

APTIDÃO FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO 5º SEMESTRE DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA - UNICRUZ

OLIVEIRA, Simone Aparecida dos Santos¹; ZIMERMANN, Paulo Sergio Varela¹; KRUG, Marília de Rosso²

Este estudo, de caráter descritivo, teve como objetivo avaliar o nível de aptidão física dos acadêmicos do 5º semestre da Universidade de Cruz Alta – Unicruz. Foram analisados os dados de 26 acadêmicos do 5º semestre do curso de Educação Física, sendo 13 homens e 13 mulheres, com idade média de $23,54 \pm 4,48$ anos. Para a obtenção das informações foram usados como materiais frequencímetros, paquímetros, balança, estadiômetro, esfigmomanômetros, estetoscópio, compasso de dobras cutâneas). Os acadêmicos foram submetidos a realização dos testes de: correr/andar 12 minutos padronizado por Cooper (1976), sentar e alcançar de Wells e Dillon (1952) e abdominal em um minuto para determinação dos índices de VO_2 máx, flexibilidade e RML respectivamente. Foi utilizada a técnica antropométrica através das equações propostas por Jackson e Pollock (1978) Apud Nahas (2002) para determinação do %G e MM e equação de Oliveira (1985) Apud Nahas (2002) para determinação de C/Q. Para o tratamento dos dados, foi utilizado a estatística descritiva (média e desvio padrão) e o teste “t” de student para amostras dependentes na comparação entre os resultados entre o gênero. A realização desta pesquisa com os estudantes do 5º semestre do curso de educação física da Universidade de Cruz Alta, revelou em alguns aspectos que as variáveis estudadas, tiveram valores significativos apresentando uma aptidão física no geral boa em alguns aspectos e regular em outros.

Palavras-chave: Aptidão física. Acadêmicos. Testes.

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física da UNICRUZ

² Profª M.Sc. do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ