



DIFERENÇA NA AUTOESTIMA DE MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO E SEDENTÁRIAS

Resumo

**Dhiovanna Isabelly Nahirne Ferraz
Alice Santos Faria
Luize Moro (Orientadora)**

É fato que o exercício físico traz benefícios para a vida de todas as pessoas, sendo usado como tratamento não farmacológico para inúmeras doenças, porém, só três em cada dez brasileiros adultos praticam exercícios físicos com regularidade, e homens praticam mais que mulheres. Na sociedade contemporânea muitos são os empecilhos para a prática de exercício por parte das mulheres, um deles é a falta de tempo, em vista das duplas e até triplas jornadas de trabalho, o que resulta na falta de cuidado com a saúde de maneira integral. Com base nestes pressupostos, a motivação para esta pesquisa se deu em vista da compreensão da importância dos exercícios para saúde da mulher, tais como ganho de força, alívio de dores nas articulações, alívio do estresse melhora do humor, aumento da autoestima, entre outros, portanto, o objetivo desta pesquisa é descobrir se há diferença na percepção de autoestima de mulheres praticantes de exercício físico regular e mulheres não praticantes, saber se alguns quesitos das suas vidas pessoais interferem na autoestima e mostrar os benefícios que musculação traz para a vida do ser humano como um todo, nas questões biológicas, físicas, psicológicas, entre outras áreas. A pesquisa de campo será qualitativa explicativa, feita com 40 mulheres de 30 à 45 anos, residentes em Bocaiúva do Sul, 20 praticantes de musculação e 20 sedentárias, cada uma irá responder um questionário que contém o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), uma anamnese com 10 perguntas relacionadas a vida pessoal e autoestima, o teste de autoimagem de Stunkard e a escala de autoestima de Rosenberg (EAR). Para a análise de dados foi utilizado o método de Triangulação. Para o pré-projeto foram entrevistadas 6 mulheres, 3 sedentárias e 3 praticantes de exercícios físicos, o resultado apontou que mulheres que praticam exercício físico tem a autoestima mais baixa que as sedentárias. A pesquisa está em fase de desenvolvimento e por este motivo ainda não apresenta mais resultados e considerações finais.

Palavras-chave: Mulheres; autoestima; exercício físico.