



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



Autora: Sabrina Pires Guimarães  
Orientadora: Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga  
E-mail: [saguimaraes4@hotmail.com](mailto:saguimaraes4@hotmail.com)  
Bolsista SAE/UNICAMP

PALAVRAS CHAVES: Imagem Corporal, Exercício Físico e Mulheres Jovens.

## INTRODUÇÃO

Este trabalho pretendeu analisar a percepção da imagem corporal de mulheres jovens levando em conta tanto às influências sociais, que a afetam negativamente para estabelecer padrões rigorosos que devem ser fielmente seguidos, quanto às influências exercidas pela prática regular de exercícios, que a afetariam positivamente, uma vez que proporcionam uma reconstrução processo da percepção da imagem corporal.

## OBJETIVO

A proposta desta pesquisa foi analisar a autopercepção da imagem corporal, em calouras da UNICAMP, antes e após participação em um programa de treinamento físico combinado.

## METODOLOGIA

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

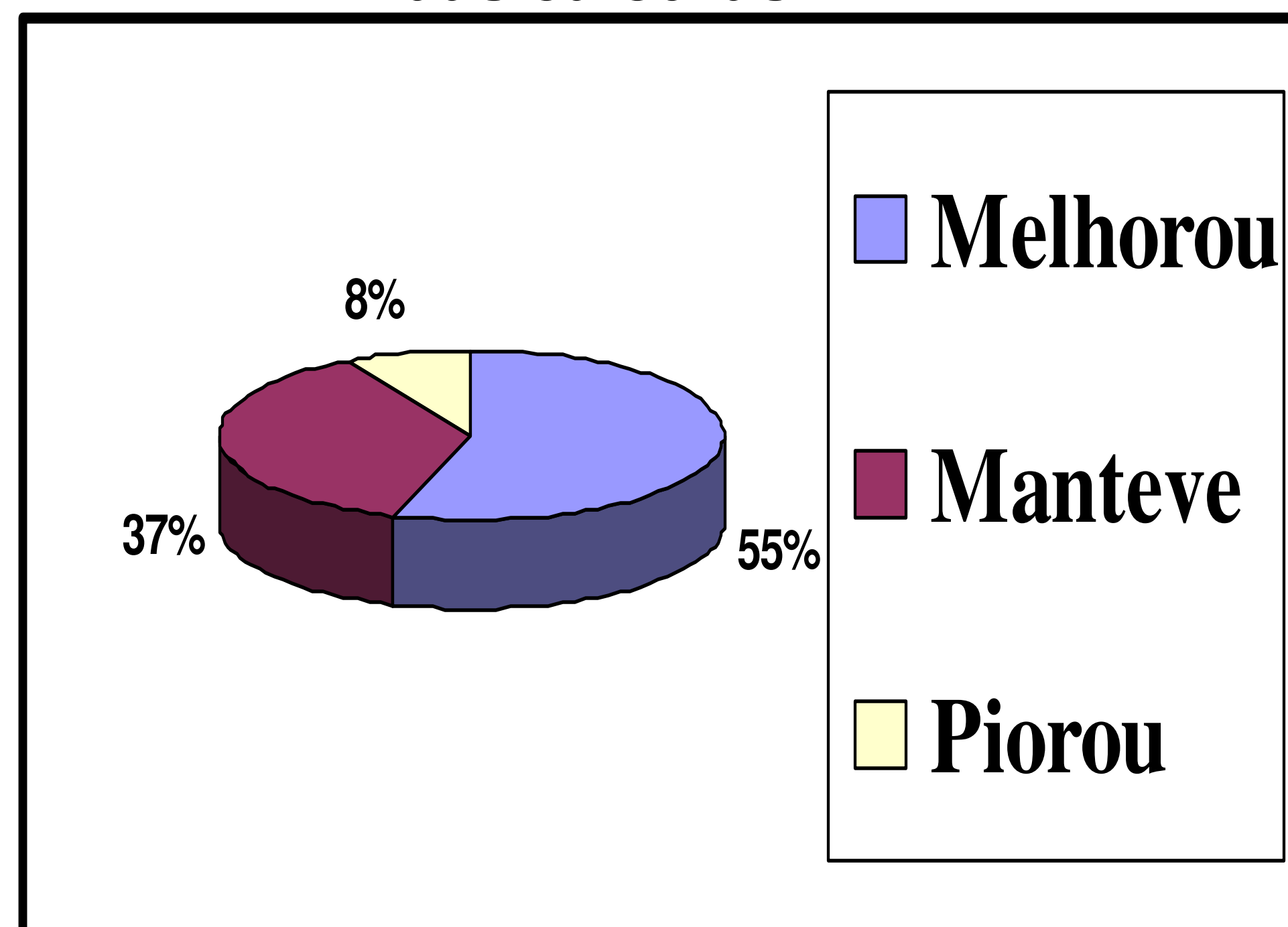
**TREINAMENTO FÍSICO:** O programa teve duração de 16 semanas, com três sessões/semanais de 60min, sendo: 5 a 10min de alongamento e aquecimento, 20 a 25min de exercícios aeróbios, 20 a 25min de exercícios localizados e 5 a 10min de relaxamento e alongamento.

**AVALIAÇÕES:** Foram feitos Avaliação da Imagem Corporal, Avaliação Antropométrica e da Composição Corporal, Avaliação da RML e Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória nos momentos pré e pós treinamento.

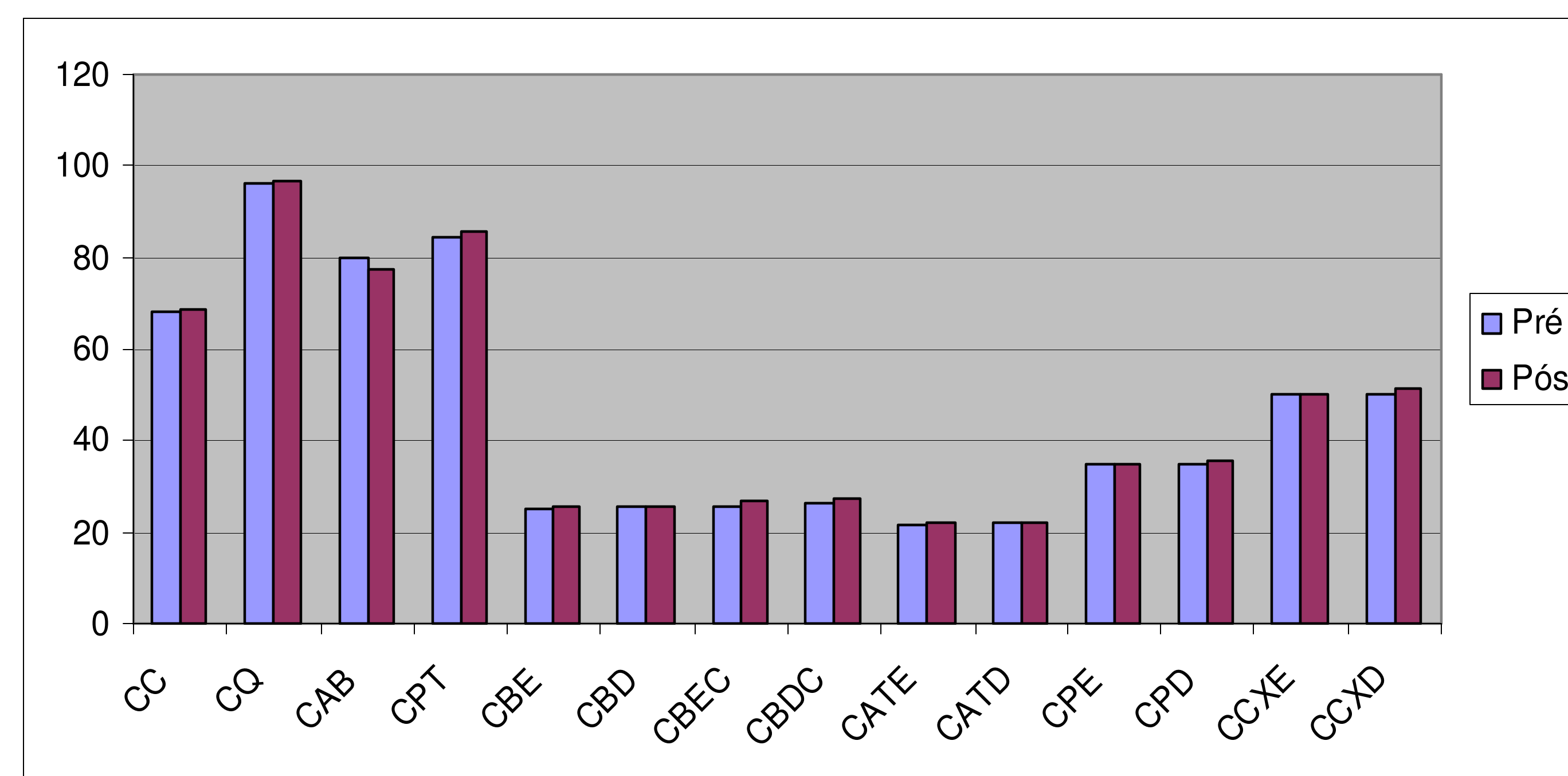
**ANÁLISE DOS DADOS:** A análise estatística foi realizada através do "t-test" para amostras dependentes, usando o pacote estatístico STATISTIC for Windows versão 5.0. O nível de significância adotado foi de  $p \leq 0,05$ .

## RESULTADOS

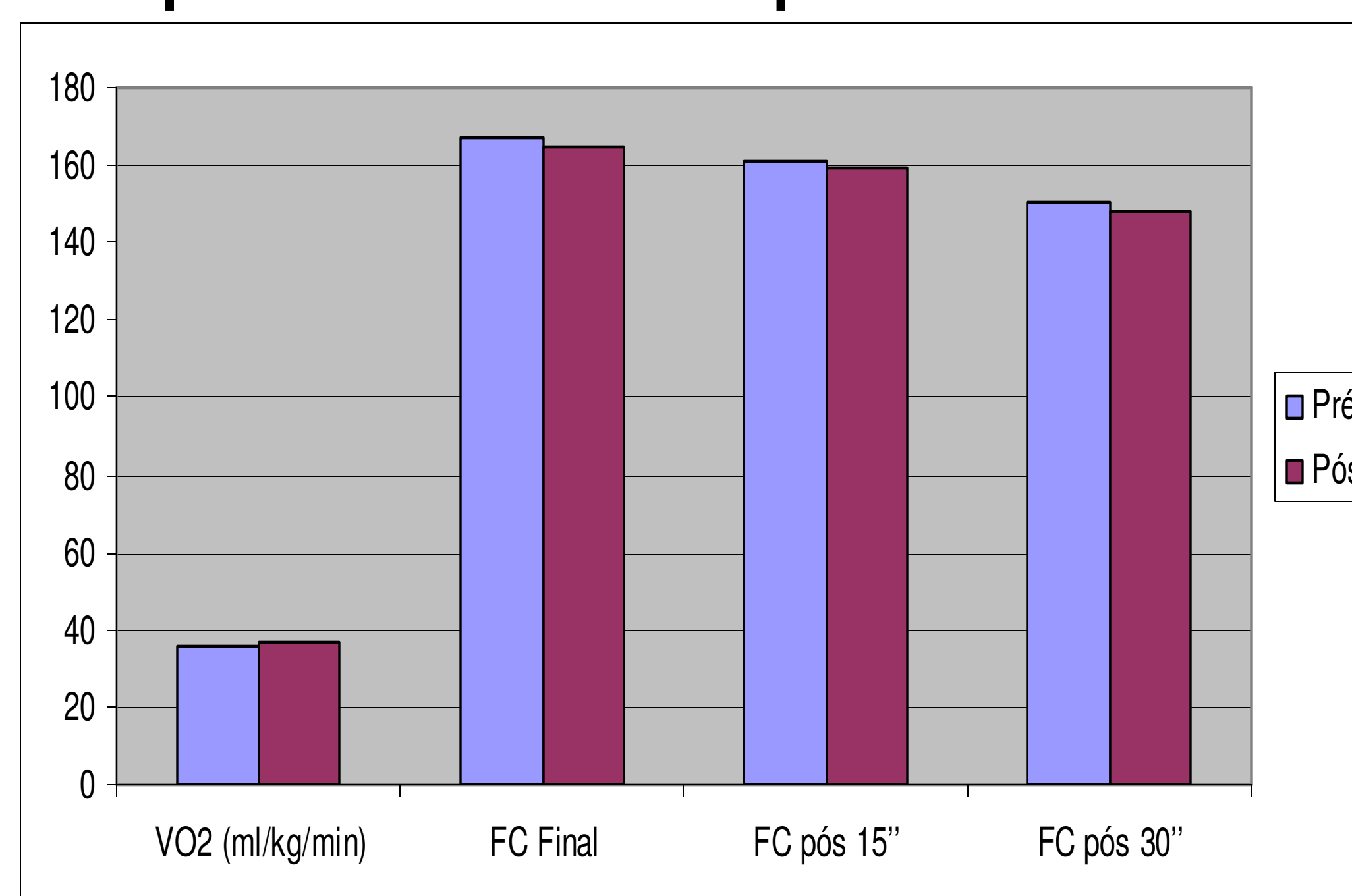
Autopercepção da imagem corporal das calouras PT.



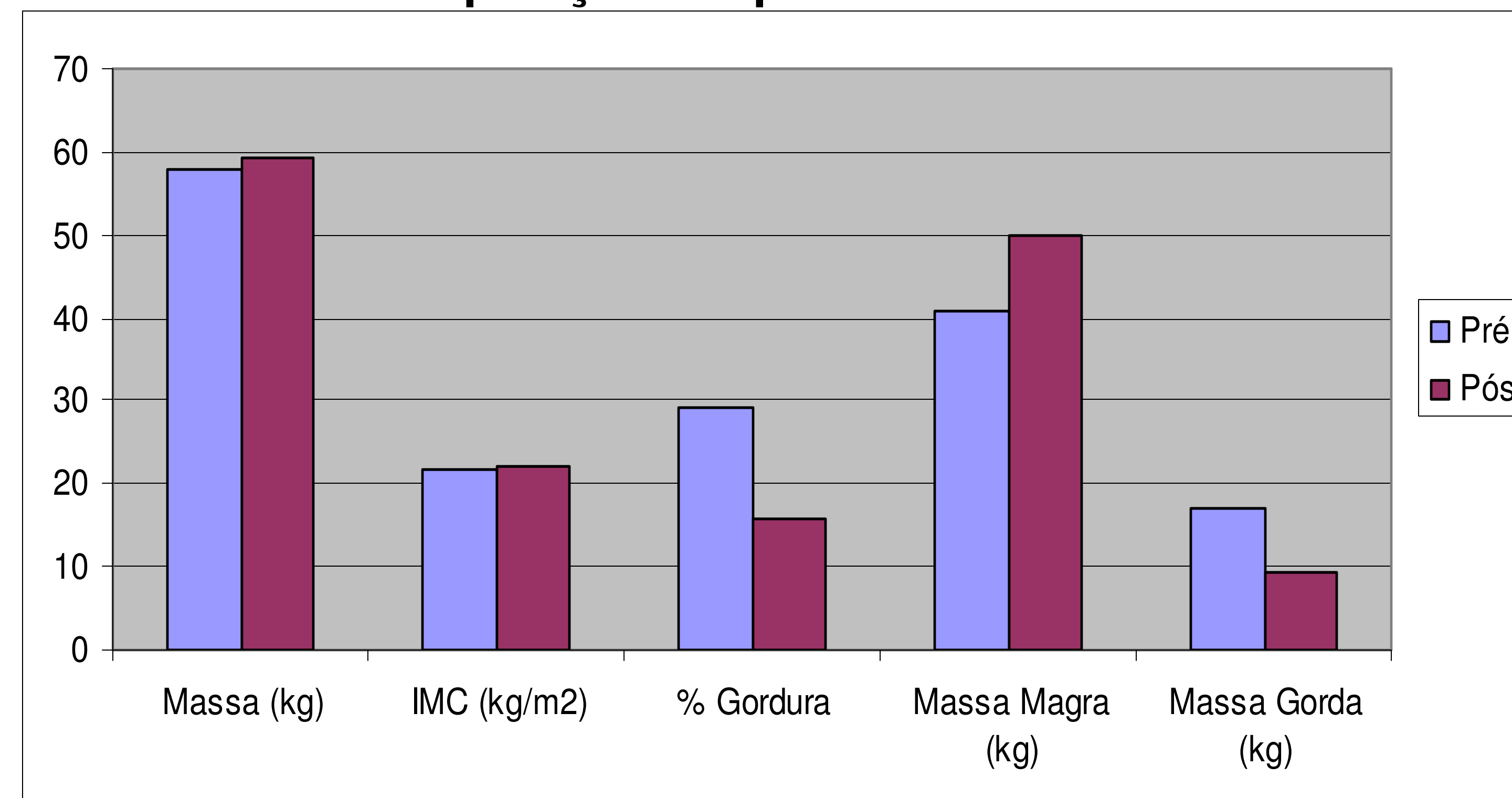
Valores das circunferências AT e PT.



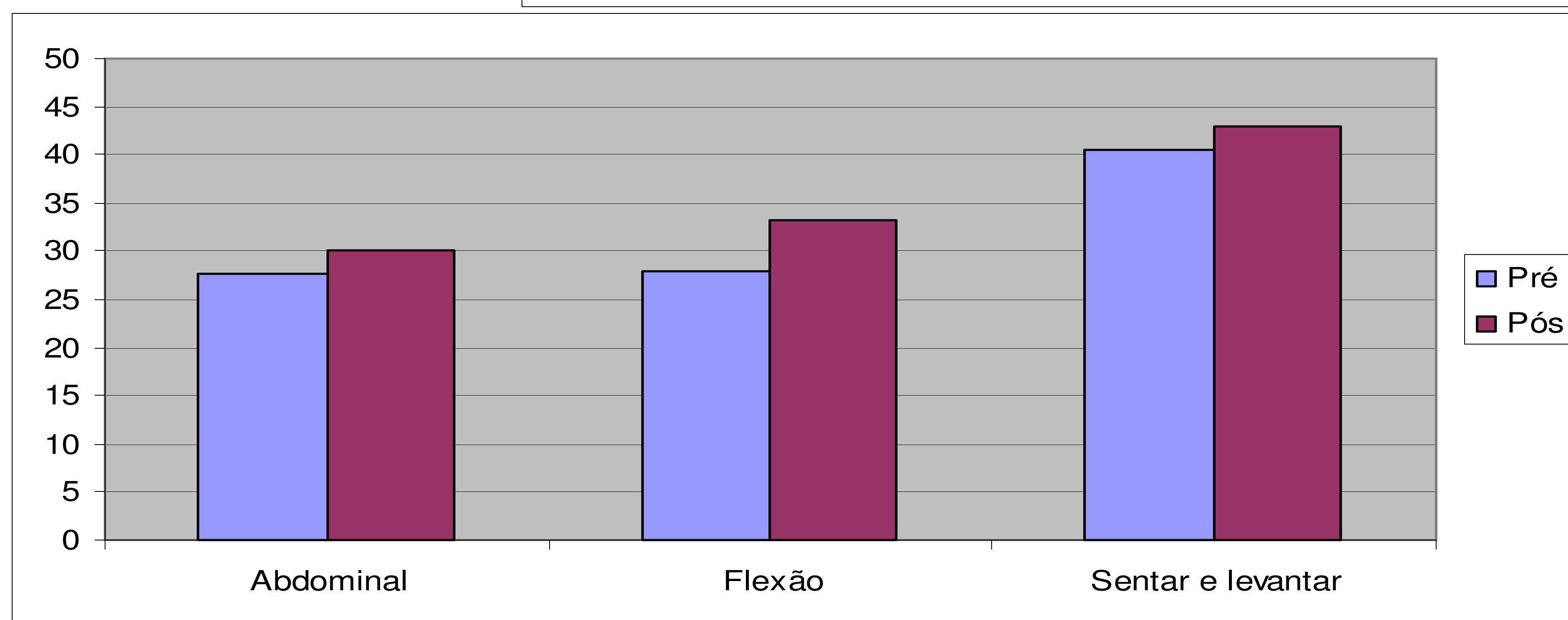
Capacidade Cardiorrespiratória AT e PT.



Composição Corporal AT e PT.



Valores médios encontrados nos testes de RML, AT e PT.



## CONCLUSÕES

Podemos concluir que o programa de treinamento físico mostrou-se eficaz na melhora tanto da condição física quanto da condição psicológica das voluntárias calouras, o que é muito importante, já que elas encontram-se em uma etapa conturbada e estressante de suas vidas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Controle do Peso Corporal: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição. Londrina: Midiograf, 1998.  
KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. Revista de Saúde Pública, São Paulo, 2003.  
TAVARES, M. C. G. C. F. Imagem corporal: Conceito e Desenvolvimento. Barueri: Manole, 2003.