

# CONFEF divulga nota técnica de orientação a Profissionais de Educação Física e academias sobre avaliação física

**Após grande repercussão midiática acerca da exigência do atestado médico para a prática de atividades físicas, a Revista Educação Física apresenta nessa edição a nota técnica que tem como finalidade orientar a conduta dos Profissionais de Educação Física e trazer maior segurança para os praticantes.**

A cada dia que passa a sociedade demonstra estar mais consciente da importância do exercício físico como forma de manutenção da saúde e prevenção de doenças. Seja pelas pesquisas científicas, pelos programas de TV, sites ou por orientação médica, o fato é que o número de pessoas que procuram na atividade física um tratamento para suas patologias só tem aumentado. Pensando nesse novo perfil de praticante, além de levar em conta a existência de leis que exigem o exame médico como condição para a prática de atividade física, o CONFEF elaborou uma nota técnica que visa orientar as academias e os Profissionais de Educação Física a fim de que estes possam oferecer um serviço com segurança.

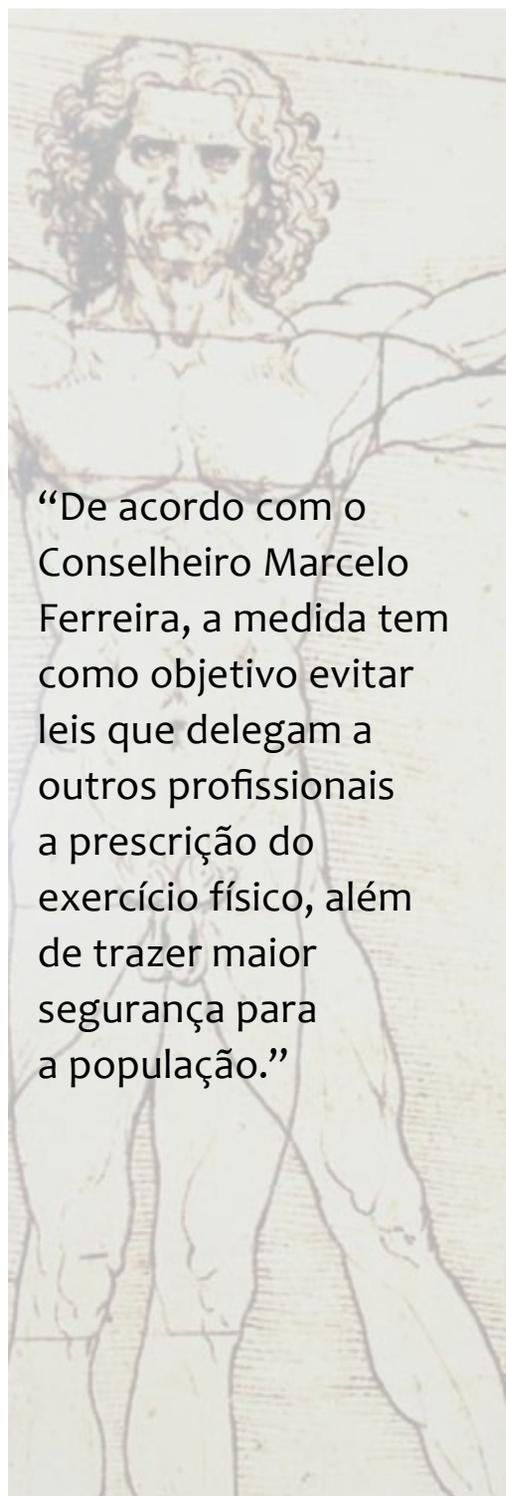
A nota nº 002/2012 orienta os Profissionais de Educação Física a realizarem uma avaliação física detalhada antes da elaboração de um programa de exercícios. Se forem observados fatores de risco que possam ser agravadas pela atividade física, o Profissional deverá solicitar uma avaliação médica especializada, buscando identificar restrições e estabelecer linhas de orientação para prescrições de exercícios apropriados.

De acordo com o Conselheiro Federal Marcelo Ferreira Miranda [CREF 000002-G/MS], a medida tem como objetivo evitar leis que delegam a outros profissionais a prescrição do exercício físico, além de trazer maior segurança para a população.

O CONFEF entende que a avaliação da aptidão física e de condições para a prática de exercícios é de competência do Profissional de Educação Física, pois o atestado médico, solicitado de forma irrestrita e protocolar, não garante a segurança pretendida para o beneficiário. Além disso, não isenta a academia ou o instrutor caso aconteça algum problema de saúde em decorrência da prática.

Por isso, é preciso que o Profissional de Educação Física esteja devidamente capacitado para realizar uma avaliação física detalhada, utilizando protocolos de estratificação de risco, com conhecimento adequado dos testes, das indicações e contraindicações, das respostas hemodinâmicas e respiratórias ao exercício físico, do preparo do beneficiário, do conhecimento dos mecanismos de funcionamento dos equipamentos, bem como suas limitações e indicações de interrupção dos testes.

A nota técnica foi fundamentada nas diretrizes do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), que é a grande referência no mundo em relação a prática de exercício físico de forma segura e orientada, e no livro "Recomendações sobre condutas e procedimentos do Profissional de Educação Física na atenção básica à saúde". Para ler o documento na íntegra, acesse [confef.com/149](http://confef.com/149).



“De acordo com o Conselheiro Marcelo Ferreira, a medida tem como objetivo evitar leis que delegam a outros profissionais a prescrição do exercício físico, além de trazer maior segurança para a população.”



Marcelo Miranda

## Entrevista com o Conselheiro Federal Marcelo Miranda

A nota foi criada com que intuito? Quais são as mudanças esperadas?

*Ela foi criada para que sejam respeitadas as competências do Profissional de Educação Física e que não seja delegada a outro profissional a questão da avaliação física para prática de exercícios. Esperamos também que as academias passem a valorizar mais a realização de uma boa avaliação pré-participação, onde a partir das informações obtidas seja possível prescrever um exercício eficiente, prazeroso e seguro.*

A intenção não é extinguir o check up médico, certo? Na prática, como isso funciona?

*Muito pelo contrário. Entendemos que o check-up é importantíssimo. Quem dera se toda a população tivesse o hábito e pudesse ter acesso periódico aos serviços médicos. O que não concordamos é com a exigência irrestrita do atestado médico de forma protocolar, como se isso trouxesse segurança aos beneficiários. O ideal é*

*que o Profissional de Educação Física faça uma triagem minuciosa, identifique quem necessita de um check-up médico para a prática de exercícios e encaminhe esses indivíduos a um Cardiologista ou Médico do Esporte.*

Recentemente em Goiânia (DF), um rapaz de 26 anos faleceu durante exercício físico. O mesmo não havia apresentado um atestado médico à academia. Quais são os procedimentos que o estabelecimento deveria ter tomado para evitar o ocorrido?

*Naquele caso específico, o Profissional de Educação Física deveria ter encaminhado o rapaz para um check-up antes de iniciar o programa de exercícios, pois ele havia relatado (segundo declaração do proprietário), que tinha problemas cardiovasculares. Ou seja, entendemos que só poderia ter iniciado o exercício, se na estratificação de risco, ele tivesse sido classificado de baixo risco ou de risco moderado (apenas para exercícios moderados). Como ele relatou um problema cardiovascular, ele deveria ter sido encaminhado ao Profissional de Medicina cardiologista ou médico do esporte.*

Em Sorocaba (SP) mais de 20mil crianças da rede municipal de ensino estão sem aulas de Educação Física desde a implantação de uma lei que exige avaliação médica para a sua prática. O que o senhor acha dessa exigência?

*Por que impedir que as aulas de Educação Física iniciem sem a avaliação médica? O risco da frequência nas aulas é significativo? Vale lembrar que muitos dos problemas de saúde dos escolares podem ser identificados pelo pessoal de educação, especialmente pelo professor de Educação Física, que tem uma posição de observação privilegiada nas suas aulas e tem competência para identificar alterações ou problemas de saúde e, aí sim, encaminhar ao médico.*

*É importante lembrar que na maioria dos casos, a família tem conhecimento de patologias mais graves que poderiam limitar a prática de atividades físicas, e que podem transmitir essas informações à escola, tornando o exame médico redundante e de alto custo/benefício.*

*Pergunto: O poder público vai dar conta dessa exigência? O SUS comportará a realização de exames médicos bem feitos em todos os escolares, inclusive os que não apresentam motivos para isso, ou realizará um exame superficial. Lembrando que, na década de 90 a Sociedade Brasileira de Pediatria, a Sociedade de Pediatria de São Paulo e a Associação Brasileira de Saúde Escolar manifestaram-se pela inadequação desses exames clínicos, na forma em que se realizam, para diagnóstico efetivo das crianças inspecionadas (fonte: REVISTA BRASILEIRA DE SAÚDE ESCOLAR, v.1, nº 2, abril, 1990)*

Como o Profissional de Educação Física deve se preparar para seguir às orientações da nota técnica?

*Como a avaliação física é um procedimento essencial do trabalho do Profissional de Educação Física, ele deve estar capacitado para realizá-la detalhadamente. De modo a otimizar os benefícios e a adesão à prática regular, com máximo de segurança ao beneficiário, desenvolvendo o processo de disseminação de conceitos e conteúdos que permitam à sociedade a adoção de uma cultura de qualidade de vida ativa. Portanto, consideramos que QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL é a palavra chave.*

*Em relação à escola, a atuação do Profissional de Educação Física deve ser revista a fim de atender as exigências da saúde pública no Brasil, assim, é necessário que tenhamos consciência de nossa importância, objetivando dentre outras, a prevenção de uma série de patologias, estando atento ao desenvolvimento e crescimento, bem como à saúde das crianças e adolescentes e encaminhar ao Profissional de Medicina os que apresentarem qualquer tipo de alteração no seu quadro de saúde.*