

149

EXERCÍCIO FÍSICO LÚDICO E CONVENCIONAL: ASPECTOS PSICOLÓGICOS. *Márcia S. Colombo e José Augusto E. Hernandez.* Curso de Psicologia/ULBRA/Canoas/RS.

Tendo em vista a importância do exercício físico na manutenção do bem-estar físico e mental, o objetivo deste estudo foi comparar a proposta de exercícios físicos da Les Mills / Body Training Systems, com os métodos convencionais, verificando a possível relação destes com aspectos psicológicos, tais como, ansiedade e auto-estima. Para tanto, foram avaliados 45 sujeitos, de ambos os sexos, na grande Porto Alegre, distribuídos em três grupos: 15 sujeitos que praticavam apenas as modalidades existentes na Les Mills / Body Training Systems, 15 sujeitos que praticavam apenas o exercício físico convencional, 15 sujeitos que não praticavam qualquer tipo de exercício físico (sedentários). Foram utilizados como instrumentos para coleta de dados o Inventário de Ansiedade Traço – Estado (IDATE), de Spielberger e a Escala de Auto-estima de Rosenberg, adaptada por Mosquera. Na análise dos dados, utilizou-se o Statistical Package of Social Sciences com técnicas de comparação de medidas entre grupos: o teste T de Student para duas amostras relacionadas. O resultado revelou que não houveram diferenças estatísticas significativas entre as primeiras e segundas medidas das variáveis dependentes. Neste estudo, portanto, foi adotada a H_0 . Na discussão são abordadas algumas questões de ordem metodológica que possivelmente tenham relação com o resultado da pesquisa.