



NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DE ESTUDANTES DO ENSINO TÉCNICO INTEGRADO DO IFMS/PONTA PORÃ.

Autor: Káriston Eger dos Santos, e-mail: kariston.Santos@ifms.edu.br

Coautor: Jair Brito da Costa, e-mail: Jair.costa@ifms.edu.br

Coautor: Aline Dorneles Gomes, e-mail: alinedornelesgomes@hotmail.com

Coautor: Maria Lescano Geist, e-mail: mariana_geist@hotmail.com

Coautor: Miguel Angelo de Souza Cardoso, e-mail:

miguelangeloifms@hotmail.com

IFMS Campus Ponta Porã

Resumo

Com o aumento de doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto, relacionadas à falta de hábitos saudáveis entre jovens e adolescentes, o objetivo deste estudo foi de avaliar o nível de condicionamento físico dos estudantes do ensino técnico integrado do IFMS/Ponta Porã durante as aulas de educação física, de forma que eles percebessem em que nível de condicionamento físico estão e qual a influencia do mesmo em sua qualidade de vida. Para tal avaliação, os estudantes foram submetidos aos testes de 12', teste flexão de braço 1' e teste abdominal 1', sendo avaliado um total de 26 estudantes do sexo feminino e 43 estudantes do sexo masculino, com idades entre 15 e 29 anos. Desta maneira obtivemos os seguintes resultados para os estudantes do sexo masculino: Teste de 12' – média de 1.812 metros, com desvio padrão de $\pm 4,65$; Flexão de Braço – média de 21,78, com desvio padrão de $\pm 8,5$ e Abdominal – média de 30,9, com desvio padrão de $\pm 7,1$. Já para meninas tivemos: Teste de 12' – média de 1340 metros, com desvio padrão de $\pm 246,12$; Flexão de Braço – média de 11,11, com desvio padrão de $\pm 5,33$ e Abdominal – média de 19,85, com desvio padrão de $\pm 5,7$. De posse destes dados, o trabalho mostra que os estudantes do ensino técnico integrado estão fora dos níveis considerados favoráveis para um bom condicionamento físico, utilizando-se das tabelas com valores referentes aos testes, segundo os autores supracitados. Desta forma, podemos concluir com este estudo que os estudantes não seguem uma prática regular e eficiente de

atividade física, o que sugere mais estudos sobre qual o motivo desse afastamento de práticas corporais saudáveis.

.Palavras chave: Condicionamento Físico - Estudantes.