissional. | [...] natureza transversal, e foi de conveniência conforme disponibilidade e a acessibilidade, composto por 40 indivíduos, de ambos os sexos, com idade média de 33,7 anos. Como critério de inclusão foi adotado todos os indivíduos que possuíam formação de curso superior em Educação Física (bacharelado e licenciatura) que atuavam como Personal Trainer. O instrumento utilizado foi um questionário previamente estruturado composto de 24 perguntas específicas elaboradas pelos autores para caracterização do profissional, com perguntas referente a características pessoais, formação acadêmica e regulamentação profissional, tipo de serviço realizado, sobre a relevância e como a avaliação física faz parte do planejamento do Personal Trainer. A coleta de dados foi realizada por um único pesquisador, e as entrevistas foram realizadas nas academias, praças e parques da cidade, através de contato direto com o profissional e posterior agendamento prévio. | Perguntou se os profissionais realizavam ou exigiam a avaliação antes de iniciar um programa de exercícios e 95% responderam que sim, enquanto 5% relataram não exigir [...] avaliação cardiológica antes de iniciar um programa de exercícios, apenas 27,5% relataram exigir a mesma. [....] Em relação a frequência da realização da reavaliação, 32,5% realizam a mesma a cada quatro meses, 27,5% a cada dois meses, 25% semestralmente, 10% realizam a reavaliação mensalmente e 2,5% relatam nunca realizar a reavaliação. [...] a importância do processo de avaliação física primária, 85% dos entrevistados afirmaram ver grande importância, e procuram realizar uma avaliação completa e detalhada, 10% afirmam ver certa importância, porém realizam apenas uma avaliação básica, 5% relatam pequena importância a este processo de avaliação primária. [...] a última pergunta questionava os PEF sobre a possibilidade de elaborar um programa de treinamento adequado para o aluno sem o mesmo ter passado pela avaliação, 75% dos entrevistados afirmaram não ser possível adequar um programa, enquanto 25% afirmaram ser possível adequar um programa sem ter passado pela avaliação física. | Conclui-se no estudo que os profissionais atuantes no seguimento de Personal Trainer são predominantes jovens, mas 50% dos participantes do estudo já atuam no seguimento há mais de 10 anos, atendendo um público heterogêneo e diversificado. Os profissionais relataram ser a indicação de terceiros sua principal estratégia para conseguir seus clientes e são as academias o principal local de atuação profissional. Neste estudo ainda cabe uma reflexão sobre os profissionais que são atuantes no seguimento de Personal Trainer, pois, 10% da amostra informou possui graduação em Educação Física apenas na modalidade Licenciatura, não condizendo com o pré-requisito para exercício da profissão. |
| Oliveira, Silva e Toscano, (2014) | Analisar a estrutura organizacional dos programas de avaliação física implantados em academias de ginastica, verificar as diferenças nos programas de avaliação existentes entre academias que tem à avaliação física como obrigatoriedade e aquelas que não exigem a realização da avaliação física no município de Maceió - AL. | [...] caracterizou-se como sendo transversal, ao todo participaram do estudo 58 academias, o critério de inclusão foi possuir um programa de avaliação física. Foi elaborado um questionário semiestruturado contendo questões referentes a estrutura do programa de avaliação física, bem como o instrumento que utilizaram para tal fim. O instrumento foi avaliado por dois especialistas da área de Educação Física e Medidas e Avaliação. | Observou-se que 27,6% das academias, poderia iniciar o programa de exercícios sem realizar avaliação, que 36,2% das academias não exigiam reavaliação. As academias que realizavam a reavaliação física, a maior parte tinha como objetivo a saúde, enquanto nas que não exigiam a reavaliação, a motivação maior era a estética. De acordo com os profissionais das academias, a motivação estética foi o objetivo que apresentou prevalência semelhante à motivação saúde. A investigação das demais variáveis analisadas não apresentou diferenças significantes entre as academias. | Podemos concluir que apesar da presença dos indicadores recomendados pela literatura, sua qualidade fica prejudicada por não ser encontrada diferença significativa na grande maioria deles, bem como a falta de padronização, o que dificulta obter um referencial de análise para esses indicadores. Recomendamos que o que deve ser feito é reestruturar o programa de avaliação tendo como referência as diretrizes baseadas em evidências na área da saúde, tendo em vista atender a demanda do público-alvo que busca o serviço em academias de ginástica, atingindo mesmo aqueles com objetivo estético. |
| Maciel e Silva, (2022) | Analisar a importância da avaliação física na verificação dos desvios posturais em estudantes de Educação Física de uma instituição pública de ensino superior no município de Crato – Ce. | [...] caracterizou-se como uma pesquisa de cunho quantitativo de caráter transversal, descritivo e de campo, [...] população foi composta por 400 alunos do curso de Educação Física, obteve como amostra 230 alunos 22,7 anos, composta por 150 homens e 80 mulheres [...] Foi utilizado como instrumento de pesquisa uma avaliação postural como método avaliativo de posição de pé simétrica, de vista frontal, lateral e posterior. O material utilizado foi o Simetógrafo e teve como avaliador um profissional de Educação Física, com registro no Conselho Regional de Educação Física (CREF 5). | Obteve-se como resultados [...] nenhum desvio postural (20,0%), escoliose (36,0%), hipercifose (10,6%) e hiperlordose (33,4%) para os universitários do sexo feminino. [...] nenhum desvio postural (20,5%), escoliose (45,5%), hipercifose (12,5%) e hiperlordose (22,0%), para os universitários do sexo Masculino. [...] resultados mostram que (85,5%) dos homens e (65,5%) das mulheres apresentaram algum tipo de desvio na coluna vertebral [...] demonstra que (59,5%) dos alunos apresenta algum tipo de desvio postural, tendo a escoliose como desvio postural predominante com (81,0%). | Pode-se concluir que a avaliação física quando realizada de forma adequada pode identificar diversos problemas com a coluna e deste modo identificar demais problemas de saúde, realizada por meio de uma avaliação física, sendo analisado diversos aspectos que são de grande importância para o desenvolvimento da saúde. Consta-se que os desvios posturais são influenciados provavelmente em decorrência de maus hábitos posturais, crescimento físico demasiado, pouco estímulo em sala de aula e falta de conhecimento de como utilizar o corpo para sentar-se e deitar-se. |

3.1 A AVALIAÇÃO FÍSICA COMO EXIGÊNCIA DE LEI E OS TIPOS DE AVALIAÇÃO FÍSICA MAIS UTILIZADOS PELAS ACADEMIAS PARA SEUS PRATICANTES

Sinforoso e Nunes-Junior (2012) analisou através de um estudo exploratório descritivo a percepção dos praticantes de musculação em relação a importância do serviço de avaliação física em academias no Rio de Janeiro. Foi feita uma pesquisa de campo com 30 alunos com idade média de 29 anos, sendo dois grupos de 15 alunos de academias diferentes. Observaram que já tinham quase um ano e meio que os alunos não passavam por uma avaliação física, e 50% dos alunos relataram que não fariam avaliação se não fosse obrigatória. A pesquisa relata que 83,3% dos entrevistados se mostraram satisfeitos com o atendimento realizado pelo serviço de avaliação física, 80% dos respondentes declararam que confiam no profissional que realizou sua avaliação e 93,3% declaram também que existe uma correlação entre os resultados dos testes e seu estado físico atual. Conclui-se que a importância dada ao serviço oferecido varia de aluno para aluno, e que os interesses estavam relacionados ao autoconhecimento; acompanhar sua evolução; saber sua composição corporal e também para determinar objetivos e superar limites.

Castro, Santos, Drummond e Salgado (2022) avaliou o perfil do profissional de Educação Física que atuava como personal trainer e a importância da avaliação física primaria de seus alunos dentro do seu contexto profissional, na cidade de Divinópolis MG. Esse estudo foi de natureza transversal, e foi composto por 40 profissionais formados em licenciatura e bacharel, de ambos os sexos e com idade média de 33,7 anos. Utilizou como instrumento um questionário com 24 perguntas referentes a características pessoais, formação acadêmica, regulamentação profissional, tipo de serviço prestado, relevância e como se utilizam da avaliação em seus planejamentos, como personal. Conclui-se nesse estudo que os profissionais que atuam como personal trainer são predominantes jovens apesar de 50% dos entrevistados já atuarem por mais de 10 anos no mercado, e eles relatam que a indicação de terceiros é o principal meio de captação de clientes e que tem a academia como principal ambiente de atuação. Cabe uma reflexão nesse estudo pois 10% dos entrevistados declaram ter graduação apenas em licenciatura não atendendo os requisitos para exercício da profissão.

3.2 VANTAGENS DA REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO FÍSICA PARA O INÍCIO E CONTINUIDADE DE UMA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS EFICIENTE E PROTETIVA

Oliveira, Silva e Toscano (2014) Analisou a estrutura organizacional dos programas de avaliação física e suas diferenças entre academias que tem à avaliação física como obrigatoriedade e aquelas que não exigem a realização da avaliação física no município de Maceió - AL. Esse estudo foi de natureza transversal, com participação de 58 academias, que tinha um programa de avaliação física. Foi utilizado um questionário onde abordava a estrutura desse programa de avaliação e os materiais que seriam utilizados, o instrumento foi avaliado por especialistas em Educação Física e Avaliadores Físicos. Observou-se que 27,6% das academias, poderia iniciar o programa de exercícios sem realizar avaliação, e que 36,2% das academias não exigiam reavaliação. De acordo com os profissionais, a motivação estética foi o objetivo que apresentou prevalência semelhante à motivação saúde. As academias que realizavam a reavaliação física, a maior parte tinha como objetivo a saúde, enquanto nas que não exigiam a reavaliação, a motivação maior era a estética. Podemos concluir que apesar da presença dos indicadores recomendados pela literatura, sua qualidade ficou prejudicada por não ser encontrada diferença significativa na grande maioria dos indicadores, bem como a falta de padronização.

Maciel e Silva (2022) Analisou a importância da avaliação física na verificação dos desvios posturais em estudantes de Educação Física de uma instituição pública de ensino superior no município de Crato-Ce. Caracterizou-se como uma pesquisa de cunho quantitativo de caráter transversal, população foi composta por 400 alunos do curso de Educação Física, obteve como amostra 230 alunos 22,7 anos, sendo 150 homens e 80 mulheres. Foi utilizado como instrumento de pesquisa uma avaliação postural como método avaliativo de posição de pé simétrica, de vista frontal, lateral e posterior. O material utilizado foi o Simetógrafo e teve como avaliador um profissional de Educação Física. Como resultado nenhum desvio postural (20,0%), escoliose (36,0%), hipercifose (10,6%) e hiperlordose (33,4%) para os universitários do sexo feminino, nenhum desvio postural (20,5%), escoliose (45,5%), hipercifose (12,5%) e hiperlordose (22,0%), para os universitários do sexo Masculino. O estudo demonstra que (59,5%) dos alunos apresenta algum tipo de desvio postural, tendo a escoliose como desvio postural predominante com (81,0%). Pode-se concluir que a avaliação física quando realizada de forma adequada pode identificar diversos problemas com a coluna e deste modo identificar demais problemas de saúde e consta-se que os desvios posturais são influenciados provavelmente em decorrência de maus hábitos posturais, crescimento físico demasiado, pouco estímulo em sala de aula e falta de conhecimento de como utilizar o corpo para sentar-se e deitar-se.

**4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, foram feitos estudo que investigaram práticas da avaliação física como elemento essencial para a prescrição efetiva e competente de exercícios físicos em academias; portanto foi realizada uma pesquisa bibliográfica.

Para tanto foram selecionados 4 artigos, os quais obtivemos os seguintes resultados: A importância dada ao serviço de avaliação física varia de usuário para usuário, mesmo tendo consciência de sua importância, grande parte dos entrevistados relatam que não fariam a avaliação se não fossem obrigados. Os resultados revelam que a maioria dos profissionais de educação física exigem uma avaliação antes de prescrever um programa de exercício físico, mais que ainda existe profissionais que não faz essa exigência e que ainda relata ser possível adequar um programa de exercício eficiente sem o aluno ter passado por uma avaliação física. Existe também uma parcela considerável de academias que não exigem que o aluno passe por uma avaliação primaria no ato da matrícula. As academias que exigiam as avaliações primarias, boa parte delas não exigiam as reavaliações. É importante ressaltar relatos de que um programa mais elaborado de avaliação, um local adequado para que aconteça esse trabalho, matériais adequados e profissionais mais atualizados capacitados seriam um combustível para que esses usuários se sentissem mais motivados e seguros em passar por uma avaliação física nas academias.

Avaliar atributos relacionados à prática de atividade física é, ou deveria ser, preocupação natural dos profissionais da área da educação física. Para atender adequadamente as necessidades e aos interesses dos praticantes de exercícios físicos em academias, além das suas características individuais, é também de fundamental importância estar informado sobre as variações individuais no programa de atividade física proposto. Somente assim é possível verificar se houve uma relação positiva entre os estímulos prescritos e efeitos obtidos, o que só ocorre mediante avaliações periódicas.

Diante de tudo isso, é necessário expor o tema a toda classe profissional, e questionar como se pode, ou se é possível, individualizar, planejar, estruturar, segmentar um programa de exercícios físicos para um indivíduo sem conhecê-lo amplamente na sua esfera física, histórico de vida, análises e testes específicos relacionados à sua biomecânica, dentre tantos outros importantes aspectos. Sendo assim, é de suma importância que todo profissional de educação física esteja capacitado e atualizado para utilizar dos diversos protocolos de avaliação, com profissionalismo, segurança e competência em sua interversão profissional.

As informações encontradas nesse estudo e de fundamental importância para os profissionais de educação física que atuam em academias, e como personal trainer, para que tomem posse definitivamente de um trabalho que é de nossa competência e que é tão essencial para que possamos prescrever um programa de exercícios com mais segurança e mais eficiência, que na maioria das vezes está sendo terceirizado para profissionais de outra área da saúde. Com isso a continuidade desse estudo se faz tão importante, aos profissionais de educação física, que devem ter a consciência da importância de uma avaliação física sistemática e estruturada, durante um programa de exercício físico, para identificar limitações, patologias ou apenas para determinar objetivos e traças metas. Como também a realização de avaliações periódicas, que vão possibilitar avaliar os resultados obtidos com os exercícios, avaliar o trabalho que está sendo realizado e definir novas metas.

**REFERÊNCIAS**

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

BENITES, Sandro. **Agora é Lei: Avaliação física nas academias agora é com o Profissional de Educação Física [Lei nº 6.882/22].** Site oficial da Câmara de Vereadores de Campo Grande - Mato Grosso do Sul, sede do Poder Legislativo Municipal. Acessível em: < <https://camara.ms.gov.br/vereador-dr-sandro-benites/agora-e-lei-avaliacao-fisica-nas-academias-agora-e-com-o-profissional-de-educacao-fisica/>>.

CASTRO, G.P.J.; SANTOS, S.A.; DRUMMOND, R.L.; SALGADO, V.V.J. **Perfil do Personal Trainer e sua percepção sobre a avaliação física antes de iniciar um programa de treinamento.** Caderno de Educação Física e Esporte, Divinópolis/MG, 04 julho.2022.

CONFEF. **A importância da Avaliação Física de qualidade:** Lei N. 6.765/2014. Revista Educação Física, p 22. 2022.

STEINHILBER, J; CONFEF, **Concelho Federal de Educação Física;** Nota técnica CONFEF n. 002/2012.

CARVENALI, J. L. C; LIMA, W. P.; ZANUTO, R. Exercícios, emagrecimento e intensidade do treinamento – aspectos fisiológicos. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2013.

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

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

HEYWARD, V. **Avaliação física e prescrição de exercícios:** técnicas avançadas. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MACIEL, S.P.J.; SILVA, P.D. **A importância da avaliação física na análise dos desvios posturais em estudantes de educação física na universidade regional do Cariri.** Arquivos em Movimento, v18, n.1, p 103-117. **Urca no Município de Crato – CE.** 2022.

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

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

OLIVEIRA, M.N.; SILVA, S.A.D.; TOSCANO, O.J.J. **Programas de avaliação em academias de ginástica: o que se faz?** Rev. Brasileira Atividade Física e Saúde, Pelotas/RS, set.2014.

PIERCY, K. L.; TROIANO, R. P.; BALLARD, R. M.; CARLSON, S. A.; FULTON, J. e.; GALUSKA, D. A.; ...; OLSON, R. D. The physical activity guidelines for Americans. **Journal of American Medical Association,** Chicago, v. 320, n. 19, p. 2020-8, 2018.

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

POSADZKI, P.; PIEPER, D.; BAJPAI, R.; MAKARUK, H.; KONSGEN, N.; NEUHAUS, A. L.; SEMWAL, M. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews. BMC Public Health, London, v. 20, p. 1724, 2020.

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

SINFOROSO, L. T. P.; NUNES-JÚNIOR, P. C. Importância do serviço de avaliação física: a percepção do usuário de musculação em academias do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício,** v.11, n. 4 Rio de Janeiro – RJ – outubro/dezembro, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/rbfe.v11i4.3406>. Acesso em: 8 set. 2022.

1. ## Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

## \*\*Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás)

 [↑](#footnote-ref-2)