



O QUE É A AVALIAÇÃO FUNCIONAL?

André Sousa ajuda-o a perceber

A avaliação funcional é um conceito introduzido recentemente na indústria do fitness e do treino desportivo. Tem como pressuposto principal a análise dos movimentos fundamentais do indivíduo em relação a um padrão de referência, visando identificar ações corporais que estão associadas a um maior risco de lesão e menor desempenho atlético. Anualmente, milhares de euros são gastos no tratamento, reabilitação e baixas de trabalhadores consequentes de lesões não traumáticas. No contexto desportivo, a incidência deste tipo de problemas pode comportar meses de ausência dos jogadores e, em piores casos, interromper carreiras desportivas.

Os testes da avaliação funcional visam, assim, perceber se o racional das lesões não traumáticas, dores ou qualquer outra disfunção de natureza músculo esquelética, podem ser identificados por determinados movimentos. Os mesmos estão capazes de classificar o nível de risco, ajudar a prever a origem da lesão não traumática, e permitir planear estratégias de treino físico específicas que se direccionam à resolução do mesmo.

Embora existam várias baterias de testes propostas por diversos autores, todas são elaboradas para o mesmo fim: compreensão e categorização do movimento humano. Estas baterias cumprem um conjunto de critérios lógicos:

- Propriedade de aplicação prática, simples e rápida;
- Com capacidade discriminativa de identificar principais movimentos diferenciados de um padrão, com associação a uma certa disfunção motora;
- Relação com a modalidade/atividade em questão;
- Com critérios de classificação objectivos.

Além da estratificação do nível de risco dos atletas, e de uma elaboração mais objectiva e direccionada do treino preventivo (i.e. corretivo), estes testes funcionais também auxiliam o controlo do processo de recuperação de atletas lesionados.

Em conclusão, o conhecimento e a capacidade de aplicar testes funcionais é uma competência fundamental no profissional do exercício, treino desportivo, ou da reabilitação desportiva, para compreender e interpretar o movimento humano.