

# A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

DA SILVA, DÉBORA CAROLINE<sup>1</sup>; SILVA, MICHELLE MENDES<sup>1</sup>; CAIXETA, FRANCIELE MARIA<sup>1</sup>; ARANTES, LUCIANA MENDONÇA<sup>1</sup>

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

A avaliação física é um processo que utiliza medidas para obter informações e resultados do perfil físico do aluno para elaborar um programa de exercícios físicos adequados às suas condições e limitações. Ela detecta qual o nível de condicionamento e aptidão física, além de explicitar as características fisiológicas de cada um. Nesse sentido, o presente artigo teve por objetivo analisar a importância da avaliação física para a prática de exercícios físicos. Foi realizada uma revisão de literatura através das bases de dados *Scielo* e *Google Acadêmico*, no período de 1999 a 2017, utilizando-se das seguintes palavras chave: avaliação física, testes físicos, exercícios físicos. Verificou-se que, através da avaliação física, o profissional de Educação Física poderá identificar possíveis fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (tabagismo, hereditariedade, alteração no colesterol, alteração do açúcar no sangue, sedentarismo, dentre outros). Além disso, poderá, ainda, avaliar a maior necessidade do indivíduo, seja para melhora do desempenho esportivo, aumentar o  $VO_2$ máx, reduzir peso ou ainda reduzir percentual de gordura. Nesse contexto, a Avaliação Física também auxilia o profissional a estabelecer metas para o aluno a partir da identificação dos déficits apresentados, nunca esquecendo dos objetivos do aluno. Conclui-se então que, por meio da avaliação física, o profissional de Educação Física terá parâmetros para identificar a melhor atividade para o aluno e também a intensidade e a frequência desses exercícios para que se trabalhe dentro da zona de treinamento desejada, a qual é individual, sendo essa de extrema relevância para a prescrição de exercícios.

Área temática: Educação Física