

“NÍVEL DE STRESS EM MULHERES CALOURAS DA UNICAMP, ANTES E APÓS PARTICIPAÇÃO EM UM PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO”



UNICAMP

Luciana Cristina de Souza¹ e Vera Aparecida Madruga²

(1) Bolsista PIBIC/CNPq FEF/UNICAMP, (2) Docente Graduação FEF/UNICAMP, Campinas, Brasil.



PALAVRAS CHAVES: Stress, Exercício Físico e Mulheres Jovens.

INTRODUÇÃO

Na sociedade moderna atual um dos problemas que tem feito cada vez mais vítimas é o stress, onde um número crescente de jovens são atingidos. Um questionamento que tem sido feito é: o que seria eficaz para a solução desse mal, será que um programa de condicionamento físico poderia minimizar esses problemas?

OBJETIVO

Dessa forma, essa pesquisa se propôs a estudar o nível de stress em calouras da Unicamp, antes e após um programa de condicionamento físico combinado.

MATERIAL E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Participaram da pesquisa 35 voluntárias calouras com idades entre 18 e 25 anos, do sexo feminino.

Testes de Avaliação

Foram feitas avaliação do Nível de stress, Avaliação antropométrica e da Composição Corporal, Avaliação da RML e Avaliação da capacidade cardiorrespiratória nos momentos pré e pós treinamento.

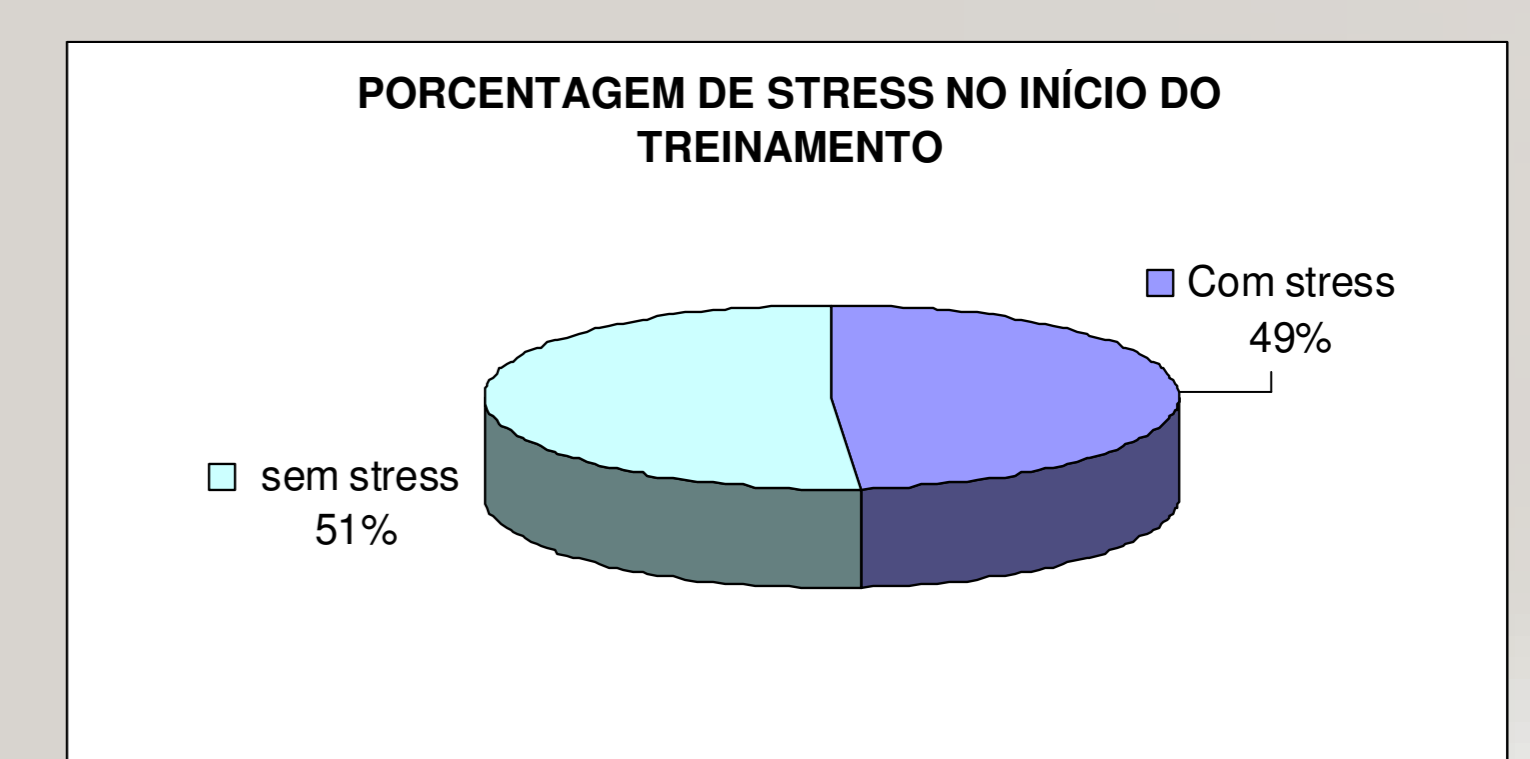
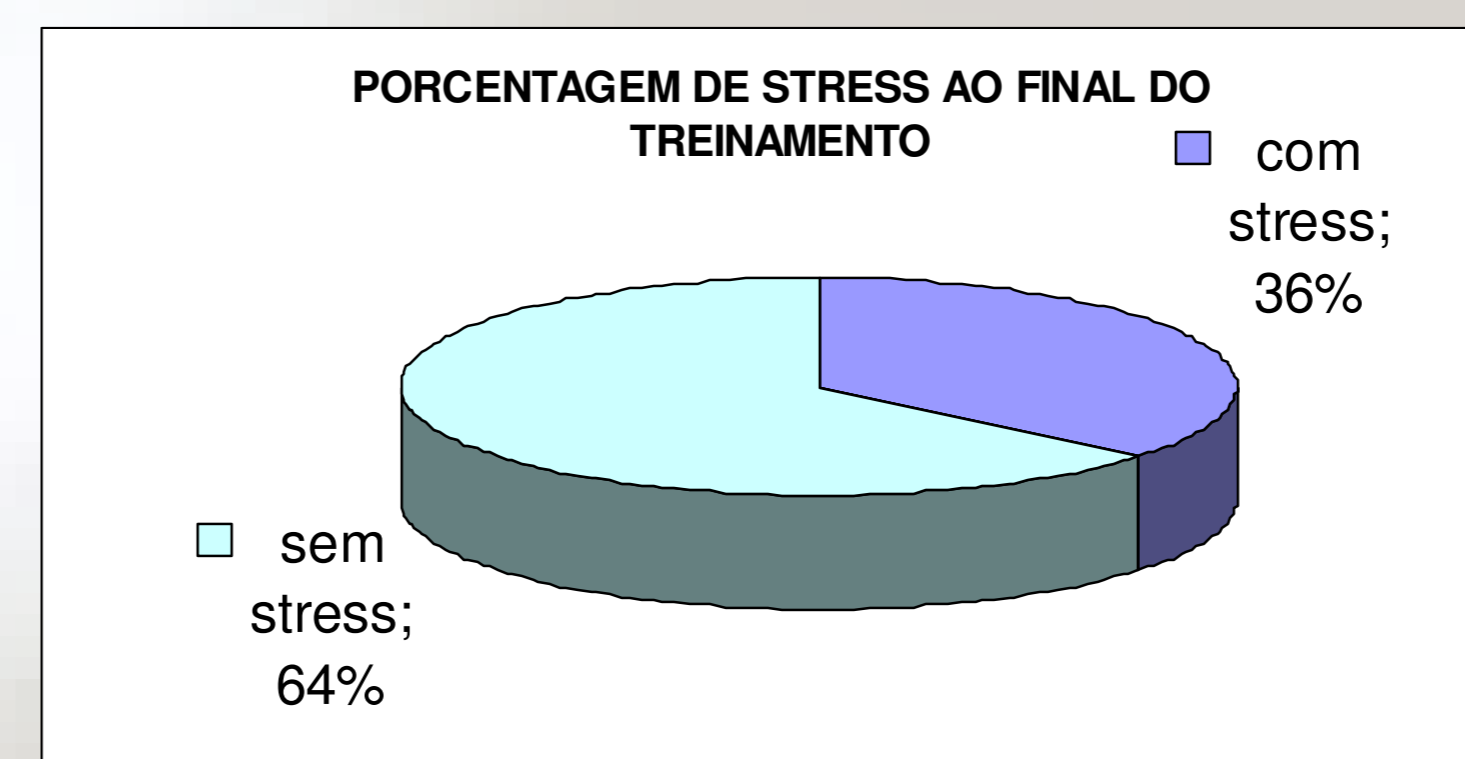
Protocolo de Treinamento

O programa teve duração de 16 semanas, com três sessões/semanais de 60min, sendo: 5 a 10min de alongamento e aquecimento, 20 a 25min de exercícios aeróbios, 20 a 25min de exercícios localizados e 5 a 10min de relaxamento e alongamento.

Utilizou-se para a análise estatística o protocolo “t-test” para amostras dependentes, usando o pacote estatístico STATISTICR for Windows versão 5.0. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Nível des stress antes e após o programa de condicionamento físico



Composição Corporal

Variáveis	Pré	Pós	p
Massa (kg)	57,91 ± 10,92	59,31 ± 11,36	0,000000**
IMC (kg/m ²)	21,75 ± 3,31	22,27 ± 3,42	0,000000**
% Gordura	29,19 ± 3,87	15,64 ± 2,93	0,000000**
Massa Magra(kg)	40,70 ± 5,96	49,94 ± 9,31	0,000000**
Massa Gorda(kg)	17,22 ± 5,35	9,37 ± 2,91	0,000000**

RML

Variáveis	Pré	Pós	p
Abdominal	27,74 ± 6,47	30,11 ± 6,60	0,000632*
Flexão	27,97 ± 6,59	33,14 ± 7,37	0,000064*
Sentar e levantar	40,57 ± 6,76	42,89 ± 6,94	0,091228

Circunferências

Variável	Pré	Pós	p
CC	68,26 ± 6,66	69,00 ± 7,00	0,005782*
CQ	95,96 ± 6,79	96,88 ± 7,50	0,011348*
CPT	84,47 ± 7,62	85,37 ± 7,69	0,021672*
CBE	25,14 ± 2,78	25,56 ± 2,85	0,004245*
CBEC	25,79 ± 2,76	26,54 ± 2,87	0,000006**
CBDC	26,33 ± 3,10	27,14 ± 3,35	0,011331*
CCXD	50,37 ± 4,77	51,54 ± 4,94	0,000241**

CONCLUSÕES

O programa de condicionamento físico proporcionou a melhora do nível de stress e conseqüentemente da condição física das voluntárias, mostrando a eficiencia de um programa de atividades físicas na busca da diminuição de stress na fase de inclusão à universidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- LIPP, M.E.N.; ROMANO, A.S.P.F; COROLAN, M.A; NERY, M.J.G.S. **Como enfrentar o stress**. 4. ed. Campinas São Paulo - Unicamp: Ícone, 1998.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do Peso Corporal**: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição. Londrina: Midiograf, 1998.
- SELYE, H. **Stress**: a tensão da vida. 2. ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.