

NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DE UNIVERSITÁRIOS DE UM CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE SANTO ANDRÉ

Denisia Mirelly Mendes Diniz¹, Mariane Pal¹, Rodrigo Henrique Monteiro¹, Peterson Lieberty Santana Alvez¹, Vinicius Barroso Hirota², Ademir De Marco³

¹Alunos da UNIABC, ²Universidade Presbiteriana Mackenzie, ³UNICAMP.

E-mail: denisia.mirelly@hotmail.com

Introdução: O teste de 12 minutos tem a pretensão de avaliar o nível de condicionamento físico dos indivíduos classificando-os em de acordo com a distância atingida. **Objetivo:** Verificação do nível de condicionamento físico de alunos ingressos de um curso de Educação Física em 2011 e o respectivo cálculo do volume máximo de oxigênio (VO₂). **Metodologia:** Com método descritivo (THOMAS e NELSON, 2002), contando com a participação de 50 sujeitos (20 feminino e 30 masculino) de idade entre 17 e 37 anos, ingressos de uma universidade da cidade de Santo André/SP, foi aplicado o teste de 12 minutos, possibilitando com isto o cálculo do VO₂, e a verificação do nível de condicionamento físico. Os indivíduos foram divididos em 3 Grupos: Grupo 1 (G1-idade entre 17 e 20 anos), Grupo 2 (G2-idade entre 21 e 29 anos) e Grupo 3 (G3-idade entre 30 e 39 anos) ambos os dados foram classificados de acordo com os sexos masculino (M) e feminino (F). **Resultados e Discussão:** Foi obtida a distancia média para o sexo feminino de 1.649,50 metros e dos homens de 2.283,96 metros e, assim somente 01 sujeito do sexo M, acima dos 30 anos, classificou-se em muito bom; referente ao nível bom os resultados ainda mostram que 11 sujeitos (22%) e, dentre eles, somente 01 mulher, enquadrou-se neste nível enquanto para o nível médio tivemos 04 (8%) mulheres e 07 homens (14%). Em nível ruim foi obtido um total de 11 indivíduos (22%), sendo que 4 são F (8%) e 7 (14%) são M, seguidos dos muito ruins com 16 sujeitos (32%), sendo que 11 (22%) dos totais são F e 5 (10%) são M. Nos valores de VO₂ do sexo M em nível muito bom, o G1 mostrou para o sujeito acima de 30 anos um VO₂ de 49,20(ml/Kg/min.); em nível bom o G1 mostrou 1 sujeito com VO₂ de 49,68(ml/Kg/min.); o G2 com 8 sujeitos com média de 45,57(ml/Kg/min.), e G3 com 1 sujeito com VO₂ de 43,91(ml/Kg/min.); em nível médio o G1 mostrou um sujeito com VO₂ de 44,80(ml/Kg/min.), G2 com 3 sujeitos com VO₂ de 39,83(ml/Kg/min.) e G3 com 3 sujeitos com VO₂ de 34,42(ml/Kg/min.); no nível ruim 4 sujeitos do G1 tem VO₂ de 42,96(ml/Kg/min.), 2 sujeitos do G2 com VO₂ de 31,46(ml/Kg/min.) e 1 sujeito do G3 com 27,46(ml/Kg/min.) de VO₂, e no sexo M, em muito ruim o G1, com 5 sujeitos com VO₂ de 33,99(ml/Kg/min.). Quanto ao sexo F, nenhum sujeito atingiu o nível muito bom. Assim como no nível bom, nenhum sujeito do G1 e do G3 apareceu também. No G2, 1 sujeito obteve VO₂ de 41,24(ml/Kg/min.); no nível médio 1 sujeito apareceu mostrando valor de VO₂ de 28,80(ml/Kg/min.) do G1, no G2 3 sujeitos com VO₂ de 33,16(ml/Kg/min.); para ruim 1 sujeito do G1 obteve VO₂ de 27,91(ml/Kg/min.), no G2, 2 sujeitos com VO₂ de 27,46(ml/Kg/min.), e no G3 um sujeito com VO₂ de 20,80(ml/Kg/min.); no nível muito ruim 8 sujeitos do G1 mostraram VO₂ de 21,51(ml/Kg/min.), no G2 3 sujeitos com VO₂ de 21,24(ml/Kg/min.), e no G3 não obtivemos nenhum sujeito. **Conclusão:** Observamos que as mulheres apresentam-se com nível de condicionamento físico inferior em comparação aos homens de acordo com resultados obtidos neste teste de condicionamento físico, porém o número de sujeitos avaliados é considerado reduzido e não permite maiores extrapolações. **Palavras chaves:** Nível de Condicionamento Físico, Teste de 12 Minutos, VO₂.