



ANÁLISE DA ADIPOSIDADE CORPORAL, FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR DE MENINAS EN- TRE 12 A 14 ANOS PRATICANTES DE HANDEBOL DO MUNICÍPIO DE MARECHAL CÂNDIDO RONDON - PR

Aluna: Franciele Helbel VALEZE

Comissão Examinadora:

Prof. Ms. Herton Xavier CORSEUIL - Orientador

Prof. Ms. Décio Roberto CALEGARI

Prof. Ms. Edilson HOBOLD

Este estudo teve como objetivo analisar a adiposidade corporal, flexibilidade e resistência cardiovascular de meninas entre 12 e 14 anos praticantes de handebol do Município de Marechal Cândido Rondon/PR. Sendo estas participantes de um projeto realizado pela Prefeitura Municipal, tendo como objetivo a prática de atividade física, sem visar rendimento. O período de treinamento é realizado duas vezes por semana com duração de uma hora e meia, os treinos são proporcionado no Módulo Desportivo. A amostra do estudo foi composta por 30 meninas. Como instrumento de coleta utilizou-se o teste de composição corporal, teste de flexibilidade e resistência aeróbia; foi utilizado também, um questionário para perceber alguns dados relevantes sobre a prática de atividade física, tanto nas aulas de Educação Física quanto fora delas, bem como o tipo e a frequência de atividades realizadas que podem influenciar no desenvolvimento dos níveis de aptidão física. Os resultados demonstram que as meninas atendem em grande parte os critérios exigidos para um bom estado de saúde adotado pelos padrões internacionais. Isso demonstra que, no que se refere á tendência de estado de morbidade relacionado a baixos níveis de aptidão física, as meninas poderão estar mais protegidas contra as doenças degenerativas. Espera-se que os resultados possam contribuir para que os profissionais da área de Educação Física se preocupem sobre a importância da avaliação da aptidão física em crianças e adolescentes.

Unitermos: adiposidade corporal, flexibilidade, resistência cardiovascular.