
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUARDO SCARABELI

**ESTADOS EMOCIONAIS
DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS COM
PESO**



Rio Claro
2009

EDUARDO SCARABELI

ESTADOS EMOCIONAIS DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS COM
PESO

Orientador: Afonso Antonio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2009

796.01 Scarabeli, Eduardo
S285e Estados emocionais de praticantes de exercicios com peso / Eduardo Scarabeli. - Rio Claro : [s.n.], 2009
43 f. : il., gráfs.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Musculação. 3. Vigorexia. 4. Motivação. 5. Vergonha. 6. Ansiedade. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

Dedico este trabalho aos meus pais
por quem eu tenho muito amor e
carinho.Obrigado por tudo.

AGRADECIMENTO

Primeiramente agradeço a Deus por estar ao meu lado me guiando e iluminando minha vida sempre me proporcionando muitas glórias e vitórias.

Em seguida agradeço meus pais, Sr José e Sra Ângela, que me deram tudo de melhor e tiveram muita paciência comigo, acreditaram no meu potencial e sempre me apoiaram em todas minhas decisões nessas quatro anos de faculdade. Sem vocês não teria concretizado o sonho de estar formado. Agradeço também minha irmã Simone e meu irmão Edmar por sempre ouvir minhas tristezas e alegrias e me ajudar sempre a andar no caminho certo. Obrigado por tudo, amo vocês.

Queria agradecer uma menina muito especial que teve muita, mas muita paciência comigo nesses 4 anos. Jú, obrigado por me fazer a melhor pessoa do mundo e entender que a distancia que nos separa não é nada comparada ao nosso amor. Crescemos muito nesses últimos anos, e espero que você saiba que eu sou a o cara mais sortudo e feliz do mundo por ter conhecido essa pessoa maravilhosa e praticamente perfeita que você é. Te amo muito Zeuzinha.

Expresso meus agradecimentos a todos os professores que transmitiram conhecimento com muita atenção e paciência. Em particular agradeço ao meu orientador Afonso que não foi apenas meu orientador, mas um verdadeiro e grande amigo que me ensinou, aconselhou, ajudou sempre que precisei. Espero que nossa amizade seja para sempre.

Queria agradecer a todos os funcionários da Unesp que tiveram muita paciência comigo nesses 4 anos como Rogério da cantina, Nelson do refeitório e Paulão do almoxarifado. São pessoas muito boas que levarei daqui valiosos ensinamentos.

Com certeza as pessoas mais marcantes são as pessoas que você convive diariamente. Obrigado por todos colegas e amigos desde o primeiro ao quarto ano da Ef e dos outros cursos. Com carinho aos meus veteranos, em especial

(Fabinho, Giga, Decão, Cotia) e ao 4 Bef por me proporcionar muita alegria e momentos especiais que levarei comigo para o resto da vida principalmente Rep Deic (Pc, Pilla, Gui, Enthon, Guti), Yamaha, Guy, Mangava, Carol, Mariana Rosada e Paulinha.

Existem amigos que fazem parte de uma família chamada de Rep. Vegas. Obrigado por vocês conviverem comigo nesses anos e me agüentarem da melhor maneira possível. Com certeza será inesquecível o momento em que ficamos juntos dando risada, falando besteira feito um bando de tontos e tocando um pagode “bem bolado”. Esses dias foram de muita alegria e com certeza contarei aos meus fillhos tais momentos marcantes. Obrigado do fundo do coração Xandão, Franz e Bera.

Por fim queria agradecer um menino que no primeiro ano era apenas um colega da mesma cidade, e hoje nem amigo é, mas sim um irmão. Para mim é um irmão mais novo que nunca tive, que fica sendo mimando, recebendo conselhos ou às vezes sermões do irmão mais velho. Quantas viagens, fofocas e conversas tivemos naquele ônibus de Campinas para Rio Claro, que inclusive graças a esse ônibus viramos parceiros. Agradeço por aquele tempinho livre, às vezes 30 minutos, que sempre terminava em pagode. Na faculdade é até engraçado quando não andamos junto, alguém já vem perguntar: O Du, cadê o Hamtaro?? E eu respondo: não sei. É inacreditável mas sempre falavam: Como não sabe, vocês estão “sempre juntos” . São essas duas palavras que espero levar de você comigo. Valeu irmão.

SCARABELI, Eduardo. ESTADOS EMOCIONAIS DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS COM PESO. Rio Claro: UNESP (monografia), 2009. [orient. Afonso Antonio Machado].

Este estudo, de natureza quantitativa, investigou alguns fatores psicológicos que podem existir na prática regular de atividade física para praticantes de musculação em academias, como: motivação, vergonha e ansiedade. Foi investigado também quando a prática do exercício físico se torna doença chamada de Síndrome de Adonis ou vigorexia. Este trabalho foi desenvolvido por revisão de literatura e um questionário contendo perguntas fechadas. O estudo foi realizado por 24 indivíduos, sendo 12 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com idades variando de 16 a 40 anos, frequentadores de uma academia na cidade de Rio Claro, no estado de São Paulo. Esse trabalho foi realizado em duas etapas. A primeira etapa constatou uma revisão de literatura sobre academia, musculação, aderência, estados emocionais e vigorexia. Na segunda etapa foi desenvolvida uma pesquisa exploratória através da aplicação de um questionário anônimo com 10 questões fechadas, entregue aleatoriamente aos 24 indivíduos de ambos os sexos. O estudo de caráter quantitativo teve como objetivo identificar a ocorrência dos estados já mencionados na academia, fazer a comparação entre os dois sexos e sugerir ao professor alguma forma de atuação para o desenvolvimento emocional do aluno. Os dados observados mostraram que os professores de academia devem desenvolver um trabalho visando às emoções e sensações vivenciadas pelos alunos de musculação. Este trabalho será importante para melhorar a motivação e a performance, aprimorando a socialização, bem estar, e saúde gerando satisfação pessoal e aumento da qualidade de vida.

Palavras chaves: Musculação; estados emocionais; vigorexia.

SUMÁRIO

	Página
1. Introdução.....	7
2. Justificativa.....	8
3. Objetivos.....	9
4. Revisão de literatura.....	10
4.1 Academia.....	10
4.2 Musculação.....	11
4.3 Aderência.....	14
5. Estados emocionais.....	15
5.1 Motivação.....	17
5.2 Vergonha.....	19
5.3 Ansiedade.....	22
5.4 Vigorexia.....	23
6. Metodologia.....	26
6.1 Sujeitos.....	26
6.2 Material.....	26
6.3 Procedimento.....	26
7. Análise e discussão.....	27
8. Conclusão.....	37
9. Referencias bibliográficas.....	39
10. Apêndice.....	42

1. INTRODUÇÃO

Atualmente vem crescendo a preocupação da população mundial em relação à prática de atividade física, principalmente a musculação em academias. Mas ainda é grande o número de pessoas que praticaram musculação e após curtos períodos abandonaram tal atividade física.

O indivíduo mesmo sabendo dos benefícios do exercício, como redução da tensão, depressão, aumento da auto-estima, funcionamento dos sistemas metabólicos, endócrino e imunológico, apenas metade dos praticantes continuam no programa. (WINBERG E GOULD, 2001). Muitas vezes por falta de tempo, falta de interesse, experiências motoras negativas vividas na infância, motivação de estímulo, condição física inadequada, custo excessivo, falta de companhia, saúde precária e a distancia da academia até a casa do praticante. Além desses fatores, existem os fatores psicológicos que serão estudados no trabalho como motivação, vergonha, ansiedade e síndrome de Adonis, tais fatores que muitas vezes atrapalham ou fazem com que o aluno pare de realizar musculação.

Assim da mesma forma que ocorre com o aspecto físico, o bem estar psicológico pode variar com o tipo de exercício realizado e com os fatores envolvidos na prática como ambiente, profissionais de educação física e o próprio aluno.

Algumas questões com relação a influencia do exercício na saúde psíquica ainda permanecem sem resposta, especialmente no que diz a respeito a interferência de determinados tipos de atividades nas condições emocionais e de humor dos alunos, merecendo novos estudos e abordagens.

O estudo tem como fundamento analisar a manifestação de alguns fatores psicológicos, e contribuir para o desenvolvimento emocional de ambos os sexos (masculino e feminino) a aderência, e dar continuidade na prática de musculação nas academias.

2. JUSTIFICATIVA

Justifica-se tal projeto, diante das manifestações dos estados emocionais e da síndrome de Adonis (vigorexia) em praticantes de musculação na academia. Tal situação se dá em função das necessidades de entendermos a presença desses e compará-los entre os sexos masculino e feminino.

3. OBJETIVOS

- Analisar a visão dos alunos de musculação em relação as emoções.
- Identificar no contexto da academia a ocorrência da manifestação dos estados emocionais, especificamente: motivação, ansiedade e vergonha.
- Comparação de tais estados entre o sexo masculino e feminino.
- Identificar a existência de pessoas com síndrome de Adonis ou vigorexia.
- Sugerir aos professores algumas formas de atuação para o desenvolvimento emocional do aluno dentro da academia.

4. REVISÃO DE LITERATURA

ACADEMIA

Atualmente o setor das academias vem crescendo e ocupando mais espaço no contexto social com a prática de atividades físicas, fazendo com que pessoas sedentárias tornem-se pessoas mais saudáveis e com um nível de qualidade de vida melhor.

De acordo com os dados do Fitness Brasil (2008) o Brasil alcançou o 2º lugar no ranking mundial atrás dos EUA e o 1º lugar da América latina em números de academias. Em 1999 o país contava com 4 mil academias, em 2007 contava com 7.350 unidades e em 2008 chegou a 12.682 academias.

O número de academias no mundo chega a 108.059 mil com 106 milhões de praticantes. Apesar de o Brasil ser o 2º no ranking mundial, é o 8º no ranking mundial em número de freqüentadores. Isso se justifica, pois a média da mensalidade no Brasil é de R\$120,00 reais e ainda é vista para a maioria dos brasileiros como artigo de luxo.

As academias caracterizam-se como locais adequados e seguros, com aparelhos e equipamentos cada vez mais tecnológicos, que busquem atender todas as faixas etárias e necessidades dos praticantes de exercícios físicos.

Segundo Pereira(1996), as academias de ginástica expandiram através do modismo, evidenciando que as academias não são freqüentadas por pessoas que desejam obter um melhor condicionamento físico, mas também por pessoas que buscam lazer e modismo criado pela sociedade.

O perfil de freqüentadores de academias de ginástica engloba pessoas de 20 á 35 anos que realiza a atividades físicas por uma média de 3 meses na mesma academia. Depois o aluno sai da academia por duas razões: o modismo de uma academia propor inovações de exercícios em relação à outra e por uma falta de adaptação social ou ambiental do aluno com a academia. (Oliveira e Silva 2006)

MUSCULAÇÃO

Não existe uma data precisa da origem da musculação, mas sua história é muito antiga, pois em escavações na cidade de Olímpia foram encontraram pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores intuir a utilização destas em treinamentos com pesos. Há registros de jogos de arremessos de pedras através de gravuras em paredes de capelas funerárias do Egito antigo mostrando que há 4.500 anos os homens já levantavam pesos como forma de exercício físico.

Através da mitologia grega é evidenciado o surgimento da musculação com Milo, um jovem rapaz que viveu na cidade de Cretona na Grécia e queria se tornar muito forte. O jovem grego utilizou um fundamento chamado de evolução progressiva da carga sendo abordado até hoje, treinando com um bezerro nas costas.

Passando os anos, com o crescimento do bezerro (aumento da carga utilizada), sua força aumentava também. Atualmente a cidade de Milão é uma homenagem a Milon que diz a lenda conseguia matar um boi com as próprias mãos e come-lo sozinho.

A musculação geralmente é aplicada em academias, clubes, instituições militares ou espaços abertos como praças, sendo uma atividade que existe uma periodização e pode ser utilizada a individualidade, dependendo do objetivo.

Quando falamos em musculação nos vem a imagem de braços hipertrofiados, músculos abdominais bem definidos e coxas bem torneadas. Não que essas imagens sejam desagradáveis, pelo contrário, são agradáveis de se ver e por isso se tornaram cobiça de um novo público que lota as salas de musculação em busca de corpos perfeitos.

Não é novidade para ninguém o quanto aos padrões de estética atuais estão cada vez mais exigentes e menos maleáveis. Isto leva muitas pessoas a ignorarem seu padrão genético e cegamente partirem em busca do corpo perfeito influenciados muitas vezes pela mídia. Mulheres obesas buscam o corpo ideal através de cirurgias e academias, mas dificilmente terão o corpo de modelos ou atrizes, mesmo com tanta pressão da sociedade.

No Brasil, o estímulo a prática de atividades físicas se deu a partir dos anos 60 com propagandas publicitárias que estimulavam a população a praticar esportes. Conforme Pereira (1996) começou a surgir centros especializados em treinamento desportivo que mais tarde se transformariam em academias de ginástica.

A partir dos anos 70, até os dias atuais, o número de adeptos na musculação vem crescendo, colocando um fim ao preconceito com os halterofilistas. Fazer musculação ou “levantar ferro” era considerado uma atividade apenas para homens, não tendo espaço para mulheres.

Hoje a musculação é recomendada para crianças, jovens, adultos ou idosos e pode ser praticada, segundo Tubino(1984) e Bittencourt(1984), como:

- Competição (categorias masculinas e femininas de levantamento olímpico e fisiculturismo)
- Profilático (preparação da musculatura para determinado esforço prevenindo desvios posturais e distúrbios funcionais gerados por lesões. Também é caracterizado pela prevenção de doenças, como forma de saúde e condicionamento geral, em componentes vitais, para se ter uma vida saudável ou uma boa qualidade de vida.
- Terapêutica (correção ou estabilização de problemas posturais, recuperação de lesões e reabilitação de cirurgias). Usada muitas vezes pela fisioterapia na qual obtêm a cura agindo no próprio problema.
- Estética (desenvolvimento e manutenção da estética corporal muitas vezes influenciada pela mídia e propaganda que definem um modelo de corpo no qual as pessoas tentam alcançá-lo através da academia).
- Preparação física (desenvolvimento da força, flexibilidade, resistência muscular, aptidão cardiorrespiratória para um bom funcionamento geral do corpo ou na preparação física de atletas de qualquer modalidade esportiva)

Segundo Leighton (1987) para obter condicionamento físico e modificações de tamanho nos segmentos do corpo utiliza-se a musculação, constituída por uma fase do exercício que pode se utilizar pesos na forma de halteres, barras ou máquinas.

Quando um aluno é inserido na musculação, ele é acompanhado em quatro estágios:

- Diagnóstico e avaliação física: objetivo a ser alcançado pelo aluno e avaliação física para analisar como o aluno se encontra antes de realizar o treino, tendo um parâmetro de comparação.

- Elaboração do programa: treino destinado ao aluno conforme suas exigências e objetivos. A teoria do treinamento proposto.

- Execução: a prática do treinamento proposto pelo profissional.

- Reestruturação e avaliação física: analisar se o objetivo do aluno foi alcançado e efetuar uma comparação entre as avaliações físicas para verificar os ganhos e perdas do aluno.

Os resultados obtidos não dependem, portanto unicamente do treino que é aplicado. É claro que a maneira, o tipo, a ordem, a frequência e a intensidade dos exercícios, além dos períodos de repouso necessários para o anabolismo, são muito importantes e devem ser orientados por um profissional competente.

No entanto muitas vezes nos esquecemos de outros fatores que são tão ou mais importantes que os fatores citados. Existem alguns fatores que explicam muitas vezes porque dois amigos que começaram a treinar juntos e que fizeram o mesmo treino por determinado período tem respostas tão diferentes ao treinamento.

Tais fatores como: condicionamento físico cardiorrespiratório, flexibilidade, alimentação e hereditariedade que o indivíduo terá para ganho de massa muscular.

A musculação pode ser aplicada de várias formas, como por exemplo: da forma isométrica (contração mantida), isocinética (com velocidade angular constante) ou isotônica (alternância de contrações concêntricas e excêntricas), contínua ou intervalada, suave ou intensa, com recursos aeróbios ou anaeróbios. Dessas formas a musculação pode alcançar diversos objetivos para o aluno que queira praticá-la e possui muitos benefícios como:

- Manutenção e aumento do metabolismo, decorrente do aumento de massa muscular, pois a mesma é responsável pela maior parte do metabolismo.

- Diminuição da perda de massa muscular principalmente nos idosos que acontece esse processo com mais frequência.

- Redução da gordura corporal devido ao aumento do gasto energético e queima de calorias ocorrendo uma diminuição das reservas de gordura corporal.

- Diminuição de dor na lombar, pois com a musculação ocorre um fortalecimento dessa musculatura diminuindo o desconforto.

- Melhora o sono, pois quem faz exercício dorme com mais facilidade e aproveita melhor o sono. É comprovado que a pessoas que realiza aproximadamente 30 minutos de caminhada ou realiza exercício aeróbico por 3 vezes na semana adormece com mais facilidade pois existe um relaxamento muscular e redução da tensão nervosa.

- Diminui a ansiedade e depressão, pois são beneficiadas com a liberação de substancias calmantes e relaxantes durante os exercícios.

- Prevenção de doenças cardíacas, pois com o exercício existe o oxigenação do organismo, conseqüentemente do músculo cardíaco, alem de criar novos vasos sanguíneos, facilitando a circulação cardíaca e diminuindo o risco de entupimentos.

- Controle de diabetes com a diminuição do açúcar no sangue e aumento da absorção celular da insulina. Mesmo no caso de pessoas com histórico favorável a diabetes como: obesas, pressão alta ou doenças na família, há redução dos riscos.

- Diminuição de riscos de quedas e fraturas com o aumento da densidade óssea praticando exercícios. Atividades físicas que proporcionam aumento de força e equilíbrio fazem com que a musculatura se torne mais rígida e eficiente.

- Controle da pressão sanguínea alta ou baixa, com os exercícios existe o aumento da circulação e da quantidade de vasos sanguíneos.

ADERÊNCIA

Pessoas que apresentam baixo perfil de risco para doenças cardiovasculares, boa aptidão física, não são obesas, maior nível de escolarização e níveis mais elevados de habilidades motoras são as pessoas

que mais se adaptam e aderem a um programa de atividade física. (OKUMA, 1997).

Segundo BIDDLE (1992), o gênero e a fase do ciclo de vida em que a pessoa se encontra são fatores de adesão de algum programa de atividade física. Os jovens e as crianças são atraídos pelo divertimento e prazer, melhora das habilidades motoras e atualmente nas academias com a aquisição de força muscular, aparência estética e controle de peso. Já os adultos aderem a atividade física pelo divertimento, controle de peso, melhora da flexibilidade, redução dos níveis de stress e prevenção de doenças com uma vida mais saudável.

Os motivos de não adesão à atividade física são: a falta de tempo, falta de interesse, experiências motoras negativas vividas na infância, motivação de estímulo, condição física inadequada, custo excessivo, falta de companhia, saúde precária e a distancia da academia até a casa do praticante.

Existe também os fatores de ordem psicológica que podem colaborar para não aderência como: falta de imagem, depressão, introversão. A aderência e manutenção da pratica regular é importante para melhorar a condição de vida e contribuir para os aspectos físicos, psicológicos, entre outros.

O problema é que apenas metade dos praticantes que começam programas de atividade física continuam participando mesmo sabendo dos benefícios do exercício como: redução da tensão, depressão, aumento da auto estima, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, melhora controle de peso e aumento do funcionamento dos sistemas metabólico, imunológico e endócrino.

ESTADOS EMOCIONAIS

Segundo Damásio (1996), entende-se por emoção um conjunto de mudanças no corpo ou no cérebro normalmente originado por um determinado conteúdo mental (uma informação sensorial). A essência da emoção consiste nas mudanças do estado do corpo provocadas por inúmeras terminações nervosas sob o controle do sistema cerebral.

O conjunto dessas mudanças do estado do corpo, proporcionado pelas emoções, é o que se caracteriza por estado emocional, desencadeadas pela ativação dos núcleos neuronais das amígdalas corticais, uma estrutura do sistema límbico, processando e acionando todas as outras regiões do cérebro que irão causar essas reações em todo o corpo.

Os estados emocionais são, portanto, os registros de mudanças, proporcionadas pelas emoções, relativos ao funcionamento das vísceras (coração, pulmões, intestinos e pele), musculatura esquelética e glândulas endócrinas (como a pituitária e as supra-renais), e também a ativação dos núcleos neurotransmissores no tronco cerebral e prosencéfalo basal, liberando mensagens químicas em várias regiões do telencéfalo, especialmente córtex cerebral, tendo um impacto no estilo e eficiência dos processos cognitivos (DAMÁSIO, 1996)

O processo de sentir uma emoção, que se caracteriza por sentimento, é explicado neurocientificamente devido ao regresso dos impulsos, por meio de terminações nervosas, e também das substâncias químicas, por meio da corrente sangüínea, que acabam por alcançar os córtices somatossensoriais, localizados nas regiões insular e parietal do cérebro, incumbidos de receber relatos a todo instante sobre o que está acontecendo com o organismo. Dessa forma, tais relatos e informações acabam por alterar os processos cognitivos induzidos por substâncias neuroquímicas (DAMÁSIO, 1996).

Ao longo da evolução da humanidade tem se assistido a tentativa de se definir estados emocionais afetivos e sensações, procurando descrever e compreender o significado de tais estados, os quais são efetivamente complexos e confusos. Foi com o desenvolvimento da linguagem que se pode atribuir nomes as sensações, segundo Amaral e Oliveira (1998).

Diariamente o indivíduo está sujeito a desenvolver uma infinidade de emoções diferentes, conforme os acontecimentos e as situações vividas. As emoções podem ter um papel fundamental nos relacionamentos, na saúde e na qualidade de vida, por isso é muito importante estudar, conhecer e aprender a trabalhar com elas no dia a dia.

Toda emoção desperta algum sentimento, predominando o sentimento de medo ou sentimentos que geram satisfação.

MOTIVAÇÃO

Com a motivação nos conseguimos mudar todos os estados emocionais pois ela é o combustível de toda ação humana. O ser humano é motivado para algo ou por algo. Assim a motivação é o conjunto dinâmico que determina a conduta de um indivíduo que se constituem por idéias, sentimentos, tendências ou impulsos que nos leva a alguma ação.

Segundo Singer (1982) a motivação é gerada pela insistência em perseguir algum objetivo no qual existem estímulos internos como auto realização e estímulos externos como premiações em dinheiro ou troféus, para alcançar a motivação.

Para Machado (1997) a motivação pode ter duas fontes: intrínseca que são os fatores pessoais internos, e a extrínseca que abrange os fatores materiais (dinheiro, troféus, medalhas) e fatores não materiais (elogios, fama, aplausos).

As duas formas de motivação se diferem, mas também se aproximam pois uma completa a outra. A intrínseca é considerada mais importante e eficaz, mas as vezes as pessoas só praticam alguma atividade com esperança de receber algum prêmio fazendo com que a fonte extrínseca prevaleça sobre a intrínseca.

Com a pessoa motivada, sua auto confiança aumenta fazendo com que ela possa executar com sucesso um comportamento ou objetivo desejado, acreditando ser capaz de conseguir.

Existem quatro teorias motivacionais desenvolvidas por pesquisadores que explicam o que motiva as pessoas a agirem.

- Teoria da necessidade e realização:

É uma visão que considera fatores pessoais e situacionais e que influenciarão o comportamento do indivíduo. Quando o indivíduo realiza alguma tarefa que poderá ocorrer sucesso, um orgulho surge por esse sucesso. Esse orgulho motiva o indivíduo a melhorar seu desempenho nas próximas tarefas.

Todos nós temos dois objetivos na realização de alguma tarefa que são: alcançar o sucesso com orgulho e satisfação e evitar o fracasso como consequência a vergonha e humilhação.

Atletas com altos níveis de realização estão mais orgulhosos e escolhem tarefas mais desafiadoras enquanto atletas com baixos níveis de realização estão com mais vergonha, evitando riscos e tarefas desafiadoras.

- Teoria da competência pessoal:

Essa teoria é fundamental na motivação dos praticantes de atividade física. Todo bom rendimento feito pelo atleta servirá de forma positiva, melhorando sua auto-imagem e percepção de competência individual, sendo um individuo mais motivado do que o individuo que teve mais experiências negativas (CRUZ, 1996.) O individuo que não tiver a percepção de competência pode ter um nível de ansiedade e estresse mais elevado, prejudicando seu rendimento muitas vezes influenciando na adesão e no abandono da atividade física.

- Teoria da determinação dos objetivos e realização:

Os atletas são motivados a mostrar que estão prontos para executar suas habilidades em jogo, aumentando sua auto eficácia junto com a motivação. Os objetivos variam de atleta para atleta, pois um vai em direção ao desempenho pessoal com o meio social, na demonstração da sua alta capacidade. Enquanto o outro se baseia nos objetivos pessoais, com a aprendizagem de novas habilidades e o domínio das situações desafiadoras. Esses atletas estão interessados em melhorar seu desempenho que poderá levá-lo ou não a um bom rendimento. O individuo tem que saber o que o sucesso e fracasso significam para ele.

- Teoria da motivação pelo incentivo:

Essa teoria é a ação como resultado de quatro efeitos (disponibilidade, expectativa do sucesso, incentivos e os motivos). HOWE, 1986. Um praticante de atividade física tiver alto auto - estima e possibilidade de vencer, ele vai se sentir competente e atuará da melhor maneira possível, influenciando a prática futura. Já se o praticante tiver uma baixa auto-estima, sentindo-se incompetente, as respostas afetivas serão negativas como ansiedade, vergonha, tristeza e levará o praticante ao fracasso e a perda da motivação.

É função do profissional de educação física conseguir a realização do aluno com a musculação e fazer da academia um ambiente de prazer. Temos que usar técnicas motivacionais que favoreçam e recompensam as necessidades dos alunos. Os indivíduos são recompensados por desempenhos que se aproximam do desempenho ou objetivo desejado, deixando-os mais motivados nos próximos exercícios.

VERGONHA

A vergonha é um sentimento de desconforto, muitas vezes comprometendo o relacionamento do individuo socialmente e de seu equilíbrio interior.

Lê Taille (2004) afirma que a vergonha está ligada a moralidade humana e que a vergonha pode nos remeter a valores positivos e negativos. Esse autor apresenta vários sinônimos para vergonha como: desonra, humilhação, rebaixamento, insegurança, embaraço e indignidade.

Para Samulski (2002), a vergonha pode ser manifestada após uma ação com conseqüências negativas, sendo ela (a vergonha) uma reação de um estado de culpa.

Este estado emocional pode ser definido, ainda como uma reação de fuga ou condutas fugitivas, caracterizando-se pelo afastamento do ser ante uma situação perigosa. (Machado, 2006).

Segundo Lelord e André (2002), a vergonha vem a ser um sentimento (perceptível) penoso de inferioridade, indignidade e de diminuição, sendo esta

última na opinião dos outros. Pode ser proveniente de várias fontes, como, por exemplo, o sentimento de não ser como os outros são (fisicamente, socialmente ou profissionalmente), sentir-se culpado por algum acontecimento (culpabilidade), ser pego fazendo algo errado (moralidade humana), etc.

Porém, a vergonha é um excelente regulador de nossos comportamentos sociais, servindo para proteger a nossa identidade no grupo, impedindo-nos de transgredir determinadas normas.

La Taille (2006) afirma que a vergonha é o sentimento central na construção da personalidade ética do indivíduo. Relacionando a vergonha com os aspectos morais das pessoas, o autor salienta que a capacidade de sentir vergonha é necessária ao “querer fazer”, que é o dever moral, a ação moral.

Segundo Lê Taille (2004), existem cinco eixos organizadores dos sentidos da palavra vergonha:

- Exposição e juízo: o sentimento de vergonha se refere a uma situação de exposição não vinculado a juízos negativos (mas simplesmente por timidez, acanhamento, insegurança e embaraço), pelo simples fato de o sujeito estar exposto e ser objeto de observação para outra pessoa. No segundo caso, a vergonha nasce do olhar judicativo alheio(decair perante os olhos das outras pessoas), de um juízo negativo, mas desde que o próprio indivíduo compartilhe deste juízo. Por tanto depende de um auto juízo.

- Vergonha e humilhação: é o sentimento de vergonha assimilado com a humilhação, desonra humilhante em um sentido de rebaixamento e inferioridade. A diferença entre esses dois sentimentos é que a vergonha compartilha a imagem negativa imposta, enquanto que a humilhação não pode ser aceita, não ferir o auto-juízo do indivíduo.

- Sentido negativo ou positivo: o sentido negativo se refere a atos ou situações merecedoras de crítica, de reprovação acompanhada de indignação, é o ato vergonhoso, e o sentido positivo é que se refere ao ser que sente vergonha, mostra possuir e legitimar valores, ficando clara a importância deste sentimento na construção da personalidade moral.

- Situações de tempo (passado, presente ou futuro): no passado, a vergonha se refere a um sentimento penoso experimentado de fato, como se já houvesse acontecido, ou estaria acontecendo. No presente e futuro a vergonha se refere a um sentimento ruim ou fracasso ocorrido no atual momento ou que venha acontecer no futuro.

- Campo moral e amoral: o sentimento de vergonha pode estar relacionado com critérios morais (honra, dignidade, remorso, generosidade, justiça, indignação, culpa) ou amorais (ridículo, timidez, acanhamento, deselegância).

Na academia a vergonha para muitas pessoas aparece logo no primeiro dia de aula. Alunos sentem-se mal com o excesso de peso, impressão de que todo mundo está olhando para você ou comentando sua falta de habilidade com os exercícios.

Muitas vezes o constrangimento desaparece quando você nota que a academia está lotada de gente que só pensa em cuidar do corpo e da mente, muita gente mal olha para o lado, não há motivo para os alunos sentirem vergonha. Existem alguns fatores que podem diminuir ou acabar com a vergonha do aluno como (lugar, objetivo, professores de educação física e autoconfiança).

Lugar: a academia precisa combinar com o jeito do aluno e só assim o aluno vai se sentir bem dentro dela. O ambiente tem que ser acolhedor, descontraído e com aparelhos conservados.

Objetivo: o objetivo do aluno precisa ser igual ou parecido com o objetivo da academia. Se o aluno está buscando saúde, nunca vai se sentir bem em um ambiente lotado de alunos que só buscam a conquista de um corpo perfeito.

Encontrar alguma academia na qual a maioria dos alunos esteja preocupado com a saúde e se identifique com o perfil do aluno.

Profissional de educação física: são os responsáveis pelo sucesso do treino e conquista do objetivo proposto. Por isso, é importante se preocupar com a postura de cada um deles. É necessário buscar profissionais sérios e competentes que entendam sobre musculação e consigam passar não só a teoria do treino, mas também a prática que são os resultados positivos.

A Autoconfiança é um fator muito importante para acabar com a vergonha na academia. Colocar a saúde em primeiro lugar para não desistir e abandonar o exercício, também é uma opção. Uma dica é optar por exercícios rápidos e treinos diferentes garantindo resultados e não deixando o treino maçante, logo desmotivando o aluno.

ANSIEDADE

A ansiedade não surge na vida da pessoa por uma escolha. Acredita-se que vivências interpessoais e problemas primeira infância possam ser importantes causas desse estado. Além disso, existem causas biológicas como anormalidades químicas no cérebro ou distúrbios hormonais. A ansiedade é um estado emocional que se adquire como consequência de algum ato.

Ter ansiedade ou sofrer desse mal faz com que a pessoa perca uma boa parte da sua auto-estima, ou seja, ela deixa de fazer certas coisas porque se julga ser incapaz de realizá-las. Dessa forma, o termo ansiedade está de certa forma ligado à palavra medo, sendo assim a pessoa passa a ter medo de errar na realização de diferentes tarefas, sem mesmo chegar a tentar.

Ansiedade é composta por reações emocionais a um estímulo percebido como perigoso e que resultam em uma combinação de sentimentos de tensão, apreensão e nervosismo, pensamentos de desprazer e mudanças fisiológicas. SPIELBERG, 1966.

Para Moraes(1998), a ansiedade certamente se relaciona com o desempenho atlético que, por sua vez, poderá variar de acordo com outros fatores, como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente, torcida, etc.

A ansiedade é definida como um estado emocional de apreensão e tensão, no qual o indivíduo responde a uma situação, não perigosa, mas de ameaça, com um grau de intensidade e magnitude desproporcionais ao objeto em questão. Viscott (1982)

Segundo Liebert e Morris (1967), a ansiedade é dividida em cognitiva e somática. Enquanto a cognitiva está relacionado com pensamentos duvidosos a respeito de atingir o objetivo de uma vitória ou conquista, ou seja,

expectativas e auto-avaliação negativas, quer levam o indivíduo ao fracasso. A somática refere-se a auto-percepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade, como diarreias, boca seca, aumento da pressão arterial e de batimentos cardíacos, tensão muscular, perda do controle motor, tremedeira, suor nas mãos, palidez facial, insônia, instabilidade ou sensação de desmaio e confusão.

Guzmán, Asmar e Ferreras (1995), afirmam que os sintomas inerentes a ansiedade produzem efeitos negativos no rendimento do atleta, através da inibição de suas habilidades motoras finas e a também diminuição da sua capacidade de tomada de decisão. No caso da musculação a ansiedade pode atrapalhar a execução das repetições, prejudicando o rendimento do treino.

A ansiedade envolve um processo dinâmico biopsicossocial que engloba três componentes: o estressor, que significa uma ameaça física ou psíquica para o indivíduo, a percepção que diz a respeito a análise que o indivíduo faz da situação de acordo com suas influências genéticas e suas experiências prévias, e a avaliação do estressor pois, uma vez que o indivíduo perceba a situação como estressora, surgem reações emocionais, fisiológicas e comportamentais.

A ansiedade é uma forma de expressão, diante dos efeitos da ação e vivência dos processos emocionais. Machado(2006).

Para diminuir a ansiedade pode-se usar a psicoterapia e realizar a prática de exercícios relaxantes ou exercícios físicos como a musculação que ajuda na diminuição do estresse e dependendo do ambiente deixa o aluno mais descontraído, melhorando seu bem estar.

VIGOREXIA

Também conhecida como síndrome de Adonis, predominantemente ocorrida em indivíduos do sexo masculino, mas pode ocorrer também em mulheres. São pessoas que fazem musculação ou fisiculturismo que mesmo fortes fisicamente, ao se visualizarem em espelhos, se sentem fracos ou “muchos”, gíria utilizadas por tais praticantes. Ocorre de maneira similar aos

portadores de anorexia que ao se olharem no espelho, sempre se consideram gordos.

Os vigoréticos entram em uma dieta rígida e buscam eliminar completamente alimentos que contenham gorduras e consomem exageradamente proteínas.

A situação de um vigorético pode se agravar se buscar em anabolizantes o aumento da massa corpórea, pois esses podem provocar problemas cardiovasculares, câncer de próstata, diminuição dos testículos, etc.

Enquanto para as mulheres o corpo magro é considerado ideal e representa sua aceitação na sociedade, para os homens esse padrão corresponde a músculos cada vez mais desenvolvidos, infelizmente muitas vezes alcançados com o uso de esteróides anabolizantes. (Damasceno, Lima, Vianna, Vianna Novaes, 2005).

Segundo Grieve (2007) são nove as variáveis identificadas na literatura da dismorfia muscular, classificadas como: massa corporal, influência da mídia, internalização do ideal de forma corporal, baixa auto-estima, insatisfação pelo corpo, falta de controle da própria saúde, efeito negativo, perfeccionismo e distorção corporal.

A auto-percepção do peso corporal é um aspecto importante quando se refere à imagem corporal, podendo ser influenciada por diversos fatores, incluindo a cultura e os padrões sociais (Veggi, Lopes, Faerstein e Sichieri, 2004).

Em relação aos exercícios físicos as pessoas vigorexicas não realizam atividades aeróbicas, pois temem perder massa muscular. Também evitam exposição de seus corpos em publico, pois sentem vergonha e utilizam diversas camadas de roupa, mesmo no calor, com intuito de evitar esta exposição. (Assunção, 2002; Choi, Pope e Olivardia, 2002)

Para o tratamento da vigorexia não existe descrição e em sua maior parte, praticas são “emprestadas” do tratamento de quadro correlatos e não devem ser entendidas como definitivas. Os indivíduos com vigorexia dificilmente procuram tratamento, pois através dos métodos propostos geralmente acarretarão perda da massa muscular. Caso o indivíduo faça uso

de esteróides anabolizantes, sua interrupção deve ser sugerida imediatamente (Assunção, 2002).

No tratamento psicológico incluem a identificação de padrões distorcidos de percepção da imagem corporal, identificação de aspectos positivos da aparência física, deve-se abordar e encorajar atitudes mais sadias, e enfrentar a aversão de expor o corpo (Assunção, 2002, Baptista, 2005).

Esse grupo de risco deve ser orientado em relação ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, através de profissionais especializados como nutricionistas, psicólogos, médicos e treinadores para o sucesso do tratamento, visando o bem estar físico e mental destes indivíduos.

Treinadores, técnicos e profissionais de educação física devem ser sensibilizados em relação aos problemas que podem ser desenvolvidos em relação à saúde física e psicológica de atletas e desportistas, buscando identificar possíveis distorções comportamentais, com objetivo de amenizar ou evitar a vigorexia.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

5.1 SUJEITOS

Foram selecionados de uma forma aleatória, 24 praticantes de musculação de uma academia da cidade de Rio Claro no estado de São Paulo. Desses 24 participantes, 12 indivíduos do sexo masculino e 12 indivíduos do sexo feminino com idades variando de 16 até 40 anos.

5.2 MATERIAL

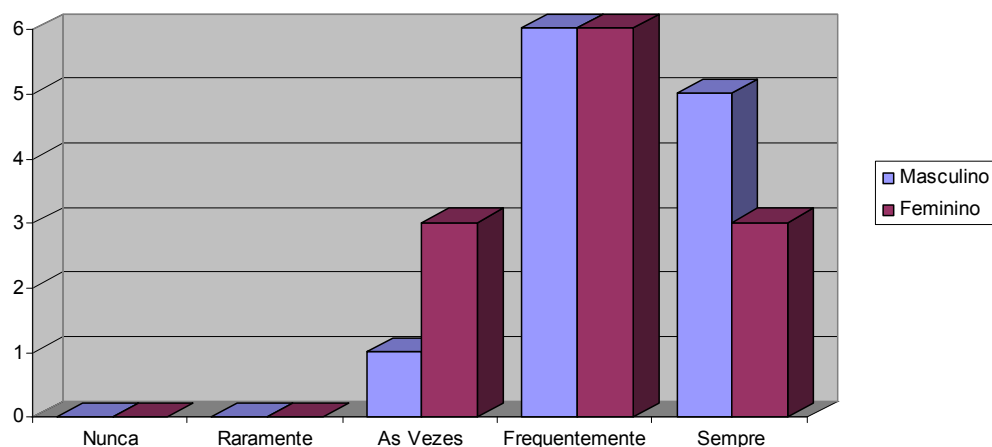
Foi elaborado um questionário com 10 questões fechadas, através do método quantitativo, a partir do referencial teórico que serve de base a este estudo. Deste questionário saíram dados que possibilitaram a compreensão e discussão dos elementos pertinentes aos conceitos verificados na literatura.

5.3 PROCEDIMENTO

A participação neste estudo foi voluntária e foi garantido sigilo absoluto das informações levantadas. Para a coleta de dados, o pesquisador fornecia as devidas instruções para que os sujeitos respondessem o questionário com a maior sinceridade possível.

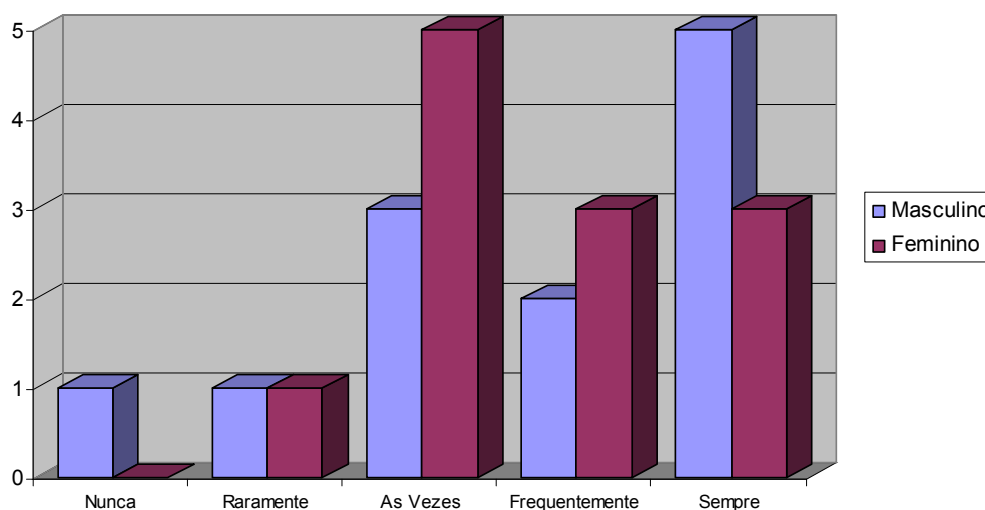
6. ANÁLISE E DISCUSSÃO

1- Você se sente motivado a realizar exercícios de musculação?



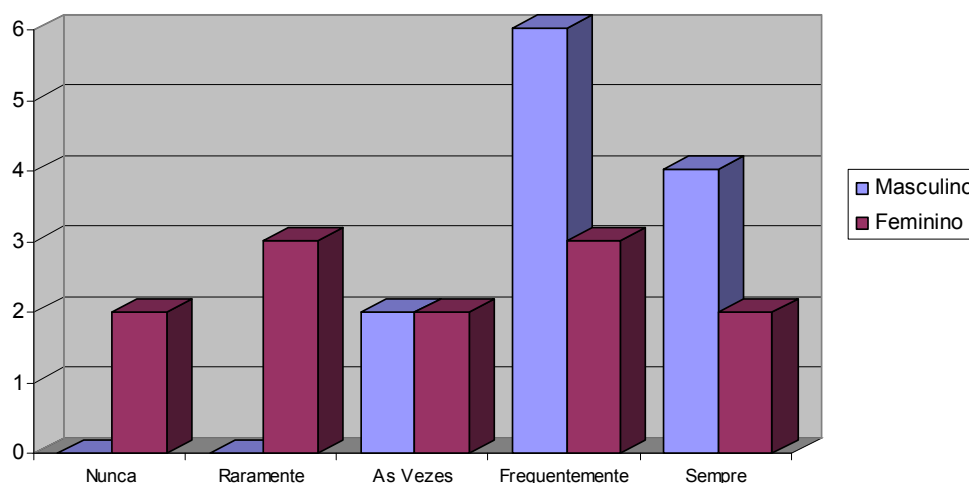
Analisando a motivação do participante em realizar exercícios de musculação verificamos que o quesito “nunca” e “raramente” não foram assinalados por nenhum participante, enquanto 6 participantes do sexo feminino e 6 participantes do sexo masculino assinalaram o quesito “frequentemente”, que corresponde a metade dos participantes entrevistados, demonstrando predomínio para ambos os sexos. Outros dados obtidos através deste gráfico são que 1 participante do sexo masculino e 3 do sexo feminino marcaram o quesito “as vezes”, o quesito sempre foi assinalado por 5 participantes do sexo masculino e 3 do sexo feminino. Conforme estudos de Stela et al (2002), Koslowsky (2004), Marques(2005) evidenciaram melhoras significativas na auto estima, na auto confiança do individuo, maior capacidade de relaxamento, sono de melhor qualidade e bem estar físico eliminando o stress diário. Tais fatores fazem com que o aluno se sinta frequentemente ou cada vez mais motivado a praticar exercícios de musculação.

2- Você acredita que suas emoções influenciam na execução dos exercícios de musculação?



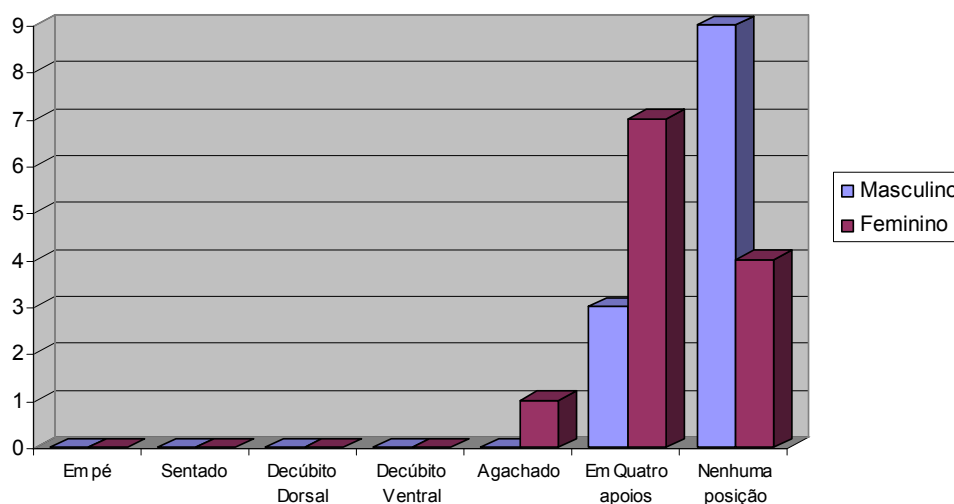
Observamos nesse gráfico se as emoções dos participantes influenciam na execução dos exercícios de musculação. Verificamos que o quesito “nunca” foi assinalado apenas por 1 participante do sexo masculino, enquanto o quesito “raramente” foi assinalado por 1 participante do sexo feminino e 1 do sexo masculino. O quesito “as vezes” foi assinalado por 3 participantes do sexo masculino e 5 do sexo feminino, demonstrando predominância de tal sexo. Já o quesito “frequentemente” teve 3 respostas do sexo feminino e 2 do sexo masculino. Finalizando, o quesito “sempre” foi assinalado por 3 participantes do sexo feminino e 5 do sexo masculino, demonstrando predominância de tal sexo. Verificamos que o lado físico e psicológico anda lado a lado, assim as emoções sendo negativas ou positivas influenciam na parte física que é o treinamento.

3- Você acredita que seu professor se preocupa com suas emoções ou sentimentos?



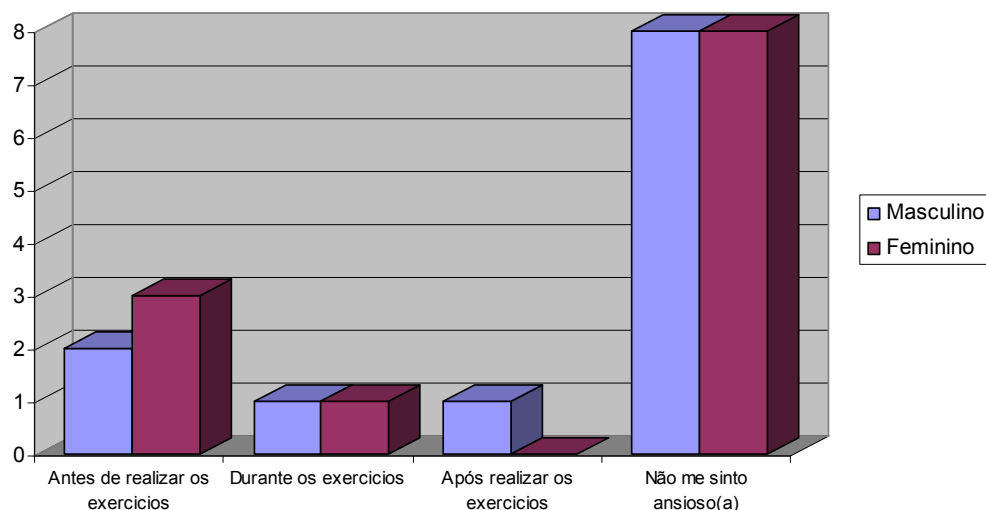
Analisando a questão se o professor se preocupa com as emoções dos alunos, no gráfico verificamos que os itens “nunca” e “raramente” foi assinalado respectivamente por 2 e 3 participantes do sexo feminino enquanto nenhum participante do sexo masculino assinalou tais itens. O item “as vezes” foi assinalado por 2 participantes do sexo masculino e feminino. Já os itens “freqüentemente” e “sempre” foram assinalados respectivamente por 3 e 2 participantes do sexo feminino, 6 e 4 participantes dos sexo masculino demonstrando predomínio pelo item “freqüentemente”. Caparroz,(2004) afirmou que a afetividade entre professor e aluno e a sociabilidade são fatores motivacionais quando positivamente desenvolvidos. Assim a relação professor aluno tem que gerar um “laço de amizade”, criando confiança para ambos. As vezes pelo fato do professor ser do sexo masculino, existe uma maior afinidade com alunos do mesmo sexo, fazendo com que o professor se preocupe freqüentemente ou sempre com as emoções dos alunos.

4- Você sente vergonha em realizar exercícios:



Nessa questão ao analisar se os participantes sentiam vergonha em realizar exercícios em determinadas posições, verificamos que nenhum participante assinalou as posições: “Em pé”, “Sentado”, “Decúbito dorsal” e “Decúbito ventral”. A posição “Agachado” foi assinalada apenas por uma participante do sexo feminino. O item “Quatro apoios” foi assinalado por 3 participantes do sexo masculino e demonstrou predomínio do sexo feminino com 7 participantes assinalando tal resposta. Já o item “Nenhuma posição” foi assinalado por 4 participantes do sexo feminino e demonstrou agora predomínio do sexo masculino com 9 participantes escolhendo tal item. A posição “em quatro apoios” é mais constrangedora para as mulheres pois elas acham uma posição desconfortável com a presença do sexo masculino ao redor. Se fosse em uma aula em que tivesse apenas mulheres, não teria problema. Alguns homens se sentem inibidos também com a posição “em quatro apoios”, mas a maioria não tem vergonha de realizar exercícios em “nenhuma posição”.

5- Você se sente ansioso(a) :

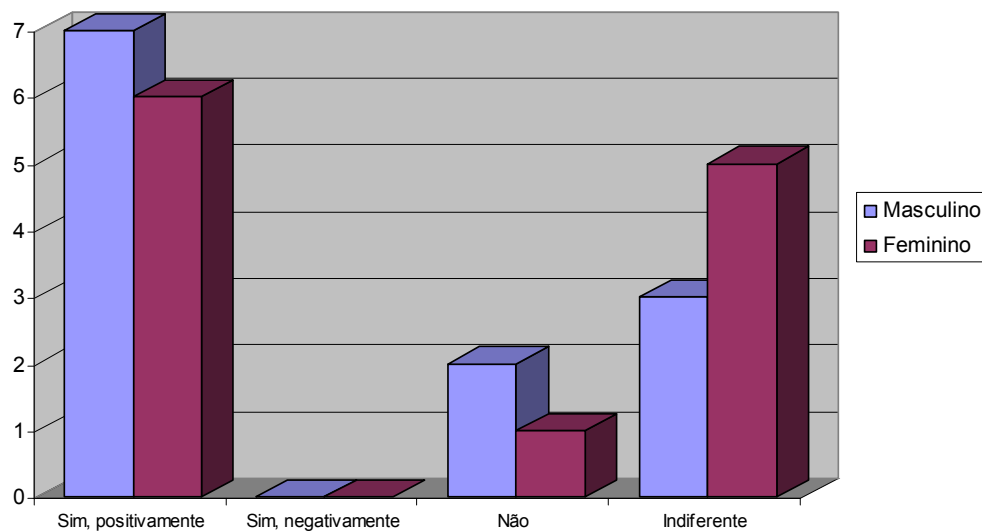


Essa questão verificou se os alunos ficavam ansiosos em algum momento, antes, durante ou após os exercícios realizados na academia. O item “antes de realizar os exercícios” foi assinalado por 2 participantes do sexo masculino e 3 do sexo feminino. No item “durante os exercícios”, a resposta foi igual para ambos os sexos com o voto de 1 participante de cada. Já o item “Após realizar exercícios” foi assinalado apenas por 1 participante do sexo masculino, enquanto o item “não me sinto ansioso”, teve predominância para os dois sexos, com a mesma quantidade de respostas assinaladas por 8 participantes do sexo masculino e 8 do sexo feminino.

A maioria dos indivíduos não se sente ansiosa, mas para alguns alunos que se sentem ansiosos antes ou durante os exercícios tem que tomar cuidado pois a ansiedade produz efeitos negativos no rendimento do aluno, através da inibição das habilidades motoras finas e diminuição da capacidade de tomada de decisão. (Guzmán, Asmar e Ferreras, 1995). Sem comentar nos efeitos fisiológicos danosos que a emissão de neurotransmissores acarreta.

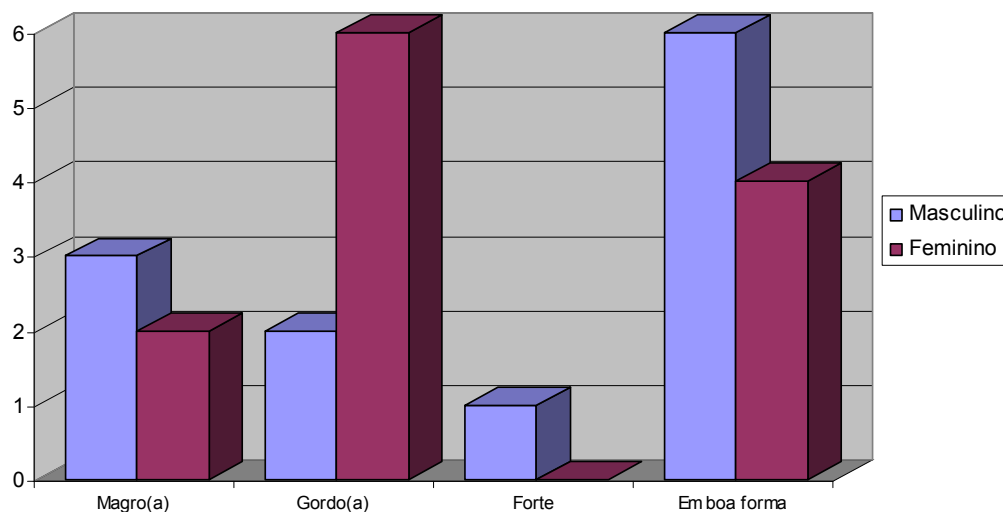
Os alunos que possuem altos níveis de ansiedade tendem a apresentar atividades musculares desnecessárias, perda e gasto rápido de energia, antes e durante a atividade, utilizam músculos agônicos e antagônicos ao mesmo tempo, interferindo na coordenação. (Machado 1997)

6 - A Imagem Corporal De Seu Professor Influencia Em Seu Treinamento?



Nesse Teste Onde Foi Analisada A Influencia Da Imagem Corporal Do Professor Sobre O Aluno, Verificamos Que Nenhum Participante Assinalou O Item “Sim, Negativamente”. Os Itens “Não” E “Indiferente” Foram Assinalados Respectivamente Por 1 E 5 Participantes Do Sexo Feminino E 2 E 3 Participantes Do Sexo Masculino. O Item “Sim, Positivamente” Teve Predominância Por Ambos Os Sexos, Assinalados Por 7 participantes Do Sexo Masculino e 6 participantes Do Sexo Feminino. Muitos alunos não ligam se o professor é magro ou gordo, apenas seguem as instruções dele e realizam o treino. Mas a grande maioria acha que a imagem corporal do professor influencia positivamente, pois ele tem um corpo magro e levam os alunos a quererem ficar parecido, caso o professor fosse gordo ou fora do padrão de corpo proposto pela sociedade os alunos se sentiriam influenciados negativamente. Muitas vezes desmotivando-os nos treinos de musculação.

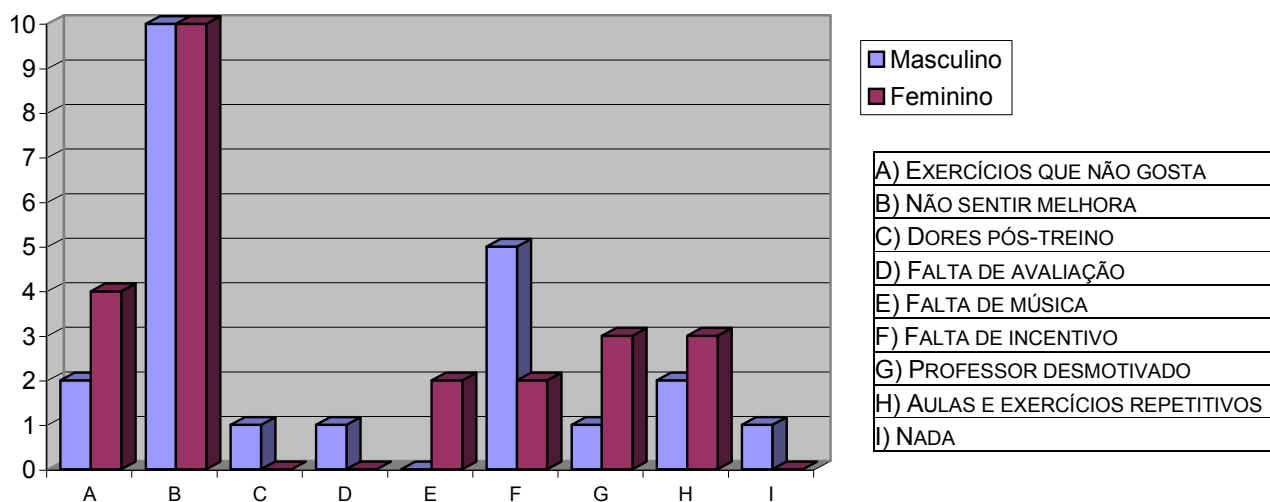
7 - Como você se sente ao se olhar no espelho?



Nesta questão foi verificado como o aluno se sentia ao se olhar no espelho. Os itens “forte” e “magro” foram assinalados respectivamente por apenas 1 indivíduo do sexo masculino e 3 e 2 participantes do sexo masculino e feminino. No item “gordo”, existe uma predominância do sexo feminino com 6 respostas de tal sexo e apenas 2 respostas do sexo masculino. Já o item “boa forma”, a predominância de respostas foi do sexo masculino e foi assinalado por 6 participantes de tal sexo e 4 participantes do sexo feminino.

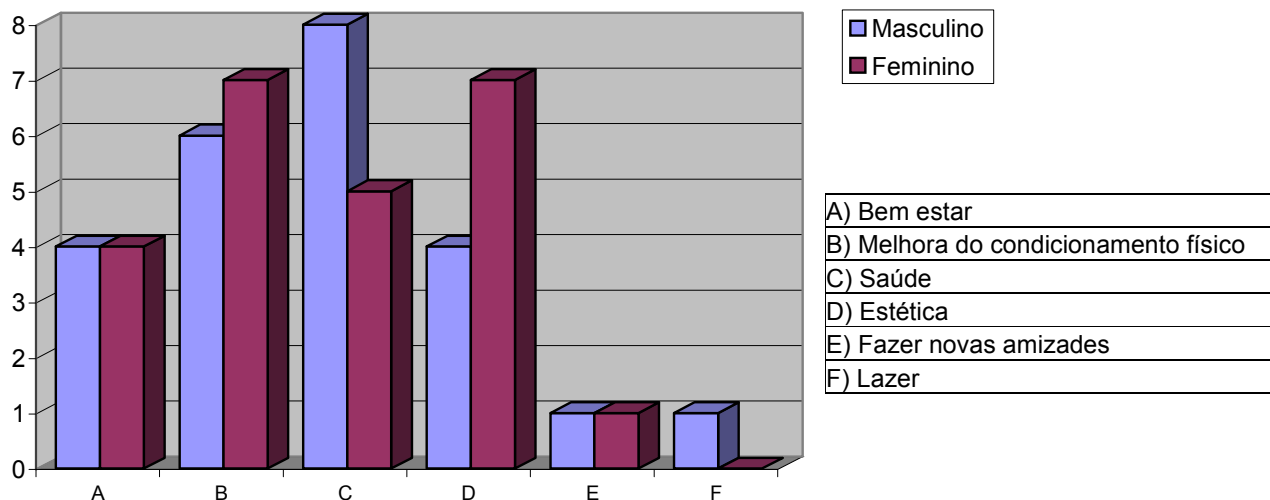
As pessoas aprendem a avaliar seus corpos através da interação com o ambiente, assim sua auto-imagem é desenvolvida e reavaliada continuamente durante a vida inteira (Becker, 1999), mas as necessidades de ordem social ofuscam as necessidades individuais. Somos pressionados em numerosas circunstâncias a concretizar, em nosso corpo, o corpo ideal de nossa cultura (Tavares, 2003).

8 - Qual seria um fator desmotivante na aula de musculação?



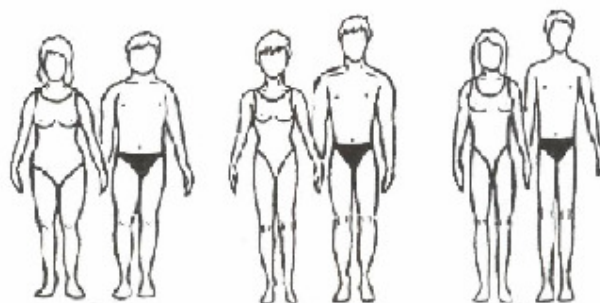
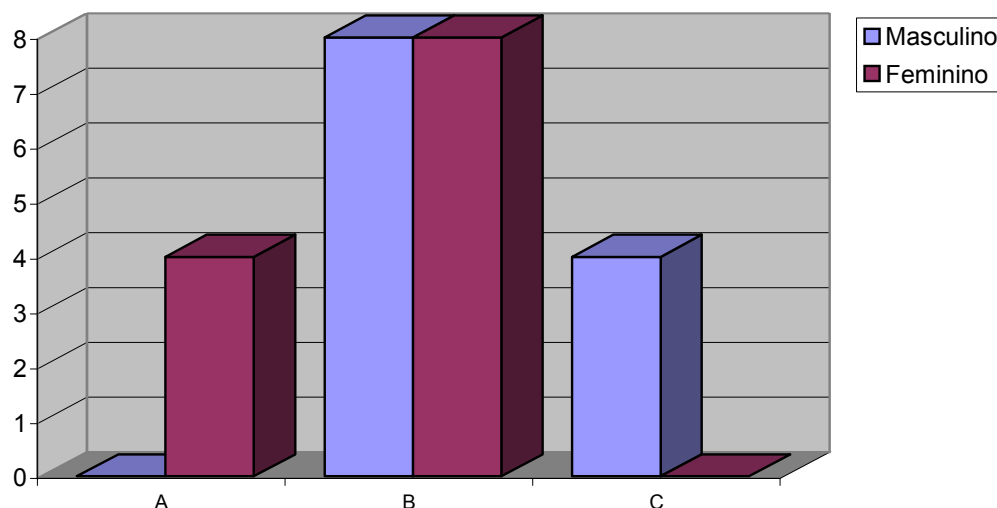
Ao serem questionados se existe algum fator desmotivante na aula, os participantes deveriam escolher dois fatores dentre todas as opções. Foram assinaladas pelo sexo masculino quase todos os fatores, menos “falta de musica”. Enquanto no sexo feminino apenas os fatores “dores pós treino” e “Falta de avaliação” não foram assinalados. O fator “exercícios que não gosta” foi marcado por 4 participantes do sexo feminino, enquanto o fator “falta de incentivo” foi marcado por 5 participantes do sexo masculino. Mas o fator “não sentir melhora”, foi assinalado por 20 participantes, sendo 10 homens e 10 mulheres, tendo predominância para ambos os sexos. Verificamos que a maioria dos alunos ao não verem melhora ou resultados acabam desistindo da musculação, pois muitos alunos não tem paciência. Esse fato leva alguns alunos a utilizarem anabolizantes para resultados rápidos, não se preocupando com os efeitos colaterais.

9 - Qual é seu objetivo ao ir na academia?



Nessa pergunta, os participantes deveriam assinalar duas opções, relacionadas aos objetivos de frequentar a academia. Os participantes do sexo masculino escolheram com menos de 4 votos os itens “ Bem estar”, “estética”, “fazer novas amizades” e “ Lazer”. Enquanto os itens “ melhora do condicionamento físico” e “ Saúde” tiveram predominância dos votos conseqüentemente com 6 e 8 votos já os participantes do sexo feminino escolheram com menos de 5 votos os itens “ Bem estar”, “saúde”, “fazer novas amizade” e “lazer”. Finalizando os itens “ melhora do condicionamento físico” e “estética” tiveram predominância dos votos femininos com 7 votos para cada item. Nessa pergunta verificamos que os objetivos maiores são: melhora do condicionamento físico, saúde, estética e bem estar, enquanto fazer novas amizades e o lazer se tornam conseqüências de tais objetivos.

10 – Qual dessas figuras você se sente mais parecido?



A (Endomorfo) B (Mesomorfo) C (Ectomorfos)

Nesta questão foi verificado qual a visão do participante ao se olhar no espelho. Entre os participantes masculinos, nenhum participante escolheu a alternativa “A”, 4 participantes escolheram a alternativa “ C “, e 8 participantes escolheram a alternativa “ B”, demonstrando predominância. A maioria dos participantes se sentem mesomorfos, o que diz a realidade. O teste não foi realizado com nenhum obeso, mas mesmo assim verifica-se que algumas mulheres se sentem endomorfas. Enquanto alguns homens se sentem ectomorfos, sendo que dois participantes são mesomorfos. Tal fato pode levar esses dois participantes a serem vigoréticos

CONCLUSÃO

A partir da aplicação do instrumento, confirmou-se a ocorrência de manifestação dos estados emocionais com praticantes de exercícios com peso, mas variando para sexo masculino e sexo feminino.

A ansiedade é um estado emocional pouco presente na academia, algumas vezes com os alunos se sentindo ansiosos antes de realizarem os exercícios ou durante o treinamento. Esse estado emocional foi parecido e pouco presente em ambos os sexos.

Já a vergonha é um estado emocional presente em grande quantidade para participantes do sexo feminino e pouco presente para o sexo masculino quando se trata das posições em realizar os exercícios de musculação.

Na academia a maioria dos homens falam ou conversam mais entre eles ou com as alunas, enquanto a maioria das mulheres são mais inibidas e tímidas, muitas vezes conversam apenas entre elas. Em relação a motivação a maioria dos alunos se sentem desmotivados quando não sentem melhora ou resultado nos treinos, enquanto algumas mulheres se sentem desmotivadas a realizar exercícios que não gosta e os homens não terem algum incentivo da parte do professor. É importante o professor saber lidar com a motivação dos alunos para que eles não desistam do programa de treinamento de musculação ou acabem utilizando de anabolizantes para alcançar resultados e objetivos mais rápidos.

Os aspectos como estética predominante para o sexo feminino, saúde predominante para o sexo masculino e condicionamento físico predominante para ambos os sexos, os quais já mostrado em outros estudos, são os benefícios mais evidentes de todos os outros assinalados por eles, contribuindo para mantê-los na prática. Além desses foi mencionado o benefício do bem estar predominante para ambos os sexos, sendo importante para alguns alunos se sentirem bem após realizar os exercícios ou quando acordam no dia seguinte.

A síndrome de Adonis ou vigorexia não foi constatada em nenhuma mulher, mas pode ser analisada em dois alunos que são mesomorfos, mas ao se olharem ao espelho se sentem ectomorfos e como eles disseram “ bem

magros”. É possível eles terem alguns sintomas da vigorexia e é de responsabilidade do professor da academia verificar e orientar os dois alunos ou demais alunos que demonstrarem sintomas da doença.

O profissional de educação física em relação ao aluno está cada vez mais preocupado em manter uma boa relação, postura adequada e saber lidar com os estados emocionais dos alunos para que eles estejam sempre motivados a realizar musculação e não deixar que o emocional ou psicológico atrapalhe o treinamento físico.

É importante o professor de musculação ser sensível, consciente e conseguir ajudar de modo positivo seus alunos conhecendo estados e técnicas motivacionais existentes em academia para fazer com que os alunos tenham um ótimo desempenho em seus treinos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSUNÇÃO, S. S. M. **Dismorfia Muscular**, Revista Brasileira Psiquiatria: São Paulo. V. 24, supl. III, p. 80-84, 2002.
- BARBANTI, V. J. **Dicionário de Educação Física e esporte**. 2ª Ed. São Paulo: Manole, 2003.
- BAPTISTA A. N. **Distúrbios alimentares em freqüentadores de academia**. Revista Digital Buenos Aires. V. 10, n. 82. 2005
- BECKER JR. B. **Manual de Psicologia aplicada ao Exercício & Esporte**. Porto Alegre: Edelbra.1999.
- BIDDLE S. **Sport and Exercise Motivation: A Brief Review of Antecedent Factors and Psychological Outcomes of Participation**. Physical Education Review.; 15: 98-110, 1992.
- BITTENCOURT, N.: **Musculação: Uma abordagem metodológica**. Ed. Sprint, Rio de Janeiro, 1984.
- CHOI, P. Y. L., POPE, H. G., OLIVARDIA,R. **Muscle Dysmorphia: a new syndrome in weightlifters**. Br J Sports Med. V. 36, p.375-376, 2002.
- CRUZ, J.F.da S.A. **Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva**. Dissertação de doutorado. Instituto de Psicologia - Universidade do Minho, Portugal. 1996.
- DAMASCENO, V.O. , LIMA, J. R. P. , VIANNA, J. M. , VIANNA, V. R. A. , NOVAES, J. S. **Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada**. Rev Bras Med Esporte: Niterói. V. 11, n. 3. 2005.
- DAMÁSIO, A. **O Erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras ,1996.
- DAMÁSIO, A. **O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções do conhecimento de si**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- GODOY, E.: **Musculação Fitness**. Ed. Sprint, Rio de Janeiro, 1994.
- GRIEVE, F. G. A. **Conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia**. Eat Disord,USA. V. 15, n. 1, p. 63-80, 2007.
- GUZMÁN, J. I. N.; ASMAR, J. R.; FERRERAS, C. G. **Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol**. Revista de Psicología del Deporte, Palma de Mallorca, v. 7-8, p. 7-17, 1995.

HOWE, Michael J. A. **Introdução à Psicologia da Aprendizagem**. São Paulo. Editora Vértice Universitária. 1986.

LA TAILLE, Y. **Vergonha, a ferida moral**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.

LA TAILLE, Y. **Moral e ética: dimensões intelectuais e afetivas**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

LEIGHTON, Jack. **Musculação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

LELORD, F.; ANDRÉ, C. **A força das emoções**. Cascais: Pergaminho, 2002.

LIEBERT, R. M.; MORRIS, L. W. **Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data**. Psychological Reports, 1967.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MORAES, L. C. **Ansiedade e desempenho no esporte**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 4, nº 2, p.51-56, 1998.

OKUMA, S.S. **O Significado da Atividade Física para o Idoso: um estudo fenomenológico**. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.

PEREIRA, M. **Academia: estrutura técnica e administrativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.

SINGER, R. N. **Thought processes and emotions in sport**. The Physician and Sportsmedicine, v.05, 1982

SPIELBERGER, C.D. **Anxiety and behavior**. New York. 1966

TAVARES, M.C.C. **Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento**. São Paulo: Manole. 2003.

TUBINO, G.: **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. (11ª ed.) São Paulo: Ibrasa, 1984.

VEGGI, A. B. , LOPES, C. S. , FAERSTEIN, E., SICHIERI R. (2004) **Índice de massa corporal, percepção do peso corporal e transtornos mentais comuns entre funcionários de uma universidade no Rio de Janeiro.** Rev Bras de Psiquiatria. V. 26, n. 4.

VISCOTT. D. S. **A Linguagem dos Sentimentos.** São Paulo: Summus, 1982.

APÊNDICE A: Questionário de avaliação dos estados emocionais

Idade: anos. Sexo: ()M ()F Tempo de treinamento:

Grau de escolaridade: () fundamental () médio () superior

Questionário

1- Você se sente motivado a realizar exercícios de musculação?

() Nunca () Raramente () As vezes () Frequentemente () Sempre

2- Você acredita que suas emoções influenciam na execução dos exercícios de musculação?

() Nunca () Raramente () As vezes () Frequentemente () Sempre

3- Você acredita que seu professor se preocupa com suas emoções ou sentimentos?

() Nunca () Raramente () As vezes () Frequentemente () Sempre

4- Você sente vergonha em realizar exercícios:

() Em pé () Sentado () Decúbito ventral () Decúbito dorsal

() Agachado () Em quatro apoios () Nenhuma posição

5- Você se sente ansioso na academia?

() Antes de ir a academia () Durante os exercícios

() Após realizar os exercícios () Não me sinto ansioso

6- A imagem corporal de seu professor influencia em seu treinamento?

() Sim, positivamente () Sim, negativamente () Não () Indiferente.

7- Como você se sente ao se olhar no espelho?

() Magro () Gordo () Forte () Em boa forma

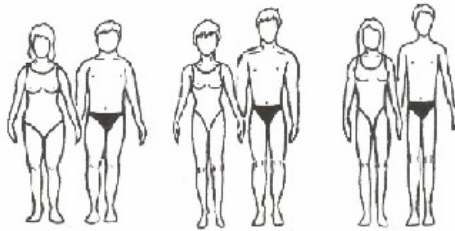
8- Qual seria um fator desmotivante na aula de musculação?

- ☐ Exercícios que não gosta ☐ Não sentir melhora ☐ Dores pós treino
☐ Falta de avaliação ☐ Falta de música ☐ Falta de incentivo
☐ Professor desmotivado ☐ Aulas e exercícios repetitivos ☐ Nada

9- Qual é seu objetivo ao ir na academia?

- ☐ Bem estar ☐ Melhora do condicionamento físico ☐ Saúde
☐ Estética ☐ Fazer novas amizades ☐ Lazer

10- Qual dessas figuras você se sente mais parecido?



A ()

B ()

C ()