

353

BEM-ESTAR SUBJETIVO E A TÉCNICA DE EXPRESSÃO CORPORAL. *Luiziana Souto Schaefer, Isinha Marmor Marques, Graciela Inchausti de Jou (orient.)* (PUCRS).

No âmbito da Psicologia Cognitiva, muitas pesquisas da área estiveram orientadas ao estudo das funções mentais, mas poucas investiram em estudos sobre as funções da alegria, do prazer e de seus opostos, tristeza e desprazer, funções diretamente relacionadas à percepção de bem-estar. Entretanto, surgiram nos últimos anos, várias pesquisas interessadas em saber acerca da percepção das pessoas sobre sua qualidade de vida e sobre sua sensação de bem-estar. Considera-se que estas atividades promovem apoio e integração social e são indutoras de estados de humor. O objetivo geral deste trabalho é verificar a percepção de bem-estar em três grupos distintos. Com tal finalidade, delineou-se o presente estudo de intervenção com pré e pós-teste. Participaram do estudo 60 funcionários de uma empresa da cidade de Porto Alegre, de ambos os sexos com idades entre 20 e 45 anos. Os participantes foram divididos aleatoriamente em três grupos de 20 pessoas cada, um grupo experimental que foi submetido à intervenção da Técnica de Expressão Corporal e dois grupos controle. O primeiro grupo controle participou de seminários sobre temáticas como bem-estar e qualidade de vida em encontros de uma vez por semana durante três meses e o segundo grupo controle não foi submetido a nenhum programa de intervenção. Em todos os participantes foi aplicado a Escala de Bem-Estar Subjetivo antes e depois do período de intervenção. Foi utilizado o Teste t de *Student* para comparar as médias dos Pré e Pós Testes, intragrupo e Análise de Variância para comparar as médias entre os três grupos no Pré-teste e no Pós-teste. Os resultados foram analisados relacionando-os com a literatura pertinente.