

**782 - EFEITOS DA PRÁTICA DA CAPOEIRA SOBRE INDICADORES DA APTIDÃO FÍSICA E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL** - Vanessa Ribeiro dos Santos

(Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente), Naraiana Elis Custódio Serrano (Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente), Aline Francielle Mota Segatto (Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente), Glauber da Costa Silva (Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente), João Vitor Toledo (Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente), Suziane Ungari Cayres (Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente), Antônio Celso Bernini (Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente) - [van\\_vrs@yahoo.com.br](mailto:van_vrs@yahoo.com.br)

**Introdução:** A capoeira é uma legítima manifestação da cultura brasileira e representa uma atividade física que pode promover benefícios a saúde. Por meio dela, o corpo atinge um nível elevado de elasticidade, destreza, agilidade, força e equilíbrio, habilidades pertencentes aos requisitos da aptidão física. **Objetivos:** Analisar os efeitos da prática da capoeira sobre indicadores da aptidão física e da composição corporal em adultos jovens de ambos os sexos. **Métodos:** A amostra foi composta por 12 adultos jovens iniciantes de capoeira, com idade entre 20 e 35 (26+5,0) anos, sendo 4 do sexo masculino e 8 do feminino, participantes do projeto "A melhoria na qualidade de vida do praticante de Capoeira, desenvolvido na FCT-UNESP de Presidente Prudente-SP. Foram mensurados peso (Kg) e estatura (m), circunferências de cintura (CC) e quadril (CQ) e medidas de 8 dobras cutânea (subescapular, tricipital, supra-iliaca, abdominal, coxa, panturrilha, axilar média e bicipital), seguindo as recomendações propostas por Freitas Jr.(2008). Para a análise da aptidão física foram aplicados testes motores de agilidade (Shutte Rum), força de membros superiores (Extensão e Flexão de Braços), potência de membros inferiores (Salto em Extensão Sem Impulso) e flexibilidade (Teste de Sentar e Alcançar de Wells). A coleta dos dados foi efetuada em dois momentos: pré e pós-intervenção de 14 semanas. Foi feito o teste de normalidade e posteriormente aplicou-se o teste de Wilcoxon para comparar os dados em ambos os momentos. O software estatístico SPSS, versão 10.0 foi utilizado e adotou-se um nível de significância de 5%. **Resultados:** Os resultados mostram que houve redução significativa da RCQ sendo os valores da mediana 0,77(0,13) e 0,75(0,09), no primeiro e segundo momento respectivamente, com  $Z=-2,59$  e  $p=0,04$ . **Conclusão:** Concluí-se que a prática da capoeira mostrou-se eficaz na redução de gordura corporal, o que auxilia na melhoria da composição corporal e aptidão física.