



B110

### **ESTUDO DA INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO SOBRE OS ASPECTOS DA APTIDÃO FÍSICA**

Simone de Camargo Alem (Bolsista FAPESP) e Profa. Dra. Mariângela Gagliardi Caro Salve (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Este projeto de pesquisa tem por objetivo avaliar os graus de desenvolvimento dos componentes relacionados à aptidão física, antes e após a prescrição de um programa de ginástica aeróbica e localizada. Para tal, foram selecionadas 40 mulheres com idade entre 18 e 30 anos. O programa teve duração de 4 meses. As variáveis estudadas foram: perfil das voluntárias, capacidade cardiorespiratória, composição corporal e resistência muscular. Todas as variáveis foram tabuladas. As comparações foram feitas através de gráficos box plot do programa de computador S-Plus. A probabilidade de significância considerada foi  $*p < 0.05$  em todas as comparações efetuadas.

Atividade física - Saúde - Qualidade de vida