



Título: **SATISFAÇÃO COM O PESO CORPORAL, DESLOCAMENTO ATIVO E POSTURA CORPORAL NO TRABALHO DE MULHERES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO PROGRAMADO**

Heloisa Elesbão, Letícia Borfe, Patrícia Knod, Sandra Mara Mayer

Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

E-mail: [heloisaelesbao@bol.com.br](mailto:heloisaelesbao@bol.com.br)

**Introdução:** no decorrer do tempo, as mulheres viveram grandes mudanças nas questões corporais, tendo os exercícios físicos um grande destaque a respeito da prevenção de doenças e na busca da manutenção de uma vida equilibrada e saudável, visando um estilo de vida ativo. Sendo assim, cada vez mais é visível o envolvimento de mulheres com exercícios físicos, por conta do estilo de vida ser um fator determinante da saúde, qualidade de vida e satisfação corporal. Cabe ressaltar que o bem estar físico é um dos objetivos das pessoas que iniciam um programa de exercícios, além da parte estética, aptidão física, recomendações médicas e emagrecimento. Portanto, exercitar-se deve ser um hábito de vida e, além disso, deverá fazer parte da rotina diária da pessoa. **Objetivo:** analisar a satisfação com o peso corporal de mulheres praticantes e não praticantes de exercício programado, bem como verificar o tipo de deslocamento optado, além da postura corporal mantida no trabalho. **Método:** estudo de caráter descritivo, realizado com 48 mulheres adultas, sendo 24 praticantes e 24 não praticantes de ginástica, com idade entre 18 e 60 anos, residentes nas zonas rural e urbana do município de Sinimbu - RS. Para coleta de dados utilizou-se um questionário adaptado por Pohl, sobre o estilo de vida. A análise estatística foi realizada através do programa SPSS v. 20.0 (IBM, Chicago, USA), sendo os dados apresentados em frequência e percentual. **Resultados:** a análise dos dados coletados demonstrou que no grupo ativo 58,3% das mulheres não estavam satisfeitas com seu peso corporal, já no grupo inativo o índice de insatisfação é de 62,5%. Em relação à forma de deslocamento para o trabalho, 62,5% das mulheres do grupo ativo possui um deslocamento inativo para o trabalho, no grupo inativo o percentual de deslocamento inativo se eleva para 66,7%. Quanto à postura no trabalho, a maioria das mulheres do grupo ativo costuma manter uma alternância entre em pé e sentada (45,8%), enquanto que no grupo inativo 50% costumam se manter em pé na execução de suas tarefas no trabalho. **Considerações finais:** a hipótese inicial do estudo seria de que o grupo praticante de exercícios físicos (grupo ativo) estaria mais satisfeito com seu peso corporal, bem como teria um deslocamento mais ativo para o trabalho, em relação ao grupo não praticante (grupo inativo), levando em conta de que o grupo ativo realiza exercícios físicos programados a fim de obter uma melhora na sua condição corporal. Porém, os resultados não mostraram diferenças significativas na comparação dos dois grupos nos quesitos estudados. Cabe ressaltar que para se obter resultados positivos na adesão a um programa de exercícios físicos o indivíduo deverá se comprometer a melhorar seus hábitos de vida diária, com o intuito de alcançar resultados a partir desta prática.

**Palavras-chave:** Ginástica; Exercício Físico; Estilo de Vida; Saúde.