

## PERCEPÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE YOGA E BODY COMBAT

Kátia Josiany Segheto, Emy Suelen Pereira, Eliane Florêncio Gama

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, São Paulo, Brasil

[kjosy@ig.com.br](mailto:kjosy@ig.com.br)

A Imagem Corporal (IC) relaciona-se com a consciência individual e com o juízo de valores que o indivíduo e as sociedades dão aos segmentos corporais, enquanto o Esquema Corporal (EC) é um conjunto de estruturas neuromotoras que permite ao indivíduo ter a percepção do seu corpo anatômico, adequando-se às novas situações, desenvolvendo ações motoras de forma adequada. Os exercícios de Yoga enfatizam a harmonia entre os segmentos corporais, com a prática de posturas, movimentos suaves e lentos, porém intensos. Já os exercícios praticados numa aula de Body Combat (BC) são amplos, explosivos, com movimentos variados e intensos, simulando um combate. O objetivo desta pesquisa foi avaliar e comparar o EC e a IC em praticantes de Yoga e BC. Para tal foram aplicados o Procedimento de Marcação do Esquema Corporal, que consiste na estimulação tátil de pontos anatômicos específicos, que servirão de referência para o cálculo do índice de percepção corporal (IPC); e a Escala de Figura de Silhuetas (THOMPSON E GRAY, 1995), que consiste de silhuetas que identificam o grau de satisfação com a auto-imagem a partir da escolha da silhueta que mais se aproxima da imagem atual, e a silhueta ideal. Foram analisadas 24 mulheres na faixa etária de 18-45 anos, dentre elas 08 inativas, 08 praticantes de Yoga e 08 praticantes de BC. A análise estatística das variáveis IC e EC foi realizada com o uso do *software* estatístico SPSS versão 12.0 e o nível de significância adotado foi de 5%. Os dados foram apresentados com média e desvio padrão. Além disso, foi feita uma análise qualitativa das imagens digitalizadas coletadas a partir da avaliação do EC, observando-se as dimensões e similaridades entre a dimensão real e percebida. Quanto ao EC observamos que todos os indivíduos apresentaram boa percepção da altura da cabeça. Esses achados não são descritos nem discutidos na literatura consultada, entretanto, analisando a localização de órgãos importantes no interior do crânio (encéfalo) e o papel do EC no controle motor, fica clara a necessidade de se ter à exata percepção da posição da cabeça de modo a protegê-la. Em relação às larguras corporais as mulheres do grupo Inativo comprovam o que a literatura sugere: as mulheres tendem a se perceberem maiores do que realmente são (MOLINARI, 1995). As praticantes de BC apresentaram diminuição da percepção corporal. A prática do BC se caracteriza por movimentos constantes em rotação medial, flexão e adução. Esse posicionamento “fechado” pode ser o responsável pelas informações proprioceptivas que levam a perceber o corpo em dimensões menores ou retraídas. As praticantes de Yoga também apresentaram diminuição da percepção corporal, entretanto apontaram silhueta atual esbelta, mas mostraram-se insatisfeitas ao apontarem que gostariam de ter uma silhueta ainda menor. São necessários mais estudos para elucidar essa questão.

Palavras Chaves: esquema corporal, imagem corporal, movimento