

5^A

JORNADA ACADÊMICA

do CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAMES

ISSN 2237 3845

AValiação DA APTIDÃO FÍSICA: UMA ESTRATÉGIa DE APRENDIZADO

PEDRO GENRO ALVES¹

LENICE DRUCK GUIMARÃES SOUZA²

HAURY TEMP³

Este trabalho objetiva apresentar os resultados de um laboratório prático da disciplina de Medidas e Avaliação em Educação Física relacionada à aptidão física dos acadêmicos. Participaram 10 alunos, cinco homens e cinco mulheres, com idade média de 23 anos. As avaliações ocorreram em três dias onde os alunos puderam colocar em prática os protocolos pesquisados e discutidos em sala de aula para avaliar qualidades físicas como resistência aeróbica (Teste Léger), velocidade (Corrida 20 metros), agilidade (Teste Semo), flexibilidade (Teste de Sentar e Alcançar) e resistência muscular localizada (Abdominal 1 minuto). No primeiro dia de avaliação foram executados os testes de sentar e alcançar e resistência abdominal onde os avaliados obtiveram para a flexibilidade um escore médio de 25,2 cm - homens e 30 cm - mulheres ambos com classificação fraca. Na resistência localizada a amostra masculina alcançou uma média de 46 repetições (bom), já o grupo feminino obteve um escore de 32, considerado regular. No segundo dia mensurou-se a velocidade de deslocamento obtendo um tempo médio de 3,4 e 3,9 segundos considerado razoável e muito fraco, respectivamente, para homens e mulheres. No teste de resistência aeróbica encontrou-se um consumo médio de oxigênio de 47 ml/kg/min e classificação boa para amostra masculina e 34,4 ml/kg/min, aceitável, para mulheres. O terceiro dia avaliou a agilidade com valores de 12,08 segundos para o grupo masculino e 13,61 para o feminino. A partir dos resultados encontrados e discussão durante o processo de avaliações considerou-se significativo o aprendizado dos acadêmicos envolvidos nesta estratégia de ensino.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria – FAMES. Autor.

² Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria – FAMES. Coautora.

³ Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria – FAMES. Orientador.

5^A

JORNADA ACADÊMICA

do CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAMES

ISSN 2237 3845