



Nível de aptidão física em universitários do curso de Educação Física

Hahns Júnior, H. C.; Talarico Neto, T.; Fernandes, L. A., Vela, G. O.; Teixeira-Arroyo, C.;
Pedicini, T. F. S.

Centro Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro, São Paulo, Brasil.

Estudos realizados com profissionais de Educação Física têm apontado que conforme o indivíduo atinge novos graus de formação acadêmica tende a reduzir o nível de atividade física regular, aumentando o peso corporal e reduzindo a aptidão física (AF). Conscientes de que a AF é um requisito importante para quem trabalha com o desenvolvimento dessas capacidades e orienta sobre a importância da AF relacionada à saúde, o presente estudo avaliou o nível de AF de discentes do curso de Educação Física, de uma Instituição de Ensino Superior (IES). Participaram do estudo 31 alunos, do Curso de Bacharelado em Educação Física de uma IES privada, sendo 23 homens e 8 mulheres, com média de idade de 23 ± 4 anos. Para a avaliação da AF foram aplicados os seguintes testes: Índice de Massa Corporal (IMC); Banco de Wells (flexibilidade); *Step-Test* (capacidade aeróbia); *Push-Up* (flexão de cotovelo) e resistência abdominal; e teste de 50 metros (capacidade anaeróbia alática). Os resultados apontaram que 61% dos estudantes estavam com peso corporal classificado como normal (IMC entre 18,5 e 24,9) e 39% com sobrepeso (IMC entre 25,0 e 29,9). Com relação à flexibilidade do quadril, os resultados apontaram desempenho entre muito fraco (58%) e fraco (32%). O desempenho em resistência muscular localizada foi melhor para a flexão de cotovelo (68% entre médio e excelente) do que para o abdominal (71% entre fraco e regular). Os alunos também apresentaram melhor condicionamento aeróbio (87% entre médio e excelente) quando comparado com a capacidade anaeróbia alática (90% entre fraco e médio). Embora a amostra seja formada por estudantes do curso de Educação Física, que têm consciência da importância da atividade física e da manutenção da AF, os resultados mostraram que entre os cinco testes físicos realizados, apenas dois apresentaram desempenho satisfatório. A predominância de homens na amostra pode explicar o melhor desempenho no teste de flexão de braços. Entretanto, pensando que a musculatura abdominal é importante estrutura postural e que a flexibilidade do quadril é importante para a realização de atividades diárias e esportivas, o baixo desempenho dos participantes nesses testes pode ser preocupante, no que diz respeito à aptidão física relacionada à saúde. Pressupõe-se que fatores da realidade local, como jornada de trabalho, estudo noturno e atividades corriqueiras que não priorizam o movimento e o gasto energético, possam ter determinado estes resultados. Desta forma, é necessário que estudos futuros analisem o nível de atividade física e os hábitos diários desses estudantes e utilize outros testes para a avaliação da porcentagem de gordura corporal além do IMC. Apoio CEPeD/UNIFAFIBE.

E-mail: jr_hahns.edf@gmail.com