

O que é uma Avaliação física e por que ela é imprescindível?

As avaliações físicas são testes (antropométricos e ergométricos) que identificam o estado atual de condicionamento físico, seja muscular, cardio respiratório e de gordura.

Para iniciar um teste, é necessário que se obtenha uma boa anamnese, que nada mais é que um questionário para verificar seus hábitos alimentares, algumas doenças hereditárias, questões cirúrgicas e atividades físicas.

Muitos testes podem ser feitos para se realizar a avaliação física, veja:

a) Bio-impedância

Este método permite uma avaliação rápida do percentual de gordura através da passagem de corrente elétrica, verificando o nível de água existente no organismo e quantificando o percentual de gordura.

b) Dobras cutâneas

É analisado por medidas verificadas por um compasso obtendo dados para aplicar em alguma fórmula já estabelecidas, consideradas como padrão através vários estudos, pelo fato de sabermos que as grandes quantidades de gordura encontram-se em depósitos adiposos debaixo da pele.

c) Teste neuromuscular

Verifica a resistência de grupos musculares durante 1 min de exercícios repetidos em máxima velocidade. O tempo de duração depende do programa utilizado pelo avaliador físico e da capacidade do aluno em realizar a avaliação.

d) Dinamometria

Permite a mensuração da força através de um equipamento próprio para o teste físico.

e) Avaliação postural

Verificar debilidades na postura corporal.

f) Teste de flexibilidade

Verifica a capacidade do músculo de se estender ao máximo através de equipamento elaborado chamado de Banco Wells.

g) Peso e altura

Apenas para adquirir dados para conferência.

h) Ergo espirometria

Este teste nos dá parâmetros para analisar o VO_2 Max (capacidade máxima de absorção de oxigênio) e definir o limiar anaeróbio (ponto onde a capacidade de remover o ácido láctico é menor que a produção do mesmo e definir a predominância da utilização de gordura e carboidratos como fonte de energia).

i) Teste de eletrocardiografia: Executado por um cardiologista, permite conhecer o estado atual do coração e seus limites.

Para a realização da avaliação física, é necessário que algumas observações devem ser levadas em conta para prevenir acidentes durante o teste, veja:

- É necessário que antes da realização dos testes, faça um exame médico!
- Não exceder as limitações físicas e psicológicas de cada um.
- O avaliador deve instruir o aluno em função do desenvolvimento do teste e assim auxiliá-lo na montagem de um programa correto de exercícios.

- O aquecimento, além de proporcionar um melhor rendimento nos testes, é uma medida de segurança para evita lesões.
- A avaliação deve ser realizada por um profissional competente e treinado para essa finalidade a fim de se evitar resultados diferentes.

Saiba que:

A avaliação física em alguns lugares é opcional, mas lembre-se, todos os seus dados estão neste teste para desenvolvê-lo fisicamente e psicologicamente.

Sobre o autor

Prof. Especialista Alexandre Vieira Sócio-Diretor da Evolution – Cursos para Preparação Profissional. Prof. Universitário / Educação Física – Cref. 3.123 Pós-graduado em Bases Fisiológicas e Metodológicas do Treinamento Desportivo – UNIFESP Contato: vieira76@ig.com.br

Fonte: <http://www.superartigos.com>