

Avaliações físicas e promoção da saúde em atletas universitários: relato de experiência na disciplina de treinamento desportivo do curso de educação física do ISECENSA

Asaph Nunes Ribeiro¹; Luiz Felipe da Cruz Rangel², Anderson Pontes Morales³

(1) Aluno extensionista – Curso de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado); (2) Pesquisador Colaborador - Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física - (LAPESPEF/ISECENSA); (3) Pesquisador Orientador do Projeto de Extensão - Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física - (LAPESPEF/ISECENSA) – Curso de Educação Física - Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

A avaliação física é uma ferramenta fundamental para o diagnóstico do estado atual de saúde e desempenho dos atletas, permitindo identificar pontos fortes, fragilidades e orientar estratégias de treinamento. O presente trabalho teve como objetivo avaliar o perfil físico de atletas da equipe universitária de Basquetebol do ISECENSA e do CENSA, no âmbito da disciplina de Treinamento Desportivo (40h) do Curso de Educação Física do ISECENSA. Foram realizados testes de composição corporal, YO-YO Intermittent Endurance L1 e impulsão vertical, conduzidos pelos alunos da disciplina de Treinamento Desportivo, que participaram ativamente da coleta, organização e análise dos dados. Os resultados revelaram perfis distintos: enquanto alguns atletas, como Kaique Velasco, Lucas Sales e Rômulo Grip, apresentaram alta performance, outros, como Igor Ferraz e João Harrison, demonstraram necessidade de intervenções específicas, seja no condicionamento aeróbio ou na potência muscular. A experiência possibilitou a integração entre teoria e prática, ampliando a compreensão dos estudantes sobre avaliação física e proporcionando aos atletas maior conscientização sobre seu próprio desempenho. Conclui-se que as avaliações realizadas forneceram subsídios importantes para o planejamento individualizado do treinamento, fortaleceram o vínculo entre o curso de Educação Física e a comunidade esportiva e contribuíram para a formação prática e profissional dos acadêmicos.

Palavras-chave: Avaliação física. Basquetebol. Treinamento desportivo. Extensão universitária. Saúde. Desempenho.

Instituição de Fomento: ISECENSA.

Physical assessments and health promotion in university athletes: an experience report in the sports training discipline of the physical education course at ISECENSA

Asaph Nunes Ribeiro¹; Luiz Felipe da Cruz Rangel², Anderson Pontes Morales³

(1) Extension student – Physical Education Program (Licentiate and Bachelor); (2) Collaborating Researcher – Laboratory of Applied Physiology to Health, Performance, and Physical Education (LAPESPEF/ISECENSA); (3) Supervising Researcher – Laboratory of Applied Physiology to Health, Performance, and Physical Education (LAPESPEF/ISECENSA) – Physical Education Program – Higher Education Institutes of CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brazil.

Physical assessment is a fundamental tool for diagnosing the current state of athletes' health and performance, allowing the identification of strengths, weaknesses, and guiding training strategies. The present study aimed to evaluate the physical profile of athletes from the university basketball team of ISECENSA and from CENSA, within the scope of the Sports Training discipline (40h) of the Physical Education Course at ISECENSA. Body composition, YO-YO Intermittent Endurance L1, and vertical jump tests were carried out by the students of the Sports Training discipline, who actively participated in data collection, organization, and analysis. The results revealed distinct profiles: while some athletes, such as Kaique Velasco, Lucas Sales, and Rômulo Grip, presented high performance, others, such as Igor Ferraz and João Harrison, demonstrated the need for specific interventions, either in aerobic conditioning or muscular power. The experience enabled the integration between theory and practice, expanding students' understanding of physical assessment and providing athletes with greater awareness of their own performance. It is concluded that the assessments carried out provided important support for individualized training planning, strengthened the link between the Physical Education course and the sports community, and contributed to the practical and professional training of the students.

Keywords: Physical assessment. Basketball. Sports training. University extension. Health. Performance.

Support: ISECENSA.