

INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA - GOIÁS

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANNE GABRIELLE RODRIGUES  
GERALDO EDSON VIEIRA FAYAD NETO  
IGOR FARIA DA SILVA  
NATHALIA SILVA COSTA  
ROSSANA CÂNDIDO RIBEIRO  
THALYNE MIRANDA SANTOS

O PAPEL DA AVALIAÇÃO FÍSICA NA PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO

Itumbiara  
2019

ANNE GABRIELLE RODRIGUES  
GERALDO EDSON VIEIRA FAYAD NETO  
IGOR FARIA DA SILVA  
NATHALIA SILVA COSTA  
ROSSANA CÂNDIDO RIBEIRO  
THALYNE MIRANDA SANTOS

## O PAPEL DA AVALIAÇÃO FÍSICA NA PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO

Projeto de Pesquisa apresentada ao Curso de Bacharelado de Educação Física do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara, Goiás, com a finalidade de obtenção de pontuação.

Professor(a): MARCELLO PASENIKE ROCHA.

Itumbira  
2019

## SUMÁRIO

<b>1.INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>2.REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 A IMPORTANCIA DE SE FAZER AVALIAÇÃO FÍSICA ANTES DA PRESCRIÇÃO DO EXERCICIO FÍSICO.....</b>	<b>6</b>
<b>2.2 QUANDO APLICAR UMA AVALIAÇÃO FÍSICA.....</b>	<b>8</b>
<b>2.3 POR QUE MUITAS PESSOAS NÃO FAZEM AVALIAÇÃO FÍSICA.....</b>	<b>9</b>
<b>2.4 PRINCIPAIS OBJETIVOS DAS MEDIDAS E AVALIAÇÕES NA PRESCRIÇÃO DO EXERCICIO FÍSICO.....</b>	<b>10</b>
<b>2.5 PRINCIPAIS MÉTODOS UTILIZADOS NA AVALIAÇÃO FÍSICA PARA A PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO.....</b>	<b>11</b>
<b>3.METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
<b>4.RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>13</b>
<b>5.CONCLUSÃO.....</b>	<b>15</b>

## 1. INTRODUÇÃO.

Na última década, houve um aumento de praticantes de atividade física. Com grande acesso de informação o número de praticantes que treinam por conta própria cresceu, e muito desses praticantes tiram os treinos de internet, sites, revistas, etc. (ACSM, 2014)

O profissional de educação física deverá usar avaliação física como seu principal instrumento de trabalho, porque é através dela que o profissional coleta as informações necessárias das aptidões cardiorrespiratórias, neuromuscular, composição corporal, que identificará o estado de saúde do seu cliente. Através da avaliação física o profissional de Educação Física, consegue planejar e prescrever os exercícios para o seu cliente de forma individual, obtendo os resultados em longo prazo. (GUESDES, 2013)

A avaliação física não pode ser realizada de qualquer maneira, tem um padrão a ser seguido e a American College of Sports: Medicine recomenda a sequencia correta a ser seguido, quando se realiza uma avaliação física em uma academia, a sequencia seria: Antropometria, cardiorrespiratório, neuromuscular, quando realizado de maneira correta, trará benefícios individuais ao atendimento e facilitara na prescrição do exercício. (ACMS, 2014)

MOLINARI (2014) relata que a avaliação física é um processo que tem vários objetivos, que pode diagnosticar, classificar, seguir o progresso do individuo, selecionar indivíduos, manter padrões de desempenho física através do treinamento, motivar o individuo enfim, serve como meio de pesquisa científica em Educação Física.

Para se realizar uma avaliação física é necessário seguir os seguintes princípios para uma melhor coleta de dados: 1) para avaliar efetivamente todas as medidas devem ser conduzidas com objetivos em mente; 2) deve ter sempre a relação entre medidas e avaliação; 3) as avaliações devem ser conduzidas por profissionais treinados; 4) os resultados deve ser interpretados em termos individual, e como um todo: social, mental, físico e psicológico. (MOREIRA, 2013)

Avaliação física é um processo de medidas com objetivo de coleta de dados, o processo de avaliação interpretada as informações para que seja tomada decisões corretar na hora de prescrever o exercício físico. (MOREIRA, 2013)

O profissional de Educação Física através da avaliação física consegue detecta o estado físico do seu cliente, o mesmo seleciona um programa de exercícios adequados e que poderá contribuir no desenvolvimento da performance e ter uma qualidade de vida melhor.. (MOLINARI, 2014)

È importante destacar que antes do profissional fazer as avaliações necessárias para o planejamento de um programa de exercício, o cliente deverá se submeter a uma avaliação medica previa, sendo o principal objetivo dessa avaliação de detectar alguma patologia. Um programa bem planejado e realizado de maneira correta, trás inúmeros benefícios para a patologia, como, no controle da hipertensão arterial, no fortalecimento ósseo quando se tratado da osteoporose, cardiopatias, obesidade, diabetes, dislipidemias. (MOLANIRI, 2014)

È de extrema importância destacar que antes do cliente passar pela avaliação física, deverá responder um exame de anamnese, que será um diagnóstico prévio de seu cliente. (MOLANIRI, 2014)

Diante do exposto acima o presente trabalho procura responder o seguinte problema: Qual o papel da avaliação física na prescrição do treinamento.

Diante da prescrição do treinamento, a avaliação física se torna de extrema importância para montar um treino adequado, para que o cliente consiga atingir os seus objetivos.

Como objetivo geral o presente trabalho procura demonstrar a importância da avaliação física antes da prescrição de qualquer treinamento.

Como objetivos especifico verificar as especificidades de se fazer a avaliação física para a prescrição de treinamento.

Como objetivos especifico verificar as especificidades de quando se aplicar uma avaliação física.

Como objetivos especifico verificar as especificidades quais as medidas e avaliações deveram ser realizadas para a prescrição do treinamento.

O trabalho tem como relevância social de mostrar à importância da avaliação física para a prescrição de um treinamento adequado e eficiente, contribuindo para um melhora na aptidão física.

## **REFERENCIAL TEÓRICO.**

### **2.1. A Importância de se Fazer Avaliação Física Antes da Prescrição do Exercício Físico.**

O objetivo de se fazer a avaliação física antes de prescrever o exercício físico é diagnosticar os pontos fortes e fracos além de verificar condicionamento físico do cliente. (MENESES, 2012).

Com o crescente número de pessoas que fazem práticas de exercício, volta-se a questão, você praticante está apto a realizar atividades físicas? Para responder essa e outras perguntas e sempre muito aconselhado que antes de você começar a prática de exercícios física, que você procure um médico para que aí sim você comece sua prática normal de treinos (MENESES, 2012).

Hoje em dia muitas pessoas não fazem avaliação física, porque talvez não saibam da importância que tem, ou que não sabem do risco que é você não fazer uma série de avaliações, porque cada vez mais pessoas tem algum tipo de problema é muito provável que nem a pessoa saiba, tendo ainda mais gravidade em relação a isso. (ZERBINI, 2012)

Por isso, cada pessoa que pensa em começar fazer uma prática de atividades físicas, tem que fazer uma bateria de avaliações e exames, comprovando que você está apto, e que não ocorra qualquer tipo de problema no momento da realização do exercício físico. (ZERBINI, 2012)

MOURA (2013) relata que a avaliação física permite que o profissional de Educação Física colete as informações necessárias sobre o estado de saúde do seu aluno, e direcionamento certo para iniciar os exercícios físicos. A avaliação física realizada de forma correta e com objetivos a serem alcançados, consegue resultados com mais êxitos melhorando a saúde, estética, e uma melhor qualidade de vida.

MEYER (2015) relata que ao iniciar a prática de exercícios físicos, sem a realização adequada de uma avaliação física é expor o cliente a um planejamento "fracassado". A avaliação física é essencial para a prescrição do exercício com responsabilidade, para que isso aconteça com êxito, é necessário verificar as variáveis envolvidas, analisar os dados obtidos, através da avaliação morfofuncional, podendo assim traçar uma meta e um direcionamento a ser seguido pelo aluno durante a sua jornada da prática dos exercícios físicos, para alcançar os objetivos desejados.

## **2.2. Quando Aplicar uma Avaliação Física.**

MENESES (2012) a avaliação física tem como objetivo de indicar os pontos a serem trabalhados no cliente, através do exercício físico. É necessário que antes do aluno ser avaliado, primeiro passo a ser fazer antes de tudo, é que o cliente deverá passar pelo um medico, e fazer os exames necessários para realizar o exercício físico.

A avaliação física, é necessário a partir do momento que o indivíduo queira ingressar em programa de exercício físico ou para avaliar estado se saúde física. (ZARBINI, 2012).

A partir do momento que a pessoa realiza a avaliação física, o profissional de educação física procura detectar o estágio e condicionamento do indivíduo e as capacidades físicas, além de detectar possíveis problemas de saúde, como doenças metabólicas. (MOURÃO, 2012)

Através da avaliação física, o profissional de educação física deverá fazer uma analise os dados coletados, para prescrever o exercício físico, e adequar as variáveis necessárias para obter melhores resultados. Diversas variações ocorrem no indivíduo, seu estado de saúde, seus hábitos diários, suas alimentações, limitações, suas experiências com o exercício físico, pode se considerar que de forma indireta ira influencia na prescrição do exercício. (MOURÃO, 2012)

Caso o indivíduo não faça uma avaliação física, as decisões na montagem e consequentemente nas mudanças dos treinos são executadas sem parâmetro nenhum, o que pode ocorrer esforços poucos adequados, e subestimados. E de certa forma para que esses parâmetros tenham alguma serventia é de suma importância avaliar, e reavaliar o indivíduo periodicamente e com os mesmos testes aplicados anteriormente (MARTIN, 2015).

### **2.3. Por que Muitas Pessoas Não Fazem Avaliação Física.**

Iniciar uma atividade física requer preparação prévia, principalmente no que diz respeito à saúde. O ideal é fazer um exame completo em consultório médico, e, ainda, uma avaliação física na própria academia, com um educador físico, que serve tanto para prevenir lesões quanto para identificar problemas de saúde. (PIRES,2010)

Como cada pessoa que procura uma academia tem um objetivo diferente, seja ganhar ou perder peso, seja hipertrofia e definição, o programa de exercícios precisa ser elaborado de acordo com as necessidades específicas de cada praticante, obedecendo, é claro, os limites de cada indivíduo. (PIRES,2010)

Quando um iniciante ingressa em uma academia ele sempre passa pela chamada avaliação, que deve ser feita por um educador físico, antes do início das atividades, mas não é apenas antes de começar a malhar que é preciso uma avaliação. É importante que esses testes sejam realizados periodicamente porque eles são capazes de comprovar os progressos conquistados na atividade física. (COLL,2010)

Diante de todos esses fatos, e sabendo da real importância de se fazer a avaliação física, mesmo diante disso, muitas pessoas não fazem essa determinada avaliação, algumas porque não sabem da real importância de se fazer, porque muitas pessoas não sabem, mais é a partir de uma prescrição (avaliação) que aí sim será desenvolvido um treinamento então apropriado pegando os resultados da sua avaliação (COLL, 2010).

Mesmo sabendo que não se deve prescrever exercícios físicos sem antes realizar uma avaliação física, alguns profissionais da área de certa forma não fazem a tal para prescrever os treinos, colocando assim em risco a vida de seu aluno, porque você não fez ou nem exigiu uma avaliação, e não sabe se a determinada pessoa possui algum problema de saúde que impossibilita ela de fazer tal exercício (PIRES, 2010).

Diante de todos fatos destacados, não se deve em hipótese alguma prescrever um treinamento sem antes realizar a avaliação física, porque você como profissional pode estar colocando uma vida em risco, e a avaliação vai ser fundamental é uma grande aliada no seu dia a dia como forma de prescrever o exercício físico (PIRES,2010).

#### **2.4. Principais Objetivos das Medidas e Avaliações na Prescrição do Exercício Físico.**

Dentre os principais objetivos estão mensurar e detectar o estágio de condicionamento da pessoa e suas capacidades físicas, além de aptidões biológicas, fisiológicas, e descobrir a ocorrência de alguma doença pré-existente. Para isso, são realizados diferentes avaliações físicas. (COLL, 2010)

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 (COLL, 2010)

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, avaliações neuromotores, avaliação metabólica, avaliação cardiorrespiratória e avaliação postural, e com os resultados obtidos dessas avaliações poderá influenciar na prescrição do exercício, através das variáveis que o exercício proporciona. (MARTIN, 2015)

A partir da avaliação física é possível identificar limitações, doenças e prioritariamente a condição e aptidão física atual do avaliado, além de sua anatomia. As avaliações devem ser realizadas periodicamente e sempre comparadas as anteriores, para descobrir se ocorreram melhorias ou não, no aspecto físico. (MARTIN, 2015)

## **2.5. Principais Métodos Utilizados na Avaliação Física Para a Prescrição do Exercício Físico.**

Os principais métodos de utilização na avaliação física são a anamnese, que nada mais é que uma sondagem e investigação da condição de saúde do indivíduo em relação ao diagnóstico de doenças, principalmente as hereditárias, e os resultados coletados na anamnese poderá influenciar na prescrição do exercício físico. (MARTIN, 2015)

Depois vem a avaliação antropométrica, que consiste em mensura as medidas corporais do indivíduo: peso, altura, diâmetros articulares, medidas circunferenciais de braços, pernas, coxas, abdômen e no quadril (MARTIN, 2015)

Avaliação postural detecta padrões anatômicos, desvios posturais. Uma das principais intenções é justamente corrigir ou amenizar os possíveis distúrbios anatômicos, fortalecendo grupos musculares e articulações através da indicação e realização de exercícios específicos. O indivíduo que tem boa postura, é aquele que consegue se manter em posição ortostática, exigindo mínimo esforço do sistema articular e muscular. (PIRES, 2010)

Avaliação nutricional se preocupa mais com a ingestão de nutrientes ou a falta deles na dieta da pessoa. Com isso, é possível montar uma rotina alimentar balanceada, com consumo proporcional ao gasto de energia, evitando a reserva ou falta de nutrientes. A dieta deve ser composta da maior variedade possível de nutrientes, desta forma garante a demanda de macro e micronutrientes. (PIRES, 2010)

Avaliação cine antropométrica avalia as medidas do aluno em movimento. Como a velocidade, a força, a resistência e a agilidade. Porém é importante ter cautela em relação à aplicação de testes físicos para cardiopatas, hipertensos, obesos mórbidos e pessoas acometidas por doenças que fazem parte de grupos de riscos. (PIRES, 2010)

### **3. METODOLOGIA.**

Na elaboração dessa pesquisa foram consultados sites confiáveis, revistas digitais, artigos, monografias, bibliotecas virtuais, como fontes de levantamento de dados de obras já existentes, a onde os temas já foram abordados, porém sem aprofundamento em questão, toda a pesquisa foi baseada em bibliografia que nos puderam proporcionar um em baseamento científico. Esse trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica a respeito do tema (Papel Da Avaliação Física Na Prescrição Do Treinamento), e mesmo com a literatura acerca do tema reduzido, a viabilidade se dá pela necessidade de informações e discussões sobre a importância da avaliação física na prescrição do treinamento.

A pesquisa bibliográfica tentou responder um problema pré-estabelecido, através de obras já existentes que abordam o mesmo tema, ou obra similares, que retratam o mesmo assunto, porém de forma diferente ou menos aprofundado. A pesquisa deve-se desenvolver pautando-se no objetivo da pesquisa, ou seja, no objetivo do pesquisador delimitou, e levantar dados já relatados por outros autores. Um dos objetivos da pesquisa bibliográfica é aumentar e acrescentar informações de hipótese estabelecida. (KOCHE, 2015)

Segundo Borges (2017) a pesquisa bibliográfica é firmada na obtenção de informações que ocorrem em um processo da busca em bibliografia de domínio público, assim a construção produtiva de novos conhecimentos é aplicada através de fontes como: a literatura científica, revistas, teses, monografias, etc.

A viabilidade do projeto não necessitou de gastos financeiros, nem tampouco viagens investigatórias, já que os artigos foram encontrados disponíveis em sites com uma criteriosa seleção, fazendo a leitura aprofundada para a verificação se atendiam a expectativa de forma direta. Esse trabalho é exploratório, “pois se avalia a possibilidade de desenvolver uma pesquisa sobre determinado assunto, definir os objetivos da pesquisa e orientar a formação da hipótese.” (CASTILHO, BORGES, PEREIRA, P.18, 2017)

#### **4. RESULTADO E DISCUSSÕES**

A avaliação física é o instrumento principal do profissional de educação física, sem essa ferramenta seria impossível prescrever um exercício físico

Para realizar uma avaliação física é necessário coletar algumas informações como composição corporal, medidas antropométricas, pressão arterial, altura, peso, IMC, etc, todas essas avaliações será de extrema importância para a prescrição do exercício.

ACMS(2014), relata que existe um processo padrão a ser seguido para se realizar uma avaliação física, através desse padrão de avaliação, o profissional consegue avaliar toda aptidão física do seu cliente, obtendo resultados fidedignos, que ira facilitar na prescrição do exercício físico.

GUEDES(2014), sugere que a avaliação física coleta informações necessárias como: aptidão física, cardiorrespiratório, neuromuscular, composição corporal, é que através desses resultados o profissional de Educação Física conseguirá identificar o estado de saúde do seu cliente, e prescrever um exercício adequado focado nos pontos que devem ser mais trabalhados.

MOLINARI(2014) descreve que antes de se avaliar o cliente, o mesmo deverá passar por uma avaliação medica, para saber se está apta a prática de exercício ou se tem alguma patologia. O cliente também devera passar por um exame de anamnese para obter um diagnostico prévio do seu estado físico.

PILOTO(2013) entende-se que a avaliação física é um processo que tem como objetivo a coleta de dados, e através desse interpretação, o profissional de Educação Física será capaz de prescrever um exercício físico buscando em atingir os objetivos do seu cliente.

MENESES(2012) relata que a avaliação física tem como objetivo de diagnosticar os pontos fortes e os pontos deficientes a ser melhorado através do exercício físico. Antes de começar a pratica do exercício é aconselhável que a pessoa passe por um medico e faça os exames necessários para saber se estará apto a pratica do exercício físico, ou se terá alguma patologia; caso tenha, o profissional terá que prescrever um exercício físico tomando os devidos cuidados para não agravar ainda mais a patologia.

MOURÃO(2012) sugere que diagnosticar o estagio inicial do condicionamento físico do aluno através da avaliação física é fundamental para a prescrição do exercício físico.

COLL(2010) entende-se que o diagnóstico do estágio inicial do condicionamento físico do aluno através das avaliações físicas é fundamental para a prescrição do exercício físico.

COLL(2010) relata ainda que a avaliação física é um procedimento importante para o profissional de Educação Física, é através da avaliação que é possível reunir todos os dados necessários para a decisão do método que a ser utilizado para a prescrição do exercício físico.

MARTIN(2015) sugere os principais métodos de utilização para avaliação física. O método da anamneses que é uma entrevista realizada pelo profissional de Educação Física, com objetivo de relembra alguma patologia e o seu histórico de saúde, e que através dos resultados obtidos, o mesmo, poderá influenciar na prescrição do exercício físico.

MARTIN(2015) revela que a avaliação física é capaz de identificar as limitações, patologias, aptidão física do aluno. É necessário quando for reavaliar o aluno, comparar os dados obtidos, com os dados posteriores, assim será possível identificar se os exercícios prescritos estão alcançando os objetivos desejados.

PIRES(2010) sugere que avaliação postural tem como objetivo detectar desvios posturais e corrigir através do exercícios físicos. Quando o profissional de Educação Física for prescrever os exercícios, deve-se ter um foco maior e tomar os cuidados necessários de não agravar ainda mais o problema e prescrever exercícios que melhore os problemas posturais.

O trabalho mostrou a importância da avaliação física para a prescrição do exercício físico, através dos resultados obtidos do mesmo, o profissional de Educação Física poderá prescrever exercícios adequados para que o aluno consiga alcançar o objetivo desejado. A avaliação física é capaz de mostrar se a prescrição do exercício físico está sendo aplicada da maneira correta, conseguiu acompanhar a evolução do aluno, e fazer os ajustes na prescrição do exercício físico quando necessário.

## 5. CONCLUSÃO

A avaliação física é o instrumento de trabalho do profissional de educação física, através da avaliação é possível coletar informações essenciais do estado de saúde do cliente para a prescrição do exercício físico, a fim de atingir os objetivos desejados, seja eles a curto ou longo prazo.

Para realizar a prescrição do exercício físico, através da avaliação física, o profissional deverá entender e analisar os dados obtidos, e compreendê-los para que consiga prescrever um exercício físico para o seu cliente. Sabe-se que cada prescrição de exercício é individual, por esse motivo e outros, demonstra a importância de fazer uma avaliação antes da prescrição do exercício físico.

O estudo acima demonstrou a importância de uma avaliação física, quais as avaliações devem ser realizadas, os protocolos a serem seguidos, a importância de passar por um médico antes de qualquer realização de exercício físico, para saber se o cliente está apto a prática de exercício físico.

O profissional de Educação Física, tem a avaliação física como a sua principal ferramenta para o seu sucesso profissional, sem a avaliação seria praticamente impossível realizar qualquer tipo de trabalho na área, o profissional que sabe seguir todos os protocolos passo a passo, analisar os resultados, e prescrever o exercício físico através do mesmo, será bem sucedido na área.

Conclui-se que a avaliação física e a prescrição de exercícios físicos devem caminhar juntas, porque ambas são dependentes, e o sucesso do profissional de Educação Física começa pela avaliação.

### 3.REFERENCIAL BIBLIOGRAFICO.

ACMS – Diretrizes do ACMS, para teste de esforço físico e sua prescrição. 9 ed. Rio de Janeiro, Guarabara koogen, 2014

CASTILHO, Auriluce Pereira, Borges, Nara Rúbia Martins; PEREIRA, Vânia Tanus, **Manual de metodologia científica do ILESS/ULBRA**. 3.Ed. Itumbiara, 2017.

COOL, Avaliação Antropometricas para programas de treinamento, Londrina, 1ºed, 2010

GUEDES. D.P. GUEDES . J. E. R. Manual pratico para avaliação em educação física. 1 ed. Barueri. Manole Barueri (2013)

KOCHE, José Carlos, **Fundamentos De Metodologia Cientifica**, 34ª Ed. 2015

MARTIN. Controle Postural e Avaliação Neuromotora em Educação Física do esporte, São Paulo, 1ºed. 2015

MENESES Pontencializando o desempenho de sua equipe. 2ed. Porto Alegre: Sebrae/RS 2012

MOLINARI.B. Avaliação Medica e Física para atletas e praticantes de atividade física. São Paulo, Editora Roca 2014

MOREIRA, Carla Prescrição do Exercício, ed São Paulo, 2011

MOURÃO, Francisco Masset, Recursos humanos: princípios e tendências: São Paulo, Saraiva, 2012

PIRES, Diretrizes do Testes de esforços e prescrição de exercício, 8ed. Rio de Janeiro, Barueri, 2010.

PORPINO – Comparação das respostas ao exercício de caminhada pelo método de zona alvo e escala de Brog. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, Paraíba (2015)

VOLPE, Renata Araujo & LOURUSSO, Carla Bittencour. A importância do treinamento para o desenvolvimento do trabalho, 2ed, São Paulo, 2009.