

B166

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE AS MODALIDADES DE GINÁSTICA LOCALIZADA E STEP, NAS VARIÁVEIS DE COORDENAÇÃO MOTORA E APTIDÃO FÍSICA EM MULHERES FREQUENTADORAS DOS PROJETOS DE EXTENSÃO DESSAS MODALIDADES, NA UNICAMP

Bruna Mariano Miotto (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Mariângela Gagliardi Caro Salve (Orientadora), Faculdade de Educação Física – FEF, UNICAMP

Esta pesquisa teve por objetivo avaliar e comparar os graus de desenvolvimento dos componentes relacionados à coordenação motora e aptidão física, antes e após a prescrição de um programa de atividade física nas modalidades de Step e Ginástica Localizada. Para tal, foram selecionadas 17 alunas de Step e 14 alunas de Ginástica Localizada, todas frequentadoras dos projetos de extensão da UNICAMP, com idade entre 20 e 40 anos. O programa de exercícios teve duração de 4 meses. As variáveis estudadas foram: composição corporal, flexibilidade e coordenação motora. A composição corporal foi medida através da apuração do peso, circunferência do abdômen, antebraço, panturrilha, coxa e dobras cutâneas triptal, supra ilíaca e coxo femural. A flexibilidade foi medida através do flexômetro e foi apurada a flexibilidade do quadril. E a coordenação motora foi medida através do teste de KTK. Os dados foram analisados através do teste t de Student. Os resultados encontrados mostraram melhora significativa para os testes de coordenação motora e flexibilidade em ambas modalidades. Com relação a composição corporal não obtivemos resultados significantes, relacionamos isto ao não acompanhamento da dieta das voluntárias. Porém aconselham-se mais estudos a respeito deste assunto.

Aptidão Física - Coordenação Motora - Step