



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp
24 a 25 de setembro de 2008



B0244

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

Luciana Cristina de Souza (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O presente trabalho teve como objetivo estudar o nível de stress em jovens calouras que ingressaram nesta universidade em 2008. As voluntárias foram conscientizadas sobre a proposta da pesquisa e das avaliações, as quais seriam submetidas e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Participaram 35 voluntárias, com idades entre 18 e 25 anos, que foram submetidas a um programa de exercícios físicos: aeróbios e localizados, durante 16 semanas, com frequência de três sessões/semanais e duração de 60min. Aplicamos o Inventário de Sintomas de Stress para avaliar o nível de stress, para a análise das alterações cardiorrespiratórias utilizamos o Step test e, para avaliar as alterações musculares utilizamos os testes de RML: abdominal, flexão de braços e sentar e levantar. Para a análise dos dados foi utilizado teste t de student para avaliar os efeitos entre os momentos pré e pós do treinamento. Os resultados estão em processo de avaliação, pois as voluntárias ainda encontram-se em treinamento, mas a literatura consultada tem mostrado que o exercício físico pode promover efeitos benéficos nas diferentes faixas etárias estudadas. Concluindo, podemos inferir a partir das respostas preliminares positivas que as voluntárias têm relatado, como também das melhoras nas respostas fisiológicas em relação ao desempenho físico no treinamento, que os resultados confirmarão o que a literatura tem apontado.

Stress - Mulheres jovens - Exercícios físicos