

## 1012 - PROJETO DE EXTENSÃO BOXE OLÍMPICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA NO PLANEJAMENTO DE AULAS -

Fernanda Damasceno Santos (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Marina Yumi Hayakawa (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Miguel Tosti Ferreira Martins (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Maira Alves Teodoro (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Aline Fernanda Ferreira (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Carlos José Martins (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro) - fe.hapk@rc.unesp.br.

**Introdução:** O projeto de extensão Boxe Olímpico iniciou em 2008, na UNESP-Rio Claro. Há cerca de 25 participantes de ambos os sexos, membros da comunidade e da universidade, de faixa etária entre 8 a 28 anos. As aulas são organizadas na seguinte estrutura: alongamento, aquecimento, educativos e volta à calma. Dentre as capacidades físicas desenvolvidas em aula, optou-se por avaliar a resistência de força, uma vez que se aplicam exercícios de resistência e força para dinamizar a aula e melhorar essas capacidades em cada aluno. **Objetivos:** O objetivo do estudo foi relatar como se desenvolveu a aplicação de testes físicos de força nos alunos do projeto, e apresentar os resultados da avaliação física. **Métodos:** Planejou-se a aplicação de testes de resistência de força abdominal (FA), de membros superiores (FS) e de inferiores (FI). Primeiramente, foram coletadas as medidas antropométricas, peso e estatura (PE), por meio de balança calibrada e por uma fita métrica estendida na parede, e, para os testes físicos, foi utilizado o protocolo estabelecido por Rikli e Jones(1999), seguindo a ordem FA, FS e FI, formando quatro estações(E). Foram avaliados oito sujeitos, no horário das aulas, e o material utilizado foi concedido pelo Laboratório de Atividade Física para a Terceira Idade. Os avaliadores orientaram de forma clara e objetiva o protocolo de execução dos testes. Na 1ªE(PE)- fica-se descalço, de costas para a parede com o olhar fixo na linha do horizonte e realizar-se uma inspiração profunda; 2ªE(FA)- deita-se em decúbito dorsal sobre o colchonete no chão da quadra, com os joelhos flexionados, e as mãos na região temporal da cabeça e realiza-se a flexão abdominal; 3ªE(FS)- senta-se na cadeira, com os pés no chão, e realizam-se movimentos de flexão e extensão do braço dominante, a região do ombro do avaliado foi estabilizada pelo avaliador; 4ªE(FI)- senta-se na cadeira, com os pés no chão, e as mãos cruzadas na altura do peito, realiza-se movimento de levantar e sentar da cadeira com extensão total do joelho. Os avaliados foram orientados a realizar o máximo de repetições no período de 30 segundos nas três últimas estações. **Resultados:** As médias dos dados de IMC, FA, FS, FI foram iguais a  $22,94 \pm 3,47 \text{kg/m}^2$ ;  $34,75 \pm 3,15$ ;  $28,63 \pm 5,83$ ;  $26,75 \pm 2,60$ , respectivamente. **Conclusão:** Os resultados foram bons quanto à classificação dos testes, tanto para homem como para mulheres, e somente dois sujeitos apresentaram sobrepeso, servindo de base para melhora do planejamento das aulas.