



O APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE DOS ALUNOS DO CURSO MÉDIO INTEGRADO EM INFORMÁTICA¹

Eder Ferrari²

Eduarda Camillo Tomazi³

Eduarda Antunes Lins de Lima³

O presente trabalho teve por objetivo verificar os níveis de aptidão física relacionada à saúde dos alunos do Curso Técnico de Nível Médio Integrado em Informática (EMI)-IFSC, do Campus Chapecó. A aptidão física é caracterizada pela capacidade de realizar atividades físicas sem fadiga excessiva. Para delimitar o estudo utilizou-se uma bateria de testes de aptidão física relacionada à saúde. Os sujeitos deste estudo foram 100 alunos do EMI-IFSC, sendo 34 do sexo feminino e 66 do sexo masculino com a faixa etária de 15 a 17 dos módulos I, II, III e IV. A bateria de testes mostrou que no IMC e teste de Flexibilidade, a maioria dos resultados podem ser classificados como bons. Nos testes de Força/resistência abdominal e resistência aeróbica a maioria dos participantes enquadram-se na classificação de razoável à muito bom. É necessário ressaltar que poderá haver mudanças nesses resultados ao decorrer do desenvolvimento desses adolescentes e conforme seus comportamentos. Devemos considerar as mudanças progressivas quantitativas e qualitativas que irão decorrer nessa fase. Os avanços tecnológicos e científicos trouxeram benefícios e malefícios para a sociedade, dentre os benefícios destacamos as facilidades que esses avanços nos proporcionaram para as realizações das atividades cotidianas e de trabalho. Porém, os mesmos avanços fizeram com que houvesse uma redução na quantidade de atividades físicas para a realização das ações cotidianas.

Palavras-chave: Aptidão Física. Saúde. Escola

¹ Trabalho executado com recursos do Edital PIBIC-EM 2013/2014, da Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação do IFSC.

² Professor e Coordenador do Ensino Médio Integrado em Informática no Instituto Federal de Santa Catarina - Campus Chapecó. eder.ferrari@ifsc.edu.br;

³ Bolsistas PIBIC-EM/CNPq e Estudante do Ensino Médio Integrado em Informática no Instituto Federal de Santa Catarina - Campus Chapecó. dudatomazi@hotmail.com.