

TESTES DE AVALIAÇÃO FÍSICA: MAIS DO QUE NÚMEROS

Julia Butti Ferrari¹, Elaine Prodócimo¹

1-Faculdade de Educação Física–Unicamp–Campinas, São Paulo, Brasil

juliaferrari02@hotmail.com

A avaliação física é cada vez mais comum nos ambientes em que se realiza atividade física, através de testes aplicados tanto em atletas de alto nível, em equipes profissionais, quanto em indivíduos comuns, nas academias e nos clubes. Este procedimento permite um conhecimento prévio da condição física do sujeito, bem como a elaboração de um treinamento com cargas adequadas ao objetivo do treino, o que proporciona maior segurança na quantificação do treinamento. Contudo, nem sempre os testes são utilizados da maneira correta, muitas vezes esse instrumento não é aproveitado para a elaboração do treinamento e em alguns casos eles não retratam a real condição física da pessoa, pois são diversos os fatores que interferem nos seus resultados. Com isso o objetivo deste trabalho foi o de identificar a visão que os indivíduos, de dois diferentes grupos, um de atletas e um de praticantes de atividade física têm a respeito dos testes físicos, bem como a visão daqueles que o aplicam (professores ou treinadores). Para isso foi realizada uma análise qualitativa, por meio de um questionário aberto, em dois grupos: um grupo de 11 atletas, do sexo feminino e um de 12 indivíduos praticantes de atividade física, também do sexo feminino e os professores dos respectivos grupos. A partir do questionário foram levantadas categorias e analisadas as respostas de cada grupo, as quais foram posteriormente comparadas entre os grupos. Podemos verificar que a aproximação entre o professor e o aluno pode contribuir para um melhor aproveitamento do teste, e conseqüentemente uma melhor planificação do treinamento. Os indivíduos de ambos os grupos têm o interesse em obter informações a respeito do condicionamento físico e possuem um conhecimento básico do teste. Os indivíduos do grupo A parecem ter se esforçado mais do que indivíduos do grupo B. Os grupo A estava mais ansioso que o grupo B antes da realização do teste. A importância do teste é praticamente um consenso entre os indivíduos, porém foram escassas as sugestões para o aprimoramento dos testes de avaliação física. Os professores utilizam-se muito do incentivo verbal durante o teste, eles sabem que os alunos se esforçam bastante, acreditam que os testes são extremamente necessários, mas são escassas as sugestões para o aprimoramento do teste. Portanto, um maior diálogo e discussão a respeito dos testes, uma maior aproximação entre professores e alunos e uma visão mais humana e menos mecânica a respeito dos testes de avaliação física, são primordiais. Assim quem sabe os testes de avaliação física possam ser menos desagradáveis e mais próximos da real condição física do indivíduo.