

A importância de uma avaliação física bem planejada e conduzida

Infelizmente, é muito comum observarmos, em diversos centros de atividade física, certo descaso com as rotinas de avaliação física. Os problemas são muitos, mas os mais importantes são: imprecisão na coleta das medidas; equívocos na seleção dos testes, protocolos e fórmulas de cálculo; erros na interpretação dos resultados; utilização inadequada dos dados obtidos. Em muitos casos, a avaliação física é utilizada apenas como mais uma maneira de aumentar os lucros, não havendo nenhum benefício ao aluno tampouco aos professores que prescreverão seu treino. Frequentemente, a pouca importância dada à avaliação física revela-se na precariedade de salas e equipamentos: salas pequenas, barulhentas, abafadas e desconfortáveis aos alunos podem resultar em alterações nas suas respostas fisiológicas que certamente interferirão nos resultados da avaliação física. Obviamente, uma avaliação física imprecisa poderá comprometer a eficácia do treinamento ou dificultar a avaliação de seu progresso. Do mesmo modo, instrumentos de baixa qualidade, mal calibrados ou cuja manutenção não é feita de forma rigorosa também podem prejudicar sobremaneira a acurácia e precisão de uma avaliação física.

A avaliação física inicial é fundamental para averiguar as condições do aluno, suas necessidades, potencialidades e limitações. Somente com base nesses resultados um programa de exercícios sério e efetivo poderá ser planejado. Sem a avaliação inicial, torna-se impossível definir objetivos, metas e traçar estratégias para alcançá-los. Sem a avaliação inicial, também não há como definir parâmetros chave de qualquer treinamento, como tipo predominante de atividade prescrita, volume, intensidade e sua periodização. De maneira semelhante, as reavaliações periódicas são imprescindíveis para que seja possível verificar se o treino prescrito está sendo efetivo e se os objetivos estão sendo alcançados. Assim, tem-se uma base concreta para que eventuais mudanças nas variáveis do treino sejam realizadas.

A avaliação física deve ser cuidadosamente planejada e executada. Os cuidados devem envolver desde a escolha do espaço (sala razoavelmente ampla, silenciosa e climatizada), até os equipamentos (boa qualidade, equipamentos testados e validados na literatura científica, manutenção correta) e o treinamento dos avaliadores (devem saber realizar as medidas, interpretá-las e explicá-las aos alunos).

É claro que a avaliação física pode ser uma fonte geradora de recursos, mas não se pode esquecer que a principal função dela é fornecer base científica para o trabalho dos professores, além de permitir ao próprio aluno avaliar se os serviços que ele está contratando estão sendo

realmente efetivos. Portanto, vale a pena investir mais na avaliação física para que ela possa melhorar a qualidade dos serviços prestados pelos profissionais de educação física, garantir maior satisfação aos alunos e retorno financeiro.

Guilherme G. Artioli

Mestrando em Educação Física pela EEFE-USP

Pesquisador do Laboratório de Nutrição e Metabolismo da EEFE-USP

Bacharel em Educação Física pela USP

Bacharelado em Ciências da Saúde pelo ICB-USP