



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

## PERCEPÇÃO DA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO RESISTIDO

FONSECA, Júlio Cesar <sup>1</sup>; ZAGO, Ederlei Aparecida<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC); <sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC)

Área: Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** Entende-se por imagem corporal a percepção que um indivíduo tem do seu próprio corpo. Esta desenvolve-se a partir de princípios sensoriais, cognitivos e afetivos e acompanha a pessoa do nascimento até a morte. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi identificar a percepção da autoestima e autoimagem e sua relação com exercício físico em praticantes de exercício resistido do Laboratório de atividade física da Unoesc Videira. **Método:** Esta pesquisa apresenta-se de cunho transversal como um estudo de campo, sendo os critérios de inclusão os praticantes estarem vinculados ao Campus Videira, praticantes de exercício resistido no Laboratório de atividade física da Unoesc Videira e assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram coletados no período vespertino com sujeitos que frequentaram academia nesse período e aplicou-se o questionário de Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva com frequência e percentual. **Resultados:** Inicialmente os 15 sujeitos frequentaram o Laboratório de atividade física da Unoesc Videira por um período de 16 semanas, 3 vezes por semana e praticaram exercício resistido, orientados e monitorados pelo acadêmico bolsista e após esse período aplicou-se o questionário de autoestima protocolado por Rosenberg e os dados demonstraram que o grupo tem média de idade de 22,2 anos. Referente ao motivo de praticar exercício físico resistido, 40% relatou ser importante para a saúde em geral e 30% importante para ter boa forma física; 50% do grupo percebeu melhoria na saúde e qualidade de vida após início da prática de exercício. No que diz respeito a autoestima, 50% pode ser classificada com uma boa autoestima e 25% dos participantes foram classificados com auto estima baixa. Verificou-se que 32% das praticantes estão satisfeitos com a sua imagem corporal no momento da aplicação do protocolo. **Conclusão:** Concluiu-se que as contribuições da prática regular de exercício físico resistido contribui em uma boa autoestima e em relação a autoimagem e constatou-se a insatisfação corporal dos praticantes, podendo ter relação com a exigência de cada um consigo mesmo e influência da sociedade e meios de comunicação, que traz um padrão de corpo perfeito.

**Palavras-chave:** Autoestima; Auto imagem; Exercício Físico.



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

**Contato:** Júlio Cesar Fonseca, juliocezardafonseca96@gmail.com; Ederlei Zago, ederlei.zago@unoesc.edu.br.

**Agradecimentos:** o autor Julio Cesar Fonseca agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.