

Sessão 14

Psicologia e Saúde B

122

EXERCÍCIO FÍSICO E AUTO-ESTIMA. Denise Portella, José Augusto Evangelho Hernandez (orient.) (ULBRA).

Esta pesquisa investigou a relação entre a prática do exercício físico regular e a auto-estima. Foram examinadas 87 mulheres, adultas, entre 20 e 50 anos, universitárias, sendo 41 delas praticantes de exercício físico regular e 46 não praticantes (sedentárias). Uma parcela da amostra foi recrutada no campus universitário de uma instituição privada da região metropolitana de Porto Alegre, esses sujeitos foram abordados, individual e coletivamente. Outra parcela da amostra foi obtida em uma cidade do interior do Rio Grande do Sul, esta foi examinada coletivamente. Para a obtenção dos dados foi utilizada a escala de auto-estima de Morris Rosenberg. Trata-se de um instrumento composto por 10 itens, medidos através de uma escala tipo Likert de 4 pontos. Após, os dados foram processados no *Statistical Package for the Social Sciences* com a técnica Análise de Variância para um fator. Os resultados encontrados revelaram que não existe diferença na auto-estima das pessoas que praticam exercício físico regularmente comparadas as pessoas que praticam. Para discutir esses resultados foram levantadas possibilidades de falha na metodologia aplicada, motivos de desejabilidade social e comparação com pesquisas anteriores, que encontraram relação direta entre exercício físico e auto-estima.