



B0188

### **ASPECTOS DA IMAGEM CORPORAL DE INICIANTES NA PRÁTICA DE TAI CHI CHUAN**

Jefferson da Silva Tasso (Bolsista PIBIC/CNPq), Aletha Caetano (Co-Orientadora), e Profa. Dra. Maria da Consolação G. C. F. Tavares (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O Tai Chi Chuan é uma arte marcial. A técnica de execução está voltada para a respiração lenta e profunda, em movimentos circulares e contínuos com leveza e suavidade, auxiliando no equilíbrio físico, mental e emocional. A Imagem Corporal é a representação mental do nosso próprio corpo. Essa percepção pode ser influenciada pelos nossos movimentos e sensações, assim como pode alterar nosso tônus, ações e emoções. A imagem corporal é singular, dinâmica e individual, não pode ser reduzida aos aspectos fisiológicos, sociais ou emocionais relacionados a elas. O objetivo desta pesquisa foi descrever aspectos da imagem corporal de iniciantes na prática do Tai Chi Chuan. Para a coleta de dados utilizamos o Gráfico de Sintomas (Penna, 1990), os questionários "A Minha Imagem Corporal" (Rodrigues, 1999), e o "Body Shape Questionnaire" (Di Pietro, 2002). Foram pesquisados 59 alunos, 25 do sexo masculino e 34 do sexo feminino, com a idade média de 32,5 anos e o peso médio de 63,7 Kg. Constatamos que os aspectos mais frequentes incluem sensações de dor (91,5%), sensação de estar bem disposto (85,0%), de terem poucas habilidades para jogos (59,2%) e pouca força física (47,3%). Concluímos que estes conhecimentos devem ser considerados pelo profissional de educação física para dimensionar seu trabalho de forma a ampliar as experiências corporais de seus alunos.

Tai chi chuan - Imagem corporal - Educação física