



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp
24 a 25 de setembro de 2008



B0245

AUTOPERCEÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM CALOURAS DA UNICAMP, ANTES E APÓS PARTICIPAÇÃO EM UM PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Sabrina Pires Guimarães (Bolsista SAE/UNICAMP) e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O objetivo desta pesquisa foi analisar a autopercepção da imagem corporal em calouras 2008 e os efeitos do exercício físico nesta, além de relacioná-los com as alterações morfofuncionais (composição corporal, resistência muscular localizada (RML) e capacidade cardiorrespiratória). Participaram 35 voluntárias, com idades entre 18 e 25 anos, que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e foram submetidas a um programa de exercícios físicos: aeróbios e localizados, durante 16 semanas, com frequência de três sessões/semanais e duração de 60min. O Teste de Escala de Figuras de Silhueta adaptado de Gardner (1998) foi utilizado para avaliar a imagem corporal, para as alterações cardiorrespiratórias o Step test e para as alterações musculares os testes de RML. Os dados estão sendo analisados utilizando-se o teste t de student para verificar os efeitos do programa de treinamento físico nos momentos pré e pós. As respostas preliminares têm mostrado que o exercício físico pode promover efeitos benéficos a essa população segundo a literatura consultada. Dessa forma, podemos concluir a partir das respostas positivas que as voluntárias têm relatado e demonstrado, que as melhoras fisiológicas em relação ao desempenho físico, confirmarão o que a literatura tem apontado.

Imagem corporal - Mulheres jovens - Exercícios físicos