

MONOGRAFIA

GLECI LURDES GUBIANI: **Efeitos de um programa de "Step Training" sobre variáveis antropométricas e composição corporal em universitárias.** Monografia: Centro de Educação Física e Desportos - Universidade Federal de Santa Maria, 1988.

Orientador: Cândido S. Pires Neto, PhD

Apoio: CNPq

O objetivo deste estudo foi verificar se ocorrem alterações sobre variáveis antropométricas e composição corporal em universitárias, integrantes de um programa de "Step Training". A amostra constituiu-se de 24 universitárias, com idades entre 18 e 25 anos, que freqüentavam a disciplina do CEF-100 - Clube de Educação Física, modalidade de "Step". Todas foram avaliadas quanto ao peso e estatura corporal; perímetros (antebraço, braço relaxado e contraído, abdome umbilical e cintura, glútea, coxa e panturrilha); dobras cutâneas (subescapular, tríceps, bíceps, peito, axilar média oblíqua, abdome vertical, supra-ilíaca oblíqua, coxa e panturrilha medial), como também, somatório de dobras cutâneas do tronco (tronco total, Σ DCT; tronco superior, Σ DCTS; e tronco inferior, Σ DCTI), dos membros (membros total Σ DCMT; membro superior, Σ DCMS; membro

inferior, Σ DCMI) e somatório de todas as dobras cutâneas, Σ DCTOT. A densidade corporal foi estimada através da equação de PETROSKI (1995) e o percentual de gordura através da equação de SIRI (1961). Entre o pré e pós-teste, houve 20 sessões de "Step", com freqüência de 2 vezes por semana e duração de \pm 45 minutos. Utilizou-se a estatística descritiva e o teste t para amostras dependentes, para a análise dos dados. Conclui-se, com base nos resultados, que houve diferenças estatisticamente significativas, $p < 0,05$, nos perímetros (tronco normal, abdome umbilical e cintura, glútea e panturrilha) e somatório das dobras cutâneas (Σ DCTOT, Σ DCT, Σ DCTS, Σ DCTI, Σ DCMT, Σ DCMS e Σ DCMI) assim como, nos componentes da composição corporal, ou seja percentual de gordura relativa e massa de gordura.