

A AVALIAÇÃO FÍSICA E SUA IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE



Quantas pessoas já pensaram em iniciar a prática de atividades físicas e não souberam como fazer? Uma primeira dica é procurar um professor de educação física e fazer uma avaliação. Sim, mas porque uma avaliação física? Porque uma boa avaliação será fundamental para conhecer melhor o perfil de saúde do indivíduo e assim, direcioná-lo para a atividade mais adequada.

Numa avaliação física pode-se identificar o perfil socioeconômico da pessoa, o perfil de saúde, além de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas, como o tabagismo, a alteração do colesterol ou do açúcar no sangue, o sedentarismo, entre outros. Caso a pessoa já apresente alguma doença crônica não transmissível, é possível identificar se a pessoa está tratando adequadamente essa doença e se faz o acompanhamento regular, no caso de doenças como a hipertensão e o diabetes.

Além disso, é importante conhecer o estilo de vida da pessoa, os seus gostos e preferências pelas atividades físicas. É sempre bom realizar uma atividade que nos dê prazer, e que torne nosso dia melhor. Entretanto, existem algumas situações e problemas de saúde que nos impedem de realizar alguma atividade física momentaneamente, como é o caso de alguns tipos de lesões e ruptura dos ligamentos do joelho.

Para isso, a avaliação física também analisa a composição corporal da pessoa, por meio de medidas como o peso corporal, a estatura, as medidas de perímetros e circunferências (por exemplo, da cintura e do quadril), e as medidas das dobras cutâneas. Por meio desta avaliação chamada 'antropométrica' é possível identificar se a pessoa apresenta alguma alteração na composição corporal que possa auxiliar no desenvolvimento de doenças, como o excesso de gordura corporal, que pode levar a obesidade e também ao desenvolvimento de doenças cardíacas, vasculares, renais, hepáticas e articulares. Caso o indivíduo apresente excesso de gordura corporal, é possível traçar uma estratégia de exercícios físicos que permitam a eliminação do excesso.

O profissional de educação física também pode fazer uma avaliação postural, avaliação de sinais vitais como, frequência cardíaca de repouso e tensão arterial, encurtamentos musculares e dores articulares. Todas essas medidas podem auxiliar na prescrição do exercício físico, na escolha da frequência e da intensidade do exercício, e também na manutenção dos mesmos.

Lembrem que toda avaliação deve ser usada para traçar metas na prescrição do exercício físico e na busca pela melhora da saúde ou desempenho esportivo (no caso de atletas). Assim, procure o profissional adequado para isso: o profissional de educação física devidamente registrado no Conselho Regional de Educação Física. Esse profissional poderá orientar na avaliação e na prescrição do exercício, também podendo acompanhar a execução dos mesmos e a evolução dos resultados. Assim, também se recomenda que a pessoa faça reavaliações periódicas para verificar se as metas estão sendo alcançadas, bem como os avanços com a saúde também.

No CEMPS contamos com um professor de Educação Física que faz avaliações físicas e encaminha para atividades que são realizadas no próprio centro, ou em outros locais de acordo com a solicitação do avaliado. Não perca tempo, marque sua avaliação e comece logo a praticar atividades físicas. Seja ativo e viva com mais saúde e qualidade de vida!

Texto produzido pelo professor de Educação Física do CEMPS *Deivis Elton Schlickmann Frainer* (CREF 8381 G/SC).