

ANAMNESE: A IMPORTÂNCIA DE SE CONHECER O INDÍVIDUO ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA

Luana S. F. Cometti, Milton V. P. Junior, Samuel Gimenes, André Ferreira, Juliana Limão.
Unesp – Universidade Estadual Paulista, Bauru – SP, Brasil, lulusfc@yahoo.com.br
LAPEF – Laboratório de Pesquisas em Educação Física.

Introdução: A sociedade, atualmente, vem adotando a prática de atividades físicas pelas mais variadas razões. Para muitos o ficar em forma, tornou-se quase uma obsessão, que em busca dos benefícios e os “efeitos do treinamento”, procuram o corpo saudável, melhorar a aparência física, conquistar novas amizades, descontrair e fugir da rotina, entre outras. No entanto, para que os benefícios se sobressaiam a inúmeros e possíveis inconvenientes, faz-se necessário, obtermos informações prévias do(s) indivíduo(s) antes de serem realizadas as avaliações e a prescrição de qualquer atividade, para que sejam assim alcançados com segurança e sucesso determinados objetivos. **Objetivo:** O presente estudo objetivou analisar através de uma anamnese, as características individuais e quanto ao estilo de vida, de adultos inscritos em um programa de condicionamento físico. Participaram deste estudo 11 indivíduos sendo 06 mulheres e 05 homens com idades entre 16 e 44 anos, ($29,36 \pm 9,74$ anos), que iniciariam em um programa de atividades físicas. **Metodologia:** Os sujeitos responderam a um formulário (anamnese), constituído por 41 questões, buscando assim conhece-los quanto aos aspectos: objetivo, fatores de risco, estilo de vida, patologias e histórico pessoal e familiar. **Resultados:** Conforme as repostas apresentadas na anamnese, verificamos que 81,81% dos participantes iniciantes tinham a “saúde” como principal objetivo, com relação a atividades físicas realizadas anteriormente ao programa, 45,45% classificaram-se como sedentários. Quanto à questão osteomusculoarticular, 18,18% revelaram haver algum problema, no entanto, apesar de limitá-los, não os impedia da prática regular de atividades físicas. Já nos aspectos nutricionais, a ingestão excessiva de alimentos gordurosos e de sal é em 27,27% e 45,45% respectivamente, quanto ao consumo de bebidas alcoólicas 45,45% afirmam, porém em pequenas doses e ao tabagismo, somente ex-fumantes há pelo menos 10 anos. Os aspectos metabólicos nos revelam que 36,36% dos indivíduos desconhecem seus níveis glicêmicos e lipidograma. No histórico familiar 45,45% relataram haver algum hipertenso e/ou episódio de infarto na família. E com relação ao dia-a-dia dos participantes 36,36% disseram considerar-se como pessoas agitadas e estarem freqüentemente submetidos a situações de estresse. **Conclusões:** Conclui-se que o grupo apresenta estilos de vida diferenciados, verificados principalmente por alguns serem sedentários, pelas situações enfrentadas no cotidiano e quanto aos hábitos alimentares, dessa forma é necessário diagnosticar preliminarmente possíveis problemas limitantes a prática regular e sistematizada de atividades físicas. Portanto é imprescindível o conhecimento por parte do profissional de Educação Física das características e de um breve histórico do(s) sujeito(s), a fim de serem realizadas avaliações e prescrições de treinamentos individualizadas.