TCC/UNICAMP
Gi37i
1767 FEF/437

UNICAMP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

"A Imagem Corporal em mulheres praticantes de Condicionamento Físico ou Ginástica Localizada no Projeto de Extensão da FEF-UNICAMP".

RENATA GARCIA GIL

CAMPINAS/2004

TCC/UNICAMP
Gi37i
1290001767

RENATA GARCIA GIL

"A imagem corporal em mulheres praticantes de Condicionamento Físico ou Ginástica Localizada no Projeto de Extensão da FEF-UNICAMP".

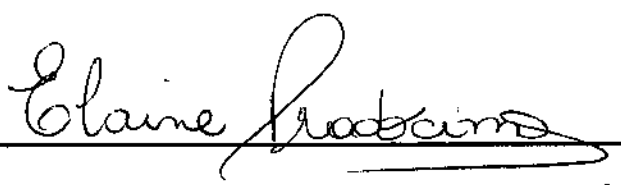
Monografia apresentada como requisito parcial para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física, modalidade Treinamento em Esportes, pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

Orientadora: Pra. Dra. Elaine Prodócimo

CAMPINAS/2004

BANCA EXAMINADORA

PROFª DRª MARCY GARCIA RAMOS



PROFª DRª ELAINE PRODÓCIMO

CAMPINAS/2004

AGRADECIMENTOS:

- A meus pais por tudo que me ensinaram, pelo amor e carinho, pela amizade, o apoio que me deram foi muito importante. Agradeço simplesmente por vocês existirem na minha vida!
- A minha irmã Luciana, que teve um papel muito importante na minha vida. Obrigada por sua amizade, paciência, conselhos, você é especial!
- Minhas amigas Luciana e Naira. Obrigada pela amizade, pela atenção, respeito. Considero vocês minhas irmãs.
- À minha turma de faculdade, FEF01D. Minhas amigas Carolina, Camila, Maitê. A todos, pelos bons momentos.
- Aos professores que colaboraram com a minha formação. Aos funcionários da FEF-UNICAMP que demonstraram boa vontade em ajudar sempre que necessário. Aos professores do estágio, obrigada por me receberem e pela dedicação.
- A todas as pessoas que participaram do projeto de extensão de ginástica localizada e contribuíram para meus conhecimentos. Em especial a Pra. Dra. Marcy pelos conselhos e orientações.
- A minha querida orientadora, Elaine, pelo tempo, paciência e confiança. Muito obrigada!

RESUMO

O presente trabalho busca entender o perfil e a Imagem Corporal das mulheres praticantes das modalidades Condicionamento Física ou Ginástica Localizada oferecidas pela Faculdade de Educação Física da Unicamp. O conceito de imagem corporal desse trabalho teve como base as idéias de Tavares (2003, p. 34) que, a respeito da imagem corporal diz: "integram experiências afetivas, sociais e fisiológicas com múltiplas entradas sensoriais (tato, visão, propriocepção, etc)". A pesquisa para análise da Imagem Corporal e do perfil das praticantes de ambas modalidades foi realizada em 27 voluntárias do condicionamento físico (C.F.) e 27 voluntárias da ginástica localizada (G.L.), totalizando 54 mulheres. Para estabelecimento do perfil o questionário continha as seguintes perguntas: idade, tempo de pratica da modalidade, se pratica outra e qual e por fim, o motivo da escolha da atual modalidade. Já o protocolo utilizado para estudo da Imagem Corporal foi o teste *self-somático* da Escala de Fatores de Autoconceito (EFA) da Tamayo (1981 apud Yoshinaga, 2003, p. 79). Um breve referencial teórico a respeito da Imagem Corporal e das modalidades de ginásticas citadas neste trabalho se faz necessário para melhor entendimento de seus objetivos. Os dados coletados apontam para um perfil similar das mulheres que praticam C.F. ou G.L., não havendo, portanto diferença significativa em nenhum aspecto. O mesmo ocorre com a imagem corporal, que é bastante parecida entre os grupos e de maneira geral as mulheres apresentam uma visão muito positiva de si e de seus corpos.

Palavras-chave: imagem corporal, condicionamento físico, ginástica localizada.

ABSTRACT

The present work trys to understand the profile and the Body Image of the practicing women of the modalities Physical Conditioning (C.F.) or Located Gymnastics (G.L.) offered by the College of Physical Education of Unicamp (FEF). The concept of Body Image of this work is based mainly on the ideas of the Tavares (2003) that regarding the bodyl image says: "they integrate affective, social and physiological experiences with multiple sensorial entered (tato, vision, propriocepção, etc)" The research for analysis of the Body Image and the profile of the practitioners of both modalities, was carried through in 27 volunteers of the C.F. and 27 volunteers of the G.L., totalizing 54 women. For establishment of the profile the questionnaire contained the following questions: age, time of practises of the modality, if they practises another one and finally , the reason of the choice of the current modality. The protocol used for the study of Body Image was the teste self-somático of Escala de Fatores de Auto-Conceito present in the book of TAMAYO, A (1981): EFA - Escala Fatorial de Autoconceito. A briefing theoretical referencial regarding the Body Image and of the modalities of gymnasticses cited in this work it makes necessary for better understand of its objectives. The results to a similar profile of the women who practise C.F. or G.L., not having, therefore significant difference in no aspect. The same occurs with the body image, that is sufficiently seemed between the groups and in a general way, the women in the present work showed a positive vision of themselves and their bodies.

Word-key: Body image, physical conditioning, located gymnastics.

LISTA DE GRÁFICO

GRÁFICO 1: Comparação da porcentagem das respostas obtidas sobre a faixa etária.....29

GRÁFICO 2: Comparação da porcentagem de respostas obtidas sobre o tempo de prática.....30

GRÁFICO 3: Comparação da porcentagem de respostas obtidas sobre o motivo da escolha.....33

GRÁFICO 4: Porcentagem de respostas obtidas para desgracioso/ obeso em cada lado da tabela.....36

GRÁFICO 5: Porcentagem de respostas obtidas para deselegante/ elegante em cada lado da tabela.....37

GRÁFICO 6: Porcentagem de respostas obtidas para deforme/ sexy em cada lado da tabela.....38

GRÁFICO 7: Porcentagem de respostas obtidas para desarrumado/ arrumado em cada lado da tabela.....38

GRÁFICO 8: Porcentagem de respostas obtidas para descuidado/ alinhado.....39

GRÁFICO 9: Porcentagem de respostas obtidas para feio/ lindo em cada lado da tabela.....39

GRÁFICO 10: Porcentagem de respostas obtidas para escasso/ exuberante em cada lado da tabela.....40

GRÁFICO 11: Porcentagem de respostas obtidas para repulsivo/ atraente em cada lado da tabela.....41

GRÁFICO 12: Porcentagem de respostas obtidas para frio/ sensual em cada lado da tabela.....41

GRÁFICO 13: Porcentagem de respostas obtidas para detestado/ amado.....42

GRÁFICO 14: Porcentagem de respostas obtidas para antipático/ simpático em cada lado da tabela.....42

GRÁFICO 15: Porcentagem de respostas obtidas para indesejado/ desejado em cada lado da tabela.....43

GRÁFICO 16: Porcentagem de respostas obtidas para desagradável/ agradável em cada lado da tabela.....43

LISTA DE TABELAS

TABELA 1: Número absoluto de alunas para cada grupo de idade.....28

TABELA 2: Número de alunas por tempo de prática.....30

TABELA 3: Número de alunas que praticam ou não outra modalidade.....31

TABELA 4: Número de alunas por motivo de escolha, separado em categorias.....32

TABELA 5: Resumo das características predominantes no perfil das mulheres de ambos os grupos.....34

TABELA 6: Número de respostas do Grupo 1 para cada par de adjetivos antônimos.....35

TABELA 7: Número de respostas de Grupo 2 para cada par de adjetivos antônimos.....36

SUMÁRIO

1.Introdução.....10

2.Referencial Teórico.....12

2.1 Imagem Corporal.....12

2.2 Projeto de Extensão da Faculdade de Educação Física da Unicamp.....17

2.3 Condicionamento Físico.....18

2.4 Ginástica Localizada.....20

3.Metodologia.....24

3.1 Sujeitos.....24

3.2 Coleta de dados.....25

3.3 Aplicação do questionário.....27

3.4 Análise dos dados.....27

3.5 Resultados e Discussões.....28

4. Considerações Finais.....45

5. Referências Bibliográficas.....47

6. Anexos I.....49

7. Anexo II.....50

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o interesse pela prática de atividade física vem crescendo, assim como a diversidade de modalidades que surgem. Porém, não há muitos estudos que avaliem os motivos que levam as pessoas optarem por determinada prática. Um fator que pode influenciar nesse processo é a maneira como percebem seu corpo, ou seja, a imagem corporal.

A Faculdade de Educação Física da Unicamp oferece diversas modalidades de atividade física e desportiva através dos Projetos de Extensão, que atendem pessoas vinculadas (professores, funcionários e alunos) ou não à universidade, e a procura tem aumentado. Com tantas opções, o que leva as mulheres a escolherem por uma modalidade? A Imagem Corporal tem alguma relação com esta escolha?

O interesse em conhecer mais a respeito das pessoas que freqüentam os projetos surgiu durante minha experiência como monitora do Projeto de Extensão de Ginástica Localizada (2003/2004). A turma heterogênea, principalmente em relação à faixa etária, despertou a necessidade de saber o que havia em comum entre essas mulheres para que optassem pela mesma modalidade. Além disso, comparar os motivos relatados entre as mulheres de projetos distintos para analisar os fatores que são levados em consideração na hora da escolha. E, por se tratar de uma atividade física, onde o objeto em foco é o corpo, entender a relação delas com seus corpos, ou seja, analisar a imagem corporal.

Muitas vezes ouvimos pessoas dizendo que não freqüentam academias porque não estão satisfeitas com seus corpos, porque não se adequam ao padrão socialmente

imposto, sentem uma cobrança muito forte dos próprios freqüentadores. Há uma contradição nesse discurso, pois a academia que deveria ser um lugar onde as pessoas se sentissem incentivadas a ir para praticarem atividade física e para ficarem bem com seus corpos, deixa de ser utilizado por aqueles que se julgam fora do padrão. Essa percepção do corpo e o julgamento feito a respeito dela é o que chamamos de auto-estima. Sobre auto-estima Gallahue (2003, p.385) diz que é: "o valor que o indivíduo atribui às percepções que têm de si". Assim sendo, a academia e qualquer outro local que tem como função a prática de atividade física deveria ser um lugar onde não existisse essa cobrança em relação ao corpo, porém ela existe. Será que acontece o mesmo nos projetos de extensão, mesmo sendo um ambiente acadêmico?

Portanto, é importante entender o que as alunas esperam das aulas, seus objetivos, como se relacionam com seus corpos, pois assim o profissional poderá desenvolver um trabalho coerente e que contemple suas necessidades.

A seguir um breve referencial teórico a respeito da Imagem Corporal, Projetos de Extensão da FEF-UNICAMP e das modalidades de ginásticas citadas neste trabalho (condicionamento físico e ginástica localizada). Conhecendo as modalidades, pode-se estabelecer uma relação com o perfil e a imagem corporal das alunas e, principalmente, avaliar se os objetivos estão sendo atingidos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. IMAGEM CORPORAL:

No último século pesquisas apresentam uma visão de imagem corporal vinculada à identidade da pessoa, e esta imagem sofre influência dos aspectos fisiológicos, sociais e psicológicos. A respeito dessa imagem Tavares (2003, p. 34):

> O termo imagem corporal muitas vezes tem sido relacionado com a imagem visual do corpo. No entanto imagem aqui se refere à imagem ou representação mental, o que é bem mais abrangente do que a representação unicamente visual de um objeto. O conceito de imagem mental não está vinculado a uma modalidade sensorial específica, mas integram experiências afetivas, sociais e fisiológicas com múltiplas entradas sensoriais (tato, visão, propriocepção, etc).

Um dos principais autores sobre este tema é Paul Schilder, pois contribuiu para uma visão da imagem corporal para além das observações do aspecto neurológico.

Segundo o autor: "Entende-se por imagem do corpo humano a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós" (SCHILDER, 1994, p.11). Complementa dizendo que apesar desta imagem ser adquirida por meio de nossos sentidos (componente ligado à percepção), ela não está separada das representações mentais o que dá um sentido psicológico à imagem corporal. Além disso, diz que esta é constituída por três estruturas que se inter-relacionam continuamente: a fisiológica, a libidinal e a sociológica. A estrutura fisiológica é formada pelos aspectos orgânicos, relacionados com o movimento e ação. Na libidinal considera-se o corpo, segundo as vivências afetivas, emocionais, cognitivas

e eróticas de cada um (história de vida). Por fim, na estrutura sociológica são considerados os aspectos sociais, ou seja, o corpo na sua relação com outros corpos, levando-se em conta os valores, os costumes e as representações.

A imagem corporal está relacionada também com as formas que uma pessoa percebe e vivencia seu corpo. Interliga-se com a imagem de outros corpos, portanto, um caráter social relacionado à imagem corporal. Um componente social que exerce uma influência muito forte na imagem corporal é a mídia. Lash (1979 apud Fox, 1997, p. 145) a respeito da influência da mídia na imagem corpora diz:

> A mídia com seu culto à celebridade e sua tentativa de cercá-la com glamour e excitação... dá substância à ela e, assim intensifica, sonhos narcisistas de fama e glória, encorajando pessoas comuns à se identificarem com as estrelas e odiar o comum, tornando mais e mais difícil aceitar a banalidade da existência do dia-a-dia.

Uma das características mais importantes da imagem corporal é que ela não é estática, está continuamente em transformação, ou seja, a cada momento seu corpo se ajusta à situação e com isso destrói o conceito antigo para construir outro que se adapte melhor a esta nova situação.

Gorman (1969, p.09) enfatiza essa constante mudança quando diz que imagem corporal: "conceito do próprio corpo, conceito construído pela interação de todas as nossas percepções com todas as nossas experiências e está constantemente sendo modificada por todas as experiências corporais, escondidas na sua motivação".

A postura e atitude também são parte da imagem corporal assim como a roupa está integrada na idéia que a pessoa tem de sua imagem corporal. A pele serve de contato e também é por onde o corpo recebe uma grande quantidade de estímulos.

A todo o momento recebemos estímulos, informações as quais temos que nos ajustar. Estes ajustes nos possibilitam conhecer as capacidades e restrições de nossos corpos fornecendo informações importantes à imagem corporal.

Seguindo a mesma linha de raciocínio Tavares (2003, p. 36) em seu livro intitulado Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento, diz:

> Nossa imagem corporal representa uma experiência muito especial, uma vez que o objeto em foco corresponde ao nosso eu. Inclui aspectos conscientes e inconscientes. Vivencio de modo contínuo minha imagem corporal. Ela está totalmente vinculada à minha identidade e à minha experiência existencial. É tão espetacularmente dinâmica como são minhas relações com o mundo e a interação entre meus processos conscientes e inconscientes.

A todo o momento nosso corpo recebe estímulos e nem todos se tornam consciente. Cada estímulo, cada nova situação, consciente ou não, gera uma necessidade de adaptação, alterando constantemente a imagem corporal. A atividade física dá ao corpo estímulos que o fazem conhecer melhor seus limites e capacidades. Muitos autores afirmam que a imagem corporal pode ser modificada positivamente pela atividade física. Para eles, o corpo que se movimenta torna-se consciente de suas habilidades, de suas dificuldades o que dará informações importantes e relevantes para a construção da imagem corporal.

Anaruma (1995, p.20) ao propor um programa de intervenção psicológica para pessoas com excesso de peso, acredita que a atividade física pode ajudar de maneira positiva na imagem corporal dessas pessoas o que é importante para incentivá-las a emagrecerem. Justifica dizendo: "Algumas pesquisas mostram que há diferença

positiva na aceitação da imagem corporal entre pessoas que fazem atividade física em comparação com as que não fazem".

Tavares (2003, p.119) ao citar o movimento como um fator que facilita o desenvolvimento da imagem corporal diz:

> A mudança corporal decorrente de percepções e movimentos disponibilizados a partir de uma intervenção profissional significativa abre novos caminhos na existência das pessoas, ampliando suas possibilidades de novas percepções e movimentos, novas alternativas para optar em cada circunstância da vida. Isso implica, antes de mais nada, dinamizar um processo de desenvolvimento da imagem corporal.

A atividade física, portanto, possibilita ao corpo experimentar seus limites e possibilidades, respondendo adequadamente a cada estímulo recebido.

Até agora vimos que a imagem corporal não está relacionada apenas com a aparência física. Ela recebe informações importantes sociais, ou seja, a valorização de algumas características em detrimento de outras pode influenciar a noção de corpo de um indivíduo quando este preenche ou não o padrão socialmente estipulado. Fox (1997, p. 144) diz que "não há melhor testemunho para esse fenômeno social e cultural que os esforços de muitos de nós para atingir o corpo perfeito a quase qualquer preço".

Essa busca do corpo perfeito fica muito evidenciada nas academias, que estão sempre a procura de novidade no que diz respeito às aulas de ginásticas, para assim, conseguir cada vez mais adeptos. As aulas que são mais procuradas são as que possibilitam um gasto energético elevado, ou como dizem, "queimam mais calorias".

O prazer em praticar a atividade física parece ter sido deixado de lado. Muitos declaram que praticam tal atividade por que emagrece ou porque deixam o corpo bonito apesar de não gostarem. Mas até que ponto vale essa negação do prazer para obter

um corpo "perfeito". Será então que esse é o corpo ideal já que é necessário tanto sacrifício para alcançá-lo? Cada individuo tem características corporais que nem sempre assemelham-se com o padrão social. Portanto, ter o corpo perfeito significa sentir-se bem e, acima de tudo, respeitar tais características.

Outro fator, além do físico, que interage com a imagem corporal é o psicológico. É comum casos em que o indivíduo não tem as características físicas idealizadas socialmente, porém, se sente bem e é feliz. Em contrapartida, pessoas que se encaixam no padrão de corpo idealizado pela sociedade não se sentem bem, nem bonitos. A auto-estima (valor que o indivíduo atribui as características do seu corpo) atua de forma importante neste caso, pois são esses julgamentos dos vários aspectos do corpo que vão influenciar de forma positiva ou negativa a imagem que esses indivíduos apresentam de si próprios.

Podemos perceber que a imagem corporal recebe estímulos e informações não só relacionada a componentes fisiológicos, como também dos psicológicos e sociais. Tais estímulos conferem à imagem corporal um caráter dinâmico. Mas a maneira de percebê-los e interpretá-los é singular, ou seja, depende dos valores de cada indivíduo.

Se a imagem corporal é modificada quando recebe estímulo, podemos dizer que atividade física tem influência sobre ela, pois proporciona estímulos ao corpo que permite maior noção de suas qualidades, capacidades e de seus limites.

2.2 PROJETO DE EXTENSÃO DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNICAMP:

A Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas oferece, através dos Projetos de Extensão, diversas modalidades de atividade física que atendem tanto a comunidade interna (professores, funcionários e alunos) quanto a comunidade externa (pessoas sem vínculo com a universidade). Algumas atividades são pagas (pessoas vinculadas à universidade têm desconto), são semestrais e acompanham o calendário do período letivo da graduação.

O órgão responsável por toda atividade de extensão universitária da FEF-UNICAMP é a Coordenadoria de Esportes (CODESP). É ela que organiza os espaços destinados às atividades, contrata os monitores, efetua as inscrições, enfim, lida com a parte administrativa.

Cada projeto fica sob responsabilidade de um coordenador, ou seja, professor da Faculdade de Educação Física que tem por função solucionar eventuais problemas relacionados com o projeto, organização das atividades e acima de tudo orientar e assistir os monitores, dando-lhes o suporte necessário para realizarem um bom trabalho. As aulas são ministradas por alunos da graduação (monitores), que estejam cursando no mínimo o 5º semestre.

Para se tornar monitor é necessário também participar do projeto por pelo menos dois semestres como ouvinte, além de freqüentar as reuniões com os coordenadores. Ao se tornarem monitores podem receber bolsa da Funcamp de acordo com as horas semanais e podem participar por quatro semestres no máximo. Além disso, não podem

ter repetido em nenhuma matéria e o C.R. (coeficiente de rendimento) tem que estar acima de 0.7 lembrando que o máximo é 1.0.

Dentre as modalidades oferecidas encontram-se o Condicionamento Físico, a Ginástica Localizada e o Step. Essas três modalidades são também conhecidas como ginástica de academia, por terem sido ou ainda serem muito praticadas nas academias. Porém, o enfoque deste trabalho será no Condicionamento Físico e na Ginástica Localizada.

2.3. CONDICIONAMENTO FÍSICO (C.F.):

Condicionamento físico é a pratica regular de exercícios físicos visando melhores condições cardiovascular, respiratória, metabólica, músculo-esquelética, sem caráter competitivo, em intensidades baixa e moderada.

De acordo com Monteiro (1996), os componentes da aptidão física que devem constar em qualquer programa de condicionamento físico são: aptidão cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade. Esses três elementos induzem alterações positivas na composição corporal, cardiorrespiratória, músculo-esquelética e perfil comportamental, isso se for praticado com duração e intensidades adequadas, monitoradas pela avaliação física para comparação da evolução do individuo.

Os exercícios aeróbios referem-se à variedade de exercícios que estimulam a atividade do coração e dos pulmões, praticada durante um longo período de tempo, de

forma a produzir modificações benéficas no organismo. Geralmente são considerados exercícios de baixa intensidade e longa duração, como: correr, pedalar, nadar, e algumas modalidades de exercícios do fitness. De acordo com Gonçalves (1997), a redução e o controle do peso corporal podem ser conseguidos pela freqüência da pratica de exercícios físicos aeróbios acompanhados de dieta nutricional.

Segundo estudos apresentados pelo American College Sports Medicine (ACSM, 2002), a participação em atividades envolvendo exercícios físicos aeróbios, treinamento de resistência, flexibilidade, mostraram-se responsáveis pela diminuição do risco de diversas doenças crônicas superiores após o programa do treinamento físico. É importante o planejamento de exercícios que associem duas atividades diferentes: uma aeróbia de longa duração e baixa intensidade, e outra que prioriza o desenvolvimento muscular.

Portanto, o condicionamento físico trabalha com a parte aeróbia, com a força muscular e flexibilidade. A força e a flexibilidade serão descritas a seguir quando tratarmos da ginástica localizada.

O curso de condicionamento físico (C.F.) oferecido pela FEF-UNICAMP através do Projeto de Extensão acontece três vezes por semana com duração de uma hora. As aulas são estruturadas da seguinte maneira: aquecimento, parte principal e relaxamento.

O aquecimento tem como objetivo preparar a musculatura para parte principal. Pode ser realizado com movimentos de alongamento, dança aeróbica de baixa intensidade ou com o step.

A parte principal é dividida em duas partes: aeróbica e trabalho de força utilizando exercícios localizados. Para trabalhar a capacidade aeróbica os exercícios utilizados são: step, caminhada/ corrida, danças aeróbicas de baixa intensidade e longa duração. Já a força é desenvolvida utilizando halteres e caneleiras de pesos variados, de acordo com a capacidade de cada aluno. A flexibilidade também é desenvolvida sendo realizada pelo menos uma vez por semana no período final da segunda parte.

Por fim, a terceira parte é o relaxamento com o objetivo de alongar a musculatura trabalhada e assim evitar possíveis lesões e efeitos indesejados da fadiga muscular.

2.4 GINÁSTICA LOCALIZADA (G.L.):

Sobre a Ginástica Localizada, Costa (2001, p.56):

> Em Ginástica Localizada destacaríamos como meios principais de desenvolvimento o trabalho da força, da resistência muscular localizada (RML) e da flexibilidade, no que diz respeito às qualidades de performance física. Por outro lado ressaltaríamos também o trabalho da coordenação neuro-muscular, do ritmo, da descontração e do equilíbrio como qualidades da habilidade motora.

O autor enfatiza que a ginástica localizada não realiza trabalho de resistência aeróbica e recomenda atividades extra-classe para um: "desenvolvimento eficiente da resistência aeróbica, completando assim a tríade das necessidades básicas de aptidão física do homem: Força – Resistência Aeróbica e Flexibilidade" (COSTA, 2001, p.56).

A força é uma capacidade bastante trabalhada na ginástica localizada. Para Bompa (2002), no treinamento com pesos a Força é a capacidade de aplicar impulso, é uma característica mecânica e uma capacidade humana.

Weineck (2003, p. 224) destaca que conceituar força só será possível em relação as suas diferentes manifestações. O autor defende que:

> Uma definição precisa de força levando em conta seus aspectos físicos e psíquicos representa uma grande dificuldade, uma vez que o tipo de força, o trabalho muscular, os diferentes caracteres da tensão muscular são influenciados por muitos fatores.

Alguns fatores determinantes para o desenvolvimento da força são: área transversa do músculo influenciada pelo diâmetro, volume, estrutura e pelo tipo da fibra muscular; fosfatos ricos em energia, eficiência mecânica do gesto treinado; capacidade coordenativa, ou seja, número de fibras ativadas durante o movimento; fatores emocionais; sexo e idade, alongamento prévio do músculo e a flexibilidade (amplitude articular); entre outros. Portanto, para um treinamento de força adequado é necessário estabelecer claramente o objetivo levando em conta os tipos de métodos e os fatores determinantes para seu desenvolvimento.

Outra capacidade física bastante treinada é a resistência muscular localizada (RML). Weineck (2003, p. 135) a respeito da RML diz: "refere-se a menos de um sétimo ou um sexto da musculatura esquelética local".

Segundo estudos apresentados pelo American College Sports Medicine (ACSM, 2002), o treinamento de RML aparece como sendo o método mais efetivo para o desenvolvimento da força muscular e tem sido prescrito para a melhora da saúde e da

aptidão física. Além disso, exercícios de RML desenvolvem: agilidade, coordenação, força muscular.

Costa (2001) ao comparar a força ou resistência muscular localizada numa aula de ginástica localizada, defende a RML como uma das modalidades da Força e o que as difere é a metodologia, intensidade, resultado e benefícios. Acredita que o trabalho de RML deva ser realizado no início de uma periodização de um treinamento de ginástica localizada para preparar as estruturas músculo-esqueléticas para aplicação posterior de cargas de maior intensidade.

Por fim, a flexibilidade também é uma capacidade trabalhada em aula. Depende da elasticidade muscular e mobilidade articular e tem como objetivo desenvolver a qualidade física de mesmo nome. Weineck (2003, p.471) define flexibilidade como:

> Flexibilidade é a capacidade e a característica de um atleta de executar movimentos de grande amplitude, ou sob forças externas, ou ainda que requeiram a movimentação de muitas articulações.

Atualmente é muito comum a utilização do termo Alongamento para o trabalho de flexibilidade nas aulas de ginástica sendo incorporado não só pela comunidade científica como pelos profissionais da área de aptidão física. Entretanto as qualidades físicas desenvolvidas são diferentes, tornando a nomenclatura equivocada. De forma geral o alongamento tem por finalidade a manutenção dos níveis de flexibilidade já existentes. A respeito Dantas (apud Costa, 2001, p.127) diz que o alongamento é "... a forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível".

Já a flexibilidade tem como objetivo aumentar os níveis de flexibilidade existentes. Para isso irá atuar na articulação que será forçada até seu limite máximo, nos componentes plásticos do músculo (ligamentos, mitocôndrias, retículo sarcoplasmático) e nos componentes elásticos (miofilamentos e o tecido conjuntivo basicamente).

A ginástica localizada trabalha com pesos livres, ou seja, halteres e caneleiras e um fator importante a ser considerado é que, para qualquer movimento realizado, temos que estar atentos à ação da gravidade. Por esse motivo, o número de exercícios para cada grupo muscular se torna reduzido e para que a aula não fique monótona, podemos utilizar estratégias diferentes. Podemos variar o método de treinamento (dinâmico, estático), a colocação dos exercícios nas séries, o intervalo e o tipo de descanso, entre outros.

Portanto, a Ginástica Localizada trabalha com a resistência muscular localizada (RML), com a força e com a flexibilidade.

As aulas de ginástica localizada do Projeto de Extensão da Faculdade de Educação Física acontecem três vezes por semana com duração de uma hora. A estruturação da aula é a seguinte: primeira parte destinada ao aquecimento, segunda parte é denominada parte específica e por fim a terceira parte constituída do relaxamento ou volta à calma.

Na primeira parte são realizados movimentos para aquecimento dos músculos a serem trabalhados, com a finalidade de otimizar performance da parte principal e proteger de possíveis lesões. Podem ser alongamentos, dança aeróbica e também o step. Na segunda parte ou parte principal são realizados os exercícios que

desenvolvam o conteúdo específico da modalidade (força, RML e flexibilidade). Por fim, a terceira parte é constituída de relaxamento ou volta à calma com o objetivo de restabelecer o indivíduo do esforço exigido na parte específica.

A análise de ambos os projetos mostrou uma semelhança no que diz respeito à estrutura da aula e às capacidades desenvolvidas. Porém, a presença do exercício aeróbio no período da aula se torna um fator importante de diferenciação.

A seguir, o perfil e da imagem corporal das mulheres do condicionamento físico e da ginástica localizada.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa/descritiva na busca de verificar o perfil e a imagem corporal das mulheres que praticam condicionamento físico ou ginástica localizada no projeto de extensão da FEF-UNICAMP. Utilizamos como técnica a aplicação de questionário e protocolo já validado.

3.1. Sujeitos:

A pesquisa foi realizada com 54 mulheres de idade variada que praticam Condicionamento Físico ou Ginástica Localizada no Projeto de Extensão da FEF-

UNICAMP. Para estabelecer um perfil das alunas e o exame da Imagem Corporal, foi aplicado um questionário em duas turmas de cada grupo analisado (detalhes sobre o perfil dos sujeitos serão apresentados nos resultados), sendo:

- **Grupo 1:** 27 mulheres praticantes de Condicionamento Físico, com média de idade de 25,8 anos
- **Grupo 2:** 27 mulheres praticantes de Ginástica Localizada, com média de idade de 32,6 anos.

3.2. Coleta de Dados:

Foram coletados dois tipos de dados, um referente ao perfile o outro à imagem corporal. Para o primeiro foi utilizado um questionário (anexo 1) e esta decisão se deu pelo fato de ser um instrumento de fácil aplicação e por atender perfeitamente aos objetivos do trabalho. Para poder estabelecer o perfil das alunas o questionário continha as seguintes perguntas: idade, tempo de prática, se pratica outra modalidade e qual e por fim o motivo pelo qual escolheu a atual modalidade.

Em seguida, para análise da imagem corporal, o teste *self-somático* (anexo 2) da Escala de Fatores do Autoconceito (EFA) da TAMAYO (apud Yoshinaga, 2003, p. 79). Este é um teste para o exame do autoconceito que apresenta quatro dimensões do *self,* definido por Willian James (apud Yoshinaga, 2003, p. 12) como "tudo aquilo que um indivíduo pode chamar de seu ou que faz parte de si, e nesta está incluso, não apenas

o seu corpo e suas forças psíquicas, mas seus bens materiais, família e trabalho". A versão da tabela do self-somático utilizada foi a de Castro (apud Yoshinaga, 2003, p. 18), que ordenou os adjetivos de forma diferente da original (desenvolvida pela Tamayo, 1981) por perceber semelhança em alguns, o que poderia causar confusão ao ser aplicado. Tamayo (1981 apud Yoshinaga, 2003, p. 18) baseada nas teorias de James caracteriza quatro dimensões para o autoconceito: o *self* pessoal, o *self* social, o *self* somático e o *self* ético moral. Porém, como o objetivo deste trabalho é o de examinar a imagem corporal, só iremos analisar o *self-somático* que está relacionado com os aspectos físicos do indivíduo, as percepções diretas e indiretas que a pessoa tem de seu corpo e a maneira como este é percebido pelos outros.

O teste consiste numa tabela formada por adjetivos antônimos elencados em extremos de uma graduação, como no exemplo abaixo:

Desele gante	3	2	1	M	1	2	3	Elegante

No qual:

3= *Aplica-se muito*

2= *Aplica-se bastante* *a Deselegante*

1= *Aplica-se pouco*

M *Os dois extremos da escala se aplicam igualmente*

1= *Aplica-se pouco*

2= *Aplica-se bastante* *a Elegante*

3= *Se aplica muito*

3.3 Aplicação do Questionário:

A aplicação ocorreu no início das aulas, para que não atrapalhasse seu desenvolvimento e também porque algumas alunas vão embora antes do término. Foi enfatizada a não obrigatoriedade do teste, ficando a critério de cada uma participar.

Logo em seguida o questionário foi distribuído a todas as alunas presentes e antes de começarem a respondê-lo, houve uma conversa para apresentação do trabalho e da pesquisadora. Durante o tempo todo, estive presente para esclarecer dúvidas relacionadas ao significado dos adjetivos. A aplicação do questionário foi feita em duas turmas de cada grupo pesquisado e demorou cerca de 10 minutos.

3.4 Análise dos Dados:

Para a análise dos dados, calculamos o número de respostas para cada item pesquisado e organizamos em tabelas. Em seguida, os dados foram transformados em porcentagem e colocados em forma de gráfico, proporcionando uma idéia mais clara das respostas obtidas.

No caso específico da imagem corporal, a tabela do self-somático foi divida em três partes (Lado A, Linha Média e Lado B) assim, foi possível comparar os resultados entre os grupos (condicionamento físico e ginástica localizada) para cada grupo de respostas. Este tipo de análise do todo, feita para cada par de adjetivos da tabela, foi

possível pelas tendências do Lado B de serem características socialmente mais adequadas e aceitas.

3.5 Resultados e Discussões

- **Perfil das mulheres dos Grupos 1 e 2:**

Iniciaremos os resultados traçando o perfil das alunas. O primeiro item analisado foi a faixa etária das mulheres do Grupo 1 (condicionamento físico) e do Grupo 2 (ginástica localizada). Para fins didáticos as idades foram separadas em grupos, como mostra a tabela a seguir:

TABELA 1: Número absoluto de alunas para cada grupo de idade.

IDADE	Nº DE ALUNAS GRUPO 1	Nº DE ALUNAS GRUPO 2
18 a 20	7	6
21 a 23	10	4
24 a 26	3	2
27 a 29	2	1
30 a 32	2	1
Acima de 33	3	13

Das três alunas do Grupo 1 com idade acima de 33 a mais nova tem 42 anos e a mais idosa 54 anos. Já no Grupo 2 das 13 acima de 33 anos,a mais nova tem 36 e a mais idosa tem 56.

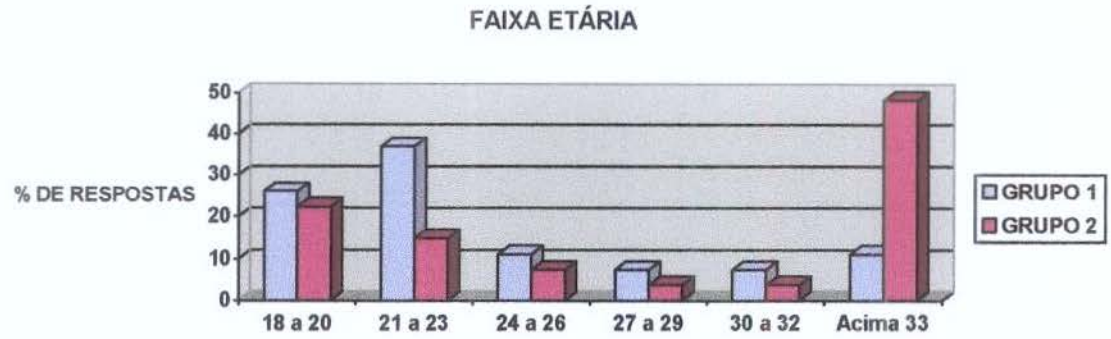


GRÁFICO 1: Comparação da porcentagem das respostas obtidas sobre a faixa etária.

Grupo 1 tem sua maioria na faixa etária de 21 a 23 anos e o Grupo 2 está na faixa acima de 33 anos. Interessante perceber que mulheres com mais idade procuram a ginástica localizada e um motivo para essa procura pode estar no fato da ginástica localizada não trabalhar com exercício de muito impacto, ao contrário do condicionamento físico que realiza exercícios no step, corrida, enfim, exercícios que exigem das articulações, principalmente do joelho.

Nas demais, a distribuição foi bem equilibrada. Apesar do Grupo 2 ter uma porcentagem maior de alunas acima de 33 anos, essa diferença não é significativa (a média de idade do Grupo 1 é de 25,8 e no Grupo 2 é de 32,6). Nota-se que nos dois casos há um número elevado de alunas nos extremos da faixa etária, ou seja, a maioria ou é muito nova (18 a 20) ou de idade mais avançada (acima de 33), havendo pouca participação das idades intermediárias.

Continuando a traçar o perfil, analisaremos o tempo de prática que foi separado por semestre uma vez que os Projetos de Extensão são realizados nesse período, seguindo o calendário da graduação para seu início e término:

TABELA 2: Número de alunas por tempo de prática.

TEMPO DE PRÁTICA	Nº DE ALUNAS GRUPO 1	Nº DE ALUNAS GRUPO 2
1 semestre	12	13
2 semestres	4	3
3 semestres	4	2
4 semestres	1	0
5 semestres	1	5
6 semestres	1	1
Mais de 6 semestres	4	3

Concentração maior de alunas no primeiro semestre de prática em ambos os grupos.

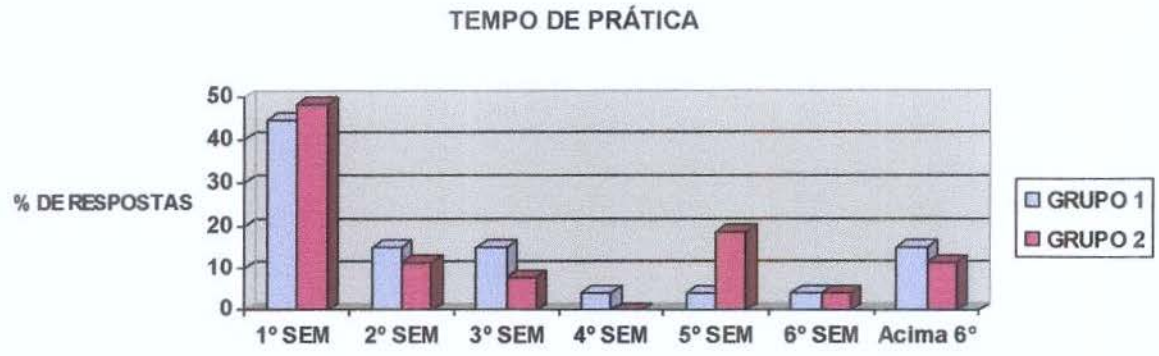


GRÁFICO 2: Comparação da porcentagem de respostas obtidas sobre o tempo de prática.

Destaque para a quantidade elevada de alunas que estão no primeiro semestre, tanto no Grupo 1 como no Grupo 2. Vários podem ser os motivos para essa porcentagem elevada de mulheres que participam pela primeira vez. Uma hipótese é o fato de que as possibilidades de atividades oferecidas são muitas, podendo surgir o interesse em experimentá-las já que consideramos o tempo de prática nas

modalidades analisadas. Outra hipótese é o fato de que os participantes dos projetos são em sua maioria alunos da universidade e esta é uma população que se renova freqüentemente, o que faz com que a concentração de alunas iniciantes de ambos os grupos seja alta. Seja qual for o motivo, os resultados comparativos dos dois grupos mostram uma similaridade no que se refere ao tempo de prática da modalidade.

Outro dado levantado foi a prática ou não de outra modalidade (após o gráfico estão relacionadas as modalidades praticadas pelos dois grupos):

TABELA 3: Número de alunas que praticam ou não outra modalidade.

OUTRA MODALIDADE	N° DE ALUNAS 1	Nº DE ALUNAS 2
Não	25	17
Sim	2	10

A maioria das alunas do Grupo 1 não praticam outra modalidade. Já o Grupo 2, apesar da maioria também não praticar outra atividade, apresenta número grande de mulheres que praticam quando comparado ao Grupo 1. As modalidades praticadas pelo Grupo 1 são: corrida e musculação. Já as praticadas pelo Grupo 2 são: condicionamento físico (01), dança do ventre (01), natação (04), tênis (02) e yoga (02).

Apesar da variedade das atividades extras praticadas pelo Grupo 2, a maioria escolheu aquelas que contém exercícios aeróbicos, como é o caso da natação. Essa maior procura do Grupo 2 por uma atividade que trabalhe com exercícios aeróbicos pode ser uma forma de compensar sua ausência nas aula de ginástica localizada.

Também obtivemos os dados referentes aos motivos que levaram as alunas escolher a modalidade em que estão envolvidas. As respostas foram separadas em categorias e algumas alunas responderam mais de um motivo se enquadrando, portanto, em mais de uma categoria. Por esse motivo o total de alunas por resposta é maior que o número de alunas que responderam o questionário.

TABELA 4: Número de alunas por motivo de escolha, separado em categorias.

MOTIVOS DA ESCOLHA	***NÚMERO DE ALUNAS 1***	***NÚMERO DE ALUNAS 2***
A: Completo I (aeróbico e localizada)	8	0
B: Completo II (trabalha todos os músculos)	5	12
C: Emagrecer/ ficar em forma	4	6
D: Falta de opção da modalidade desejada	1	1
E: Gosta da modalidade	2	7
F: Horário	3	2
G: Indicação	2	0
H: Música/ Atividade em grupo	2	2
I: Praticar atividade física	3	3
J: Sentir-se bem	2	2
K: Variedade dos exercícios	4	0
L: Baixo impacto/ Não trabalha aeróbico	0	4

As respostas foram bem variadas. A escolha nos dois casos se concentra no fato das modalidades serem completas (trabalharem o corpo todo).

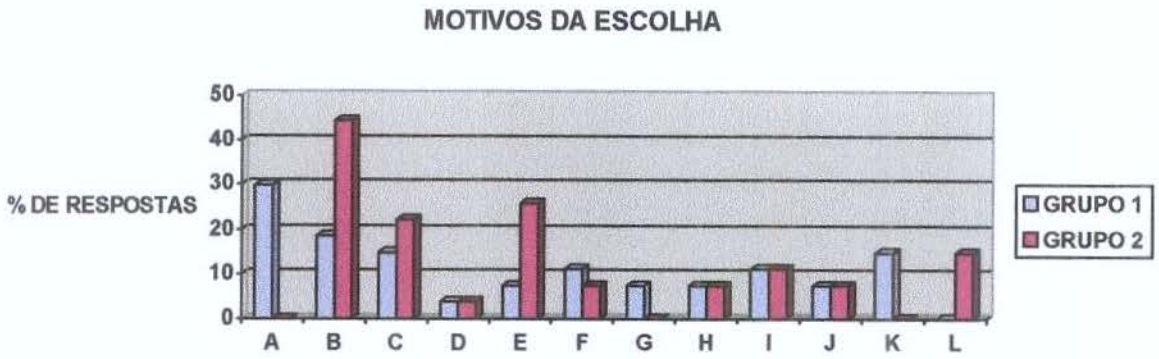


GRÁFICO 3: Comparação da porcentagem de respostas obtidas sobre o motivo da escolha.

Nota-se que as alunas do Grupo 1 praticam a modalidade porque combina exercícios aeróbicos com a localizada. Já as alunas do Grupo 2 praticam pelo fato da modalidade trabalhar apenas a localizada.

De modo geral, os motivos para a escolha foram muito similares. Os dois projetos analisados tiveram como motivo mais relevante para a escolha o fato de serem considerados completos. No Grupo 1 por trabalhar exercícios localizados com aeróbicos (Completo I) e no Grupo 2 por trabalhar exercícios localizados para todo o corpo, mas sem a presença de exercícios aeróbicos (Completo II). Outras respostas mais freqüentes no Grupo 2 foram: manter a forma e por gostarem da modalidade.

A análise dos dados coletados do perfil das alunas dos projetos pesquisados mostrou que não houve diferença significativa. Houve sim, uma variação mais acentuada em alguns aspectos, como a faixa etária, que se mostrou mais elevada no Grupo 2 (maior parte das alunas está na faixa acima de 33 anos) em comparação ao Grupo 1 (maioria se localiza na faixa de 21 a 23 anos). Outro aspecto que teve uma

variação mais acentuada foi a prática de outra modalidade. Neste caso, Grupo 2 teve porcentagem maior de alunas que procuram uma atividade complementar, principalmente aquelas que envolvem exercícios aeróbicos.

Para melhor esclarecimento do perfil, a seguir uma tabela com o resumo das principais características dos dois grupos:

TABELA 5: Resumo das características predominantes no perfil das mulheres de ambos os grupos.

CARACTERÍSTICAS PREDOMINANTES	GRUPO 1	GRUPO 2
1. Faixa etária	21 a 23	Acima de 33
2. Tempo de prática	1º semestre	1º semestre
3. Pratica outra atividade	Maioria não	Maioria não
4. Motivo da escolha	Completo I (aeróbico e localizada).	Completo II (trabalha o corpo todo)

Importante ressaltar que, em relação à prática de outra modalidade, o Grupo 2 mesmo tendo maioria que não pratica, possui um número mais elevado de mulheres que procuram outra atividade quando comparado ao Grupo 1.

- **Imagem corporal das mulheres dos Grupos 1 e 2:**

Para iniciar a análise dos dados do teste self-somático, primeiramente calculamos quantas respostas foram dadas por par de adjetivos. Depois, dividimos as respostas em três grupos: Lado A (equivalente às respostas à esquerda da tabela), Lado B (equivalente às respostas obtidas à direita da tabela) e Linha Média (M.). Desta forma ficou mais claro quantificar as respostas dadas para cada item nos dois grupos.

Os dados absolutos (mostrados na tabela) foram transformados em porcentagem e colocados em forma de gráfico para melhor visualização dos resultados.

➢ **GRUPO 1: Condicionamento Físico**

TABELA 6: Número de respostas do Grupo 1 para cada par de adjetivos antônimos

Adjetivo A	***3***	***2***	***1***	***M***	***1***	***2***	***3***	***Adjetivo B***
Desgracioso	0	3	4	7	6	5	2	Esbelto
Deselegante	0	1	3	8	6	9	0	Elegante
Deforme (deformado)	0	1	2	9	12	3	0	Sexy
Desarrumado	0	2	0	6	8	10	1	Arrumado
Descuidado	0	2	2	5	5	12	1	Alinhado
Feio	0	0	1	9	4	13	0	Lindo
Escasso	0	0	0	17	6	4	0	Exuberante
Repulsivo	0	0	0	4	12	10	1	Atraente
Frio	0	0	2	8	12	5	0	Sensual
Detestado	0	0	1	3	7	13	3	Amado
Antipático	0	0	4	4	3	14	2	Simpático
Indesejado	0	0	1	6	7	13	0	Desejado
Desagradável	0	0	3	4	2	12	6	Agradável

➢ **GRUPO 2: Ginástica Localizada**

TABELA 7: Número de respostas do Grupo 2 para cada par de adjetivos antônimos.

Adjetivo A	*3*	*2*	*1*	*M*	*1*	*2*	*3*	*Adjetivo B*
Desgracioso	0	2	2	8	4	6	5	Esbelto
Deselegante	0	0	1	6	7	11	2	Elegante
Deforme (deformado)	0	2	3	7	5	8	2	Sexy
Desarrumado	0	0	6	4	7	7	3	Arrumado
Descuidado	1	0	4	6	8	4	4	Alinhado
Feio	0	1	2	8	10	5	1	Lindo
Escasso	0	0	1	11	8	5	2	Exuberante
Repulsivo	0	0	4	1	9	9	4	Atraente
Frio	1	0	0	6	10	8	2	Sensual
Detestado	0	0	1	4	6	13	3	Amado
Antipático	1	0	1	2	5	11	7	Simpático
Indesejado	0	0	1	4	6	13	3	Desejado
Desagradável	0	0	0	3	3	14	7	Agradável

Cada item da tabela foi analisado separadamente, e os dados apresentados em gráfico comparativo da porcentagem de respostas obtidas para cada par de adjetivos:

1. **<u>Desgracioso (obeso)/ Esbelto:</u>**

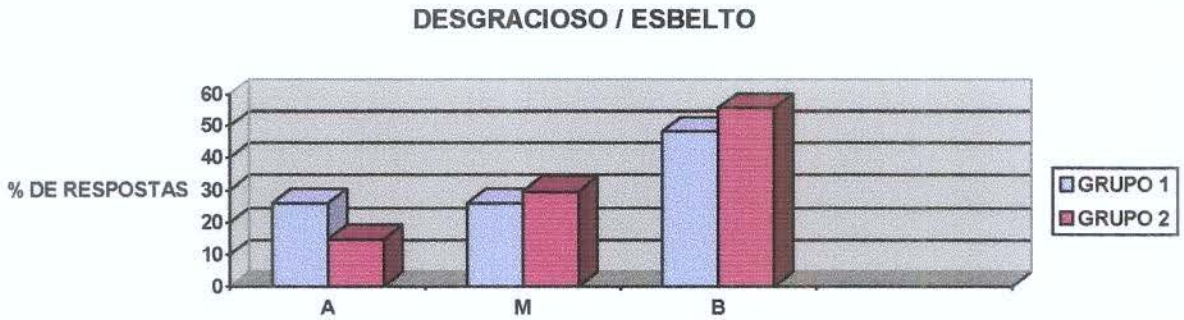


GRÁFICO 4: Porcentagem de respostas obtidas para desgracioso/esbelto em cada lado da tabela.

Os dois grupos se concentram no Lado B, ou seja, possuem uma visão positiva de seus corpos. Porém, a porcentagem de respostas obtidas na Linha M. e no Lado A mostra uma tendência, principalmente das mulheres do Grupo 1, de se perceberem acima do peso. Neste caso, portanto, as mulheres da ginástica localizada se mostram mais satisfeitas com seus corpos do que as mulheres do condicionamento físico.

A procura pelo condicionamento físico pode estar relacionada à essa tendência em se perceberem acima do corpo, pois possui como conteúdo os exercícios aeróbicos o que não acontece na ginástica localizada.

2. **Deselegante/ Elegante:**

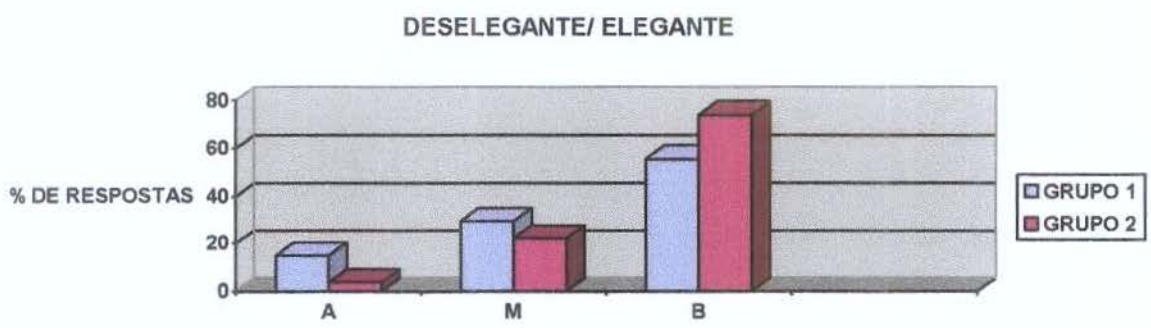


GRÁFICO 5: Porcentagem de respostas obtidas para deselegante/ elegante em cada lado da tabela.

A maioria localiza-se no Lado B, contudo, não houve diferenças significativas nas respostas obtidas e os dois grupos apresentam visão positiva de si. Grupo 1 apesar de apresentar uma porcentagem maior de resposta no Lado A e Linha M. em comparação ao Grupo 2, se sentem bem com seus corpos.

3. Deforme/ Sexy:

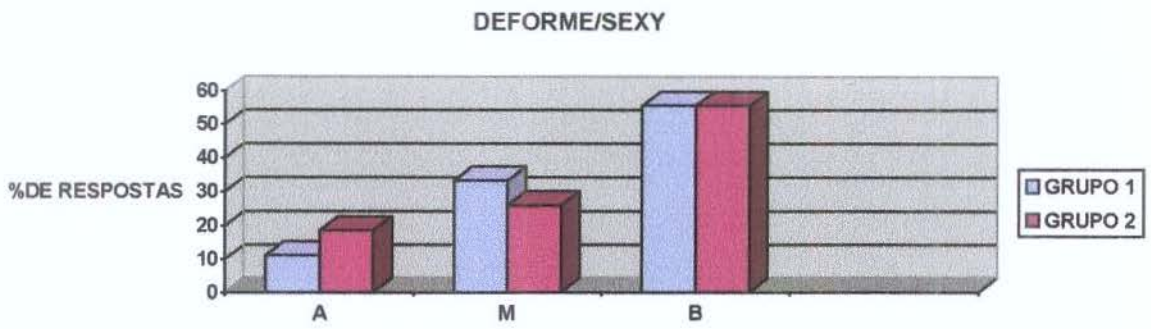


GRÁFICO 6: Porcentagem de respostas obtidas para deforme/ sexy em cada lado da tabela.

Nota-se uma igualdade nas respostas obtidas do Lado B, onde mais de 50% das mulheres, tanto do Grupo 1 quanto do Grupo 2, se consideram sexy. Portanto, neste caso também encontramos uma visão positiva da imagem corporal.

4. Desarrumado/ Arrumado:

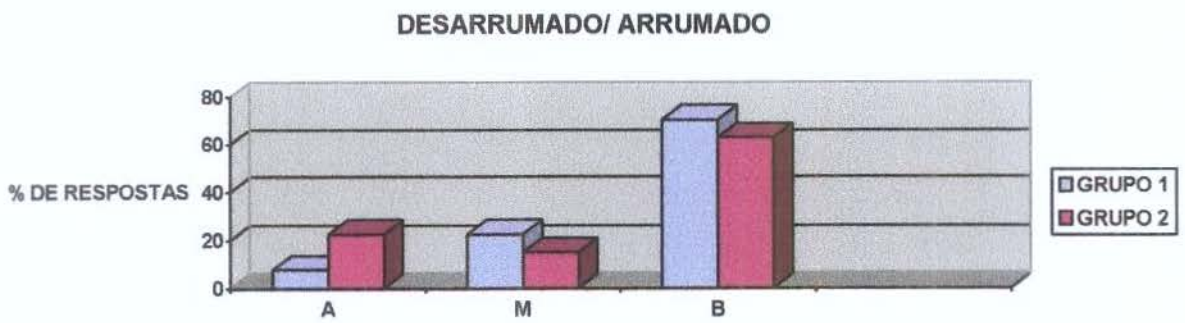


GRÁFICO 7: Porcentagem de respostas obtidas para desarrumado/ arrumado em cada lado da tabela.

Maioria das mulheres de ambos os grupos localizada no Lado B. O Grupo 2 apresentou uma porcentagem maior de respostas na Linha A em relação ao Grupo 1, porém essa diferença não foi significativa. Nota-se que mais de 60% das respostas

obtidas estão no Lado B, o que confere às mulheres uma imagem positiva de si próprias.

5. Descuidado/ Alinhado:

GRÁFICO 8: Porcentagem de respostas obtidas para descuidado/ alinhado.

Nesse caso os dois grupos possuem uma visão positiva. Nota-se que a porcentagem de respostas para cada lado da tabela foi muito similar entre os grupos. Portanto, há uma semelhança entre os dois grupos na maneira de se perceberem neste caso.

6. Feio/ Lindo:

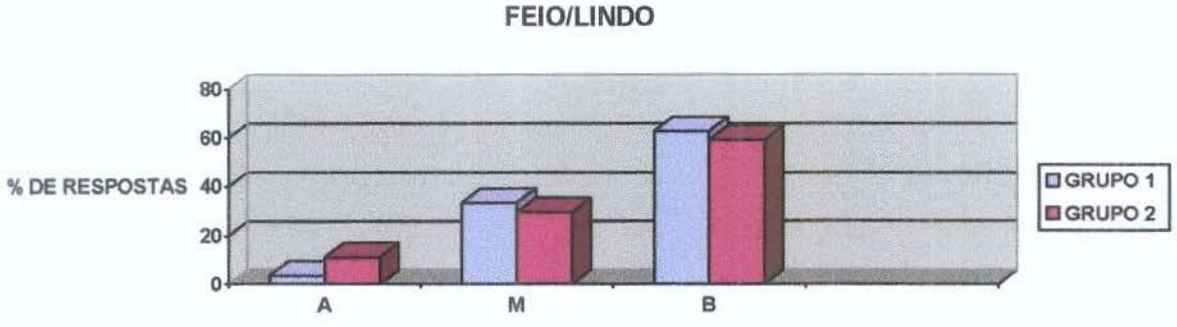


GRÁFICO 9: Porcentagem de respostas obtidas para feio/ lindo em cada lado da tabela.

Nos dois grupos as mulheres possuem uma imagem positiva de si, se sentem bonitas. Há um equilíbrio entre as respostas em cada lado da tabela, o que mostra uma semelhança entre os grupos neste aspecto da imagem corporal.

7. Escasso/ Exuberante:

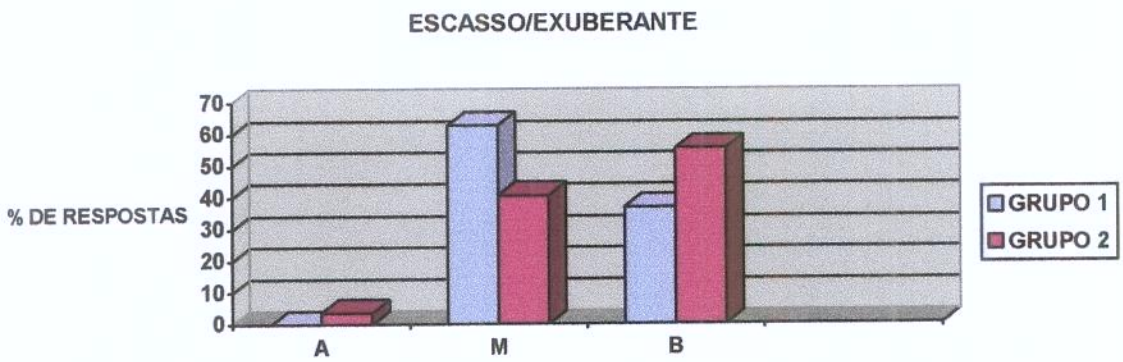


GRÁFICO 10: Porcentagem de respostas obtidas para escasso/ exuberante em cada lado da tabela.

Maioria do Grupo 1 na linha M. enquanto que o Grupo 2 tem maioria no Lado B, porém, a diferença encontrada foi muito pequena. Nesse caso específico o Grupo 2 apresenta uma visão de si mais positiva em relação ao Grupo 1(que se concentra na linha média), lembrando que uma imagem corporal negativa seria conseguida do Lado A da tabela e que a Linha Média se encaixa no padrão social.

8. Repulsivo/ Atraente:

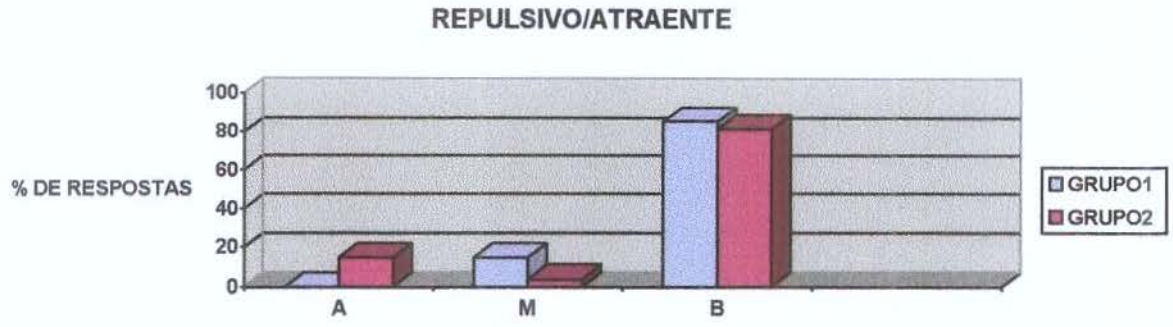


GRÁFICO 11: Porcentagem de respostas obtidas para repulsivo/ atraente em cada lado da tabela. .

Maioria no Lado B para os dois grupos. As respostas obtidas foram semelhantes. Os dois grupos se consideram muito atraentes, apresentando uma visão positiva de si próprios quando se relacionam.

9. Frio/ Sensual

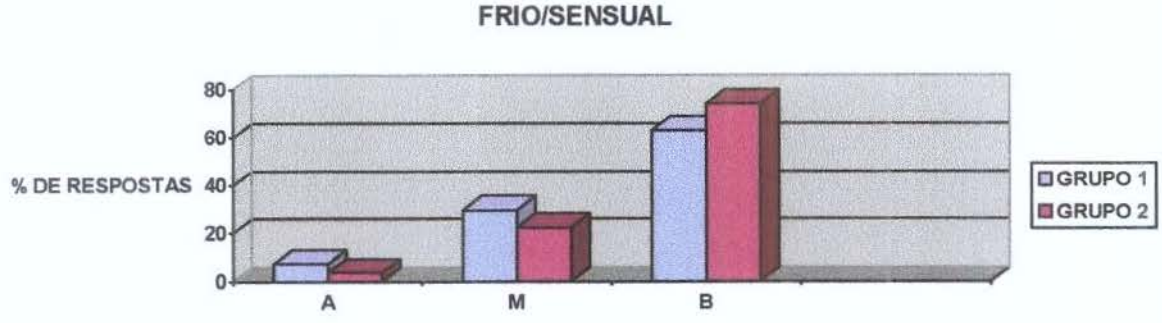


GRÁFICO 12: Porcentagem de respostas obtidas para frio/ sensual em cada lado da tabela. Concentração maior no Lado B.

Os dois grupos se consideram sensuais, o que confirma uma visão positiva de si próprios quando se relacionam.

10. Detestado/ Amado

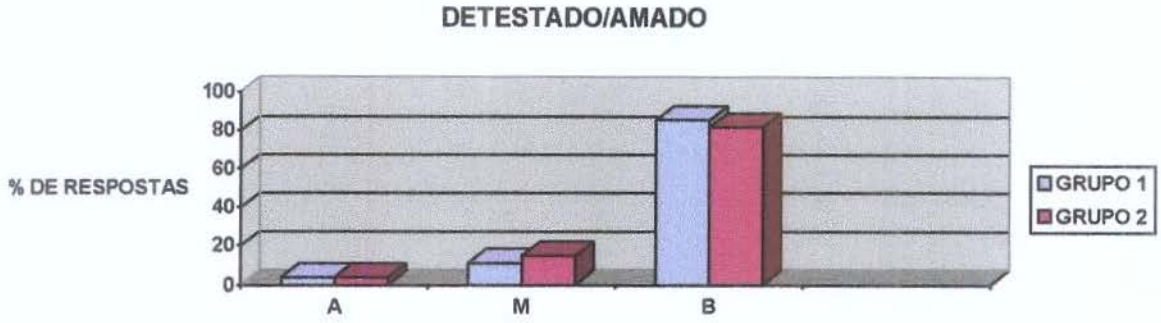


GRÁFICO 13: Porcentagem de respostas obtidas para detestado/ amado.

As respostas foram similares para os dois grupos e estão concentradas no Lado B. A análise do gráfico mostra que se sentem amados pelas pessoas com que se relacionam. A porcentagem de respostas do Lado A e linha M. foi muito baixa, portanto as mulheres se sentem bem nesse aspecto da imagem corporal.

11. Antipático/ Simpático:

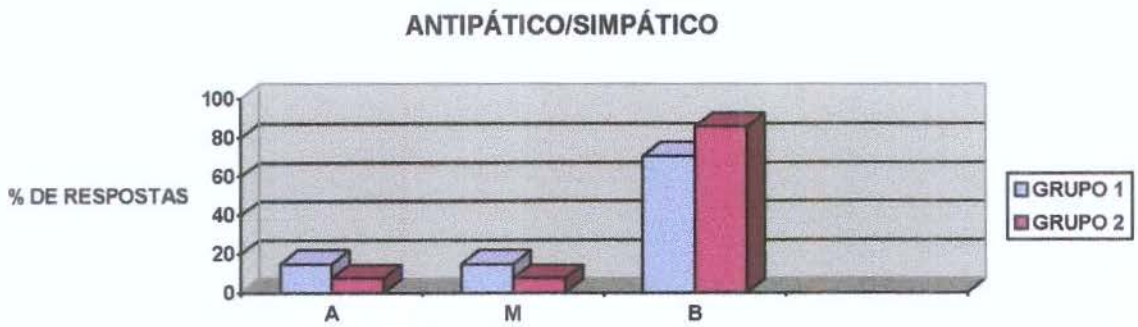


GRÁFICO 14: Porcentagem de respostas obtidas para antipático/ simpático em cada lado da tabela.

Respostas que se concentram no lado B da tabela. Consideram-se simpáticas, possuindo uma visão positiva de si mesmas e de suas atitudes em

sociedade. Mesmo sendo casos isolados é interessante notar que algumas mulheres se percebem antipáticas.

12. Indesejado/ Desejado:

GRÁFICO 15: Porcentagem de respostas obtidas para indesejado/ desejado em cada lado da tabela.

Apesar da Maioria localizada no Lado B. houve um equilíbrio nas respostas de ambos os grupos, onde as mulheres se sentem desejadas.

13. Desagradável/ Agradável:

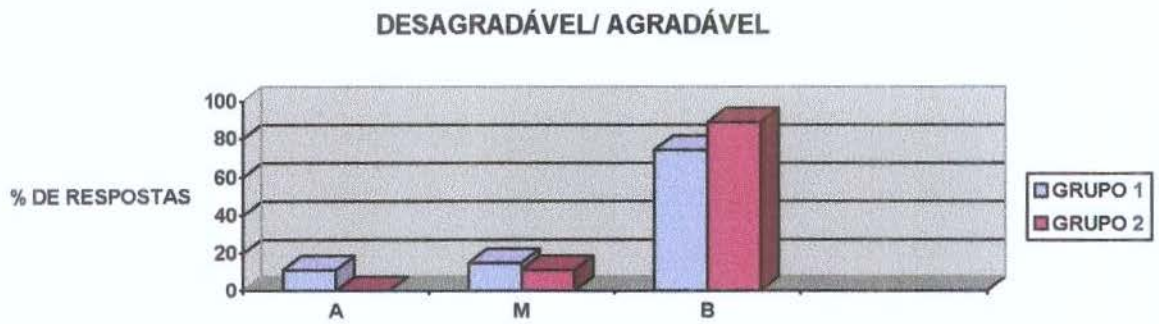


GRÁFICO 16: Porcentagem de respostas obtidas para desagradável/ agradável em cada lado da tabela.

Maioria localizada no Lado B, ou seja, os dois grupos percebem positivamente suas atitudes e comportamentos quando se relacionam com outras pessoas. Não há diferença significativa nas respostas entre os dois grupos.

A análise dos adjetivos que compõe o teste self-somático mostrou que as mulheres de ambos os projetos se sentem bem com seus corpos, não apenas no aspecto físico, mas também nas percepções diretas e indiretas que têm de seus corpos e a maneira como este é percebido pelos outros.

De modo geral, as respostas obtidas foram muito similares tanto para o perfil quanto para imagem corporal das mulheres de ambos os grupos. O fato das modalidades serem semelhantes no que diz respeito à estrutura e capacidades trabalhadas pode ter relação com essa similaridade encontrada principalmente no perfil das mulheres.

A presença do exercício aeróbico é um fator que diferencia os dois projetos e este pode ser o que determina a escolha da modalidade. Como vimos, mulheres da ginástica localizada preferem um tempo maior de exercícios localizados, deixando para um outro momento a prática dos aeróbicos.

Outro fator que apresentou diferenças mais visíveis, porém não significativas, e que pode estar relacionado com a presença do exercício aeróbico é a faixa etária, pois as mulheres da ginástica localizada apresentaram idade mais avançada que as do condicionamento físico. Podemos atribuir essa escolha das mulheres de idade mais avançada, ao fato da ginástica localizada não realizar exercícios de impacto, principalmente nas articulações do joelho.

Em relação à Imagem Corporal também não houve variações acentuadas nas respostas obtidas. Nos dois casos, as mulheres percebem de forma bastante positiva sua imagem corporal. Essa imagem positiva pode estar relacionada com o fato de praticarem atividade física que, como defendem diversos autores, influencia positivamente a imagem corporal. Contudo, não podemos afirmar que neste caso a atividade física é a responsável pela boa imagem que as mulheres possuem de si próprias, pois não foi feita uma comparação de resultados antes de iniciar e ao término do projeto. Interessante ressaltar que, apesar de um número maior de mulheres não se julgarem no peso ideal, isso não influenciou na visão positiva que apresentam de seus corpos nos diversos aspectos analisados.

4. Considerações Finais:

A prática de atividade física ganha importância nos dias atuais e, seja qual for o parâmetro de análise (faixa etária, situação financeira, excesso de peso, entre outro), esse aumento é significativo. Com ele vem a preocupação em desenvolver um trabalho que satisfaça as necessidades e atinja os objetivos das diversas pessoas que optam por uma modalidade. Porém, para satisfazer as necessidades preciso antes de tudo conhecer o público que vou trabalhar, saber os objetivos, os motivos que os levaram a participar da atividade.

O presente trabalho mostrou um pouco sobre o perfil e a imagem corporal das mulheres que procuram os projetos de extensão, mais especificamente, o condicionamento físico e ginástica localizada, onde os dois grupos analisados não eram

sedentários. A análise dos resultados apresentou uma imagem corporal bastante positiva em ambos os grupos. Contudo, o fato de buscarem a atividade física já pode ser um indicador de um bom relacionamento com o corpo, pois percebemos que pessoas com uma imagem corporal negativa dificilmente procuram algum tipo de exercício, principalmente em grupo, há uma tendência ao isolamento.

Surge com isso a necessidade em se repetir o estudo comparando mulheres que praticam atividade física com um grupo de sedentárias, tentando entender o papel da atividade física na imagem corporal. Outro enfoque para a pesquisa seria analisar as diferentes faixas etárias e a relação delas com seus corpos.

No caso das mulheres que freqüentam os projetos, a prática tem como principal motivo a modalidade em si, gostam de como as aulas são estruturadas. A preocupação em emagrecer ou em atingir um padrão de corpo não parece ser dominante e, ao contrário do que se esperava, poucas mulheres relataram emagrecer como um motivo principal da escolha. O ambiente acadêmico (faculdade de Educação Física) pode ter alguma influência neste ponto, porém seria necessário uma pesquisa comparando pessoas que praticam atividade física num ambiente acadêmico e fora dele (academias, clubes,etc.).

Portanto, concluímos que os dois grupos apresentam uma imagem corporal positiva, não só em relação ao próprio corpo, mas também em como este é percebido. pelo outro. Em relação ao perfil, não foi encontrada diferença significativa e, a partir da análise dos motivos da escolha podemos atribuir a presença do exercício aeróbico como fator determinante para que a opção seja feita.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM Position Stand on Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 34, n. 2, p. 364-380, 2002.

ANARUMA, S. M. **Encontro com o corpo: Um programa de intervenção Psicológica para atendimento de pessoas com excesso de peso.** Campinas, 1995, Universidade Estadual de Campinas. Monografia.

BOMPA, O.T. **Periodização: Teoria e metodologia do Treinamento**, SP: Phorte Editora Ltda, 2002.

COSTA, Marcelo Gomes da. **Ginástica Localizada.** Rio de janeiro, Sprint, 2001.

FOX, K. R. **The physial delf – From motivation to well-being.** EUA, Human Kinetics, 1997.

GORMAN, W. **Body Image and the Image of the Brain.** St. Louis, Missouri. Warren H. Green Inc. 1969.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo. Phorte Editora Ltda, 2003.

GONÇALVES, A. **Saúde Coletiva e Urgência em Educação Física.** Campinas - São Paulo. Papirus, 1997.

MONTEIRO, D.W. **Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, vol 1, numero 3, pág 44 – 58, 1996.

OLIVIER, G.G. F. **Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal e a corporeidade.** Campinas, S.P, Universidade Estadual de Campinas, 1995. Dissertação (mestrado).

SCHILDER, P. **A imagem do corpo – As energias construtivas da psique.** São Paulo, Martins Fontes, 1994.

TAVARES, M.C. G. C. **Imagem Corporal: conceito e desenvolvimento.** Barueri, São Paulo. Manole. 2003.

WEINECK, J. **Treinamento ideal.** Barueri, São Paulo. Manole, 9ª edição, 2003.

YOSHINAGA, K. **Análise da influência do vôlei no auto-conceito de adolescentes femininas.** Campinas São Paulo. Universidade Estadual de Campinas, 2003. Monografia.

6. ANEXO I

QUESTIONÁRIO:

Idade:

Há quanto tempo pratica modalidade?_____

Pratica outra modalidade?Não_____ Sim_____ Qual?

_____

Por que escolheu a atual modalidade?_____

_____

_____

_____

7. ANEXO II

Escala Fatorial de Auto-conceito

TESTE: Sef- somático

Exemplo:

Violento	3	2	1	M	1	2	3	Pacífico

Os números da escala significam:

3 = se aplica muito

2 = se aplica bastante a violento

1 = se aplica pouco

M = os dois extremos da escala se aplicam igualmente

1 = se aplica pouco

2 = se aplica bastante a pacífico

3 = se aplica muito

Faça um círculo em torno do número que expressa melhor a percepção que você tem de si mesmo.

Observações:

- Procure dar apenas uma resposta para cada atributo;
- Responda sinceramente, porém sem pensar demais. A primeira resposta que vem a sua cabeça é sempre melhor;
- Não passe para a página seguinte antes de terminar a que você já começou, nem volte a consultar as páginas já respondidas;
- As suas respostas ficarão em sigilo.

- A próxima tabela apresenta uma lista de adjetivos que busca a compreensão do *self* somático, que diz respeito aos aspectos físicos, ou seja, aparência física:

Desgracioso (obeso)	3	2	1	M	1	2	3	Esbelto
Deselegante	3	2	1	M	1	2	3	Elegante
Deforme (deformado)	3	2	1	M	1	2	3	Sexy
Desarrumado	3	2	1	M	1	2	3	Arrumado
Descuidado	3	2	1	M	1	2	3	Alinhado
Feio	3	2	1	M	1	2	3	Lindo
Escasso	3	2	1	M	1	2	3	Exuberante
Repulsivo	3	2	1	M	1	2	3	Atraente
Frio	3	2	1	M	1	2	3	Sensual
Detestado	3	2	1	M	1	2	3	Amado
Antipático	3	2	1	M	1	2	3	Simpático
Indesejado	3	2	1	M	1	2	3	Desejado
Desagradável	3	2	1	M	1	2	3	Agradável