



B102

TREINAMENTO PROGRESSIVO COM ATIVIDADES AQUÁTICAS: CONQUISTAS SINGULARES A PARTIR DE INTERVENÇÃO REALIZADA NO JARDIM SÃO MARCOS, CAMPINAS - SP

Ana Paula Martins Vicentin (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Aguinaldo Gonçalves (Orientador),
Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A partir da teoria do treinamento desportivo procedeu-se a elaboração de programa de atividade física sistemática e orientada a 30 mulheres sedentárias. Seguindo modelo de estudo experimental, elegeu-se como variável independente a participação em programa de hidroginástica e variáveis dependentes peso, índice de massa corporal, flexibilidade, imagem corporal, medida de VO_2 e índice de qualidade de vida, sendo realizado controle pelo monitoramento da frequência cardíaca. Além dos resultados adaptativos gerados, acrescentam-se os referentes a inclusão social do grupo considerado, com ações individuais e coletivas que proporcionaram conquistas nos respectivos padrões dos agires e fazeres, além da aplicação do procedimento científico na Extensão Universitária. Registraram-se também avanços expressados em apresentações ao VII Congresso da Associação Brasileira de Pós Graduação em Saúde Coletiva, ao Simpósio de Atividades Físicas Adaptadas do Serviço Social do Comércio e ao XXVI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte.

Atividade física – Hidroginástica - Estudo experimental