

**EXISTEM FORMAS DE TORNAR MAIS EFICIENTE A APLICAÇÃO DAS BATERIAS DE AVALIAÇÃO FUNCIONAL?  
COMO POSSO GERIR O PROCESSO AO LONGO DA ÉPOCA DESPORTIVA?**



O número de atletas a avaliar, em conjunto com o tempo disponível para tal, apresenta-se muitas vezes como um fator impeditivo da aplicação de baterias de testes físicos, pois a sua aplicação é extensa. Em casos em que o avaliador tem muitos atletas a avaliar e pouco tempo para o fazer, várias opções podem ser tomadas. Por exemplo, reduzir o número de testes da bateria que avaliam padrões mais complexos, selecionar os testes que têm maior especificidade para a modalidade em questão (e.g. o agachamento acima da cabeça, o passo por cima da barreira e o agachamento a uma perna no futebol), e reduzir os critérios do resultado para um binário de bom/mau. Desta forma, reduz-se o tempo de aplicação dos testes, pelo que podem ser avaliados vários atletas ao mesmo tempo e, os casos mais complicados, poderão ser selecionados para serem revistos futuramente de uma forma mais minuciosa. Outra estratégia será avaliar apenas os atletas que mais frequentemente sofrem lesões, já que serão os mais propensos a apresentar disfunções. Independentemente da estratégia utilizada, o importante é que a bateria seja holística, a nível do movimento, e específica para a modalidade desportiva em questão, e que estes dois critérios estejam em equilíbrio com o tempo disponível e número de atletas a avaliar.

Após a seleção e aplicação das baterias de testes, a gestão do processo pode ser feita de várias formas. É frequente, em clubes desportivos, realizarem-se as avaliações funcionais na mesma altura que se fazem os testes médicos ou físicos. Embora não existam linhas orientadoras neste aspeto, a realização de avaliações funcionais pelo menos duas vezes ao longo da época desportiva, e mais frequentemente para os atletas em maior risco, parece ser uma decisão lógica quando se trata de avaliar equipas com vários atletas. No caso do atleta ou praticante individual, podem estabelecer-se momentos de avaliação formal periódicos; porém, fará mais sentido uma avaliação diária dos “testes mais disfuncionais” para avaliar o progresso e redirecionar o treino caso seja necessário.

**André Sousa**

Mestre em Treino de Alto Rendimento (FMH)  
Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS-NSCA)  
Certificação Functional Movement Screen (FMS 1 & 2)