



B147

**COMPORTAMENTO DO PERCENTUAL DE GORDURA, FLEXIBILIDADE, CONSUMO DE OXIGÊNIO E RESISTÊNCIA MUSCULAR EM MULHERES JOVENS EM PROGRAMA DE 16 SEMANAS DE AERO JUMP**

Paula Tatiane Alonso (Bolsista PIBIC/CNPq), Carlos Roberto Padovani (UNESP/Botucatu) e Prof. Dr. Aguinaldo Gonçalves (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O presente estudo tem como objetivo pesquisar alterações de variáveis antropométricas, cardiorrespiratórias, flexibilidade, força, resistência muscular e qualidade de vida antes e após programa de 16 semanas de Aero Jump<sup>®</sup>. Os exercícios aeróbios e coreografados foram realizados sobre mini-trampolim, com frequência semanal de três vezes e 45 minutos de duração. Avaliaram-se inicialmente 40 sedentárias, e ao término do projeto 25 (idade  $24,16 \pm 3,98$ ), através dos testes: 1) dobras cutâneas das regiões supra-ilíaca, subescapular e coxa; 2) índice de massa corpórea; 3) relação entre circunferência cintura e quadril; 4) banco de Wells; 5) banco de Astrand; 6) Sargent test; 7) questionário WHOQOL. Houve diferença com significância estatística nos valores da cintura e relação deste com o quadril, frequência cardíaca de recuperação e consumo de oxigênio, flexibilidade, salto com e sem auxílio de membros superiores. Podemos concluir, desta forma, que a prática de Aero Jump<sup>®</sup> com referida população, demonstrou eficiência em diversas variáveis, e apenas no que se refere à composição corporal, pouco se alterou.

Mini-trampolim - Mulheres - Atividade física