

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

AVALIAÇÃO FÍSICA HUMANIZADA: ACOLHER, ADAPTAR E INCLUIR.

Elizângela De Jesus (elizangela162016@gmail.com)

Thiago Schroeder Mottas (thiagohandcolatina@gmail.com)

Ana Paula Da Silva (apdsilva9@gmail.com)

Brunela Gomes Canal Mottas (brunelagc@gmail.com)

INTRODUÇÃO:

A avaliação física é uma ferramenta essencial para compreender o estado de saúde e o nível de aptidão física dos indivíduos. Quando realizada de forma humanizada, ultrapassa a análise numérica, valorizando aspectos físicos, emocionais, sociais e culturais. A humanização na avaliação busca acolher o indivíduo, adaptar os protocolos às suas necessidades e incluir todas as pessoas no processo de promoção da saúde, respeitando suas individualidades e limitações. Essa abordagem é fundamental para promover adesão, autoestima e bem-estar, além de fortalecer o vínculo entre profissional e avaliado (BRASIL, 2013; ACSM, 2021).

OBJETIVO:

Analisar a importância da avaliação física humanizada como ferramenta de acolhimento, adaptação e inclusão, destacando seus benefícios para a promoção da saúde integral e para a adesão às práticas de exercício físico.

METODOLOGIA:

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores: physical assessment, humanization of care, exercise e inclusion, combinados por operadores booleanos (AND/OR). Foram incluídos artigos publicados entre 2013 e 2024, em português e inglês, que abordassem avaliação física, humanização e inclusão nas práticas de saúde e exercício. Excluíram-se estudos duplicados, revisões sem base empírica e publicações fora do escopo temático.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A literatura aponta que uma avaliação física centrada no ser humano promove maior engajamento e adesão aos programas de atividade física. O acolhimento inicial gera confiança e reduz resistências emocionais; a adaptação dos protocolos permite respeitar limitações e potencialidades individuais; e a inclusão garante equidade no acesso às práticas de saúde. Estudos indicam que abordagens humanizadas favorecem o bem-estar psicossocial e a continuidade do cuidado (PITANGA, 2020; SILVA et al., 2019; BARRETO et al., 2022). Além disso, a avaliação funcional e contextualizada mostra-se mais eficaz do que a comparação com padrões generalizados, reforçando o papel do profissional de educação física como agente de promoção da saúde integral.

CONCLUSÃO:

A avaliação física humanizada representa um avanço importante nas práticas de saúde e educação física, tornando o processo mais justo, acolhedor e inclusivo. Ao priorizar o acolhimento, a adaptação e a inclusão, promove-se não

apenas o bem-estar físico, mas também o emocional e social. Recomenda-se que profissionais adotem metodologias centradas na escuta ativa, empatia e respeito à individualidade, contribuindo para uma atuação mais ética e transformadora.

Palavras-chave: avaliação física; humanização; acolhimento; inclusão e saúde.