

8º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ESTRESSE EM PRATICANTES DE GINÁSTICA GERAL E DE MODALIDADES COMPETITIVAS

Ana Luiza Barbosa Anversa¹
Fernanda Soares Nakashima²
Ieda Parra Barbosa Rinaldi³
Martina Ardenque de Araújo⁴
Roseli Terezinha Selicani Teixeira⁵

O presente estudo tem como objetivo analisar os níveis de qualidade de vida e estresse em praticantes de ginástica geral e de modalidades competitivas. Partindo do pressuposto de que a relação entre estes fatores está associada, principalmente, a um estado de bem-estar físico, mental e social, acredita-se nas possibilidades de melhora da qualidade de vida e redução dos níveis de estresse por meio das práticas corporais e interações sociais proporcionadas pela ginástica geral. Este estudo caracterizou-se como descritivo diagnóstico, de caráter qualitativo e quantitativo. A amostragem constituiu-se de 60 sujeitos vinculados a duas instituições de ensino superior do município de Maringá-PR, sendo 30 deles praticantes de ginástica geral e 30 atletas de modalidades competitivas coletivas. Como instrumentos de medida foram utilizados dois questionários: o WHOQOL-Bref para a avaliação da qualidade de vida, e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), que fornece uma medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos. A análise dos dados foi realizada por meio dos protocolos referentes aos testes aplicados e de estatística descritiva. Os resultados mostram que o nível de estresse é menor entre os praticantes de ginástica geral do que entre os praticantes de modalidades competitivas. No que diz respeito ao nível de qualidade de vida constatou-se semelhança entre os praticantes de ginástica geral e de modalidades competitivas nos domínios de relações sociais e meio ambiente, já nos domínios físico e psicológico o nível de qualidade de vida é superior entre os praticantes de ginástica geral. Entendemos que os resultados se justificam pelas características da ginástica geral, que por não ser competitiva não apresenta necessidade de alto nível técnico, ocasionando menor estresse psicológico e físico. Espera-se que, esta pesquisa venha a contribuir com estudos da área, bem como destacar a ginástica geral como possibilidade de atividade física que auxilia na melhora da qualidade de vida e redução do índice de estresse.

Palavras-chave: Ginástica geral. Qualidade de vida. Estresse.

Área temática: Educação.

¹ Mestranda do Programa de Pós-Graduação Associado UEM /UEL.

² Mestranda do Programa de Pós-Graduação Associado UEM /UEL.

³ Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação Associado UEM /UEL.

⁴ Acadêmica de Bacharelado em Educação Física da UEM.

⁵ Professora Doutora do Departamento de Educação Física do DEF/UEM.

Coordenador(a) do Projeto: Ieda Parra Barbosa Rinaldi, parrarinaldi@hotmail.com,
Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá.