

A importância da Avaliação Física de qualidade



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.

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, testes neuromotores, avaliação metabólica, avaliação cardiorrespiratória e avaliação postural.

Para nortear as academias e os Profissionais de Educação Física a fim de que estes possam oferecer um serviço com segurança e qualidade, o CONFEF elaborou a Nota Técnica nº 002/2012. O documento 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 agravados pela atividade física, o Profissional deverá solicitar uma avaliação médica especializada, buscando identificar restrições e estabelecer linhas de orientação para prescrições de exercícios apropriados.

O CONFEF entende que determinações legais exigindo o atestado médico como condição imprescindível para a prática de atividades

físicas não garantem a segurança pretendida para o beneficiário e não eximem o Profissional de Educação Física das suas responsabilidades quando da prescrição e orientação do exercício físico e esportivo.

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 do CONFEF foi fundamentada nas diretrizes do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), que é a grande referência no mundo em relação à 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.

Embora a Lei Estadual do Rio de Janeiro Nº 6.765 de 2014 determine a obrigatoriedade, para a prática de qualquer atividade física e esportiva, em clubes, academias e estabelecimentos similares, o preenchimento do Questionário de Prontidão para Atividade Física, é dispensada a apresentação de atestado médico ou a obrigatoriedade de qualquer outro exame de aptidão física aos interessados que responderem negativamente a todas as perguntas do questionário. É importante que as academias e os Profissionais de Educação Física observem as recomendações do CONFEF para proporcionar mais segurança na prescrição de exercícios físicos.

As perguntas que compõem o Questionário de Prontidão para Atividade Física têm por objetivo fazer uma triagem prévia, identificando a necessidade de avaliação por um médico antes do início ou do aumento de nível da atividade física. Preenchido o questionário, o indivíduo declara a veracidade das informações prestadas e aos que responde-



rem positivamente a qualquer uma das questões, será exigida a apresentação de atestado médico de para prática de exercícios físicos.

O CONFEF concorda sobre a importância de check-ups médicos periódicos e detalhados, realizados por médicos especialistas na área, porém entende que a exigência de atestado médico, solicitados de maneira irrestrita e apenas protocolar pouco contribui para a saúde da população e que é fundamental a ação conjunta entre esses profissionais de saúde, onde os Profissionais de Educação Física devem fazer uma avaliação prévia, encaminhando ao médico especialista aqueles que apresentarem sintomas ou fatores de risco, ou aqueles que se submeterão a exercícios de alta intensidade.

A íntegra da Lei Nº 6.765/2014 está disponível no link confef.com/235.