

REPERCUSSÕES EMOCIONAIS DAS ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS
PARA PRATICANTES

GRAZIELA PASCOM CAPARROZ

Dissertação apresentada ao Instituto de
Biotecnologia do Campus de Rio Claro,
Universidade Estadual Paulista, como
parte dos requisitos para obtenção do
título de Mestre em Ciências da
Motricidade (Área Pedagogia da
Motricidade Humana).

RIO CLARO
Estado de São Paulo-Brasil
Fevereiro - 2008

REPERCUSSÕES EMOCIONAIS DAS ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS
PARA PRATICANTES

GRAZIELA PASCOM CAPARROZ

Orientador: GISELE MARIA SCHWARTZ

Dissertação apresentada ao Instituto de
Biotecnologia do Campus de Rio Claro,
Universidade Estadual Paulista, como
parte dos requisitos para obtenção do
título de Mestre em Ciências da
Motricidade (Área Pedagogia da
Motricidade Humana).

RIO CLARO
Estado de São Paulo-Brasil
Fevereiro - 2008

DEDICATÓRIA

Dedico este meu trabalho aos três homens da minha vida: Zé Paulo, Bruno e Gabriel. Sem a ajuda e colaboração de vocês, creio que não teria conseguido, ou talvez, a batalha tivesse sido muito mais árdua do que foi. Desculpe as ausências e possíveis negligências de minha parte. Amo vocês infinitamente.

AGRADECIMENTOS

Acredito em Anjo-da-Guarda. Sinto sua presença em todos os momentos de minha vida. Essa força Maior sempre funcionou. Portanto, tudo que se concretiza nesse momento, agradeço a Deus e ao meu Anjo-da-Guarda, por toda Luz e Proteção que me concederam. Sem essa crença em meu coração, eu não iria conseguir nada. Agradecida, sempre.

Talvez, depois de tantos obstáculos e tentar falar sobre emoções, esse seja o momento mais difícil, ou seja, expressá-las. Como agradecer ou retribuir em palavras a tantas pessoas que contribuíram, direta ou indiretamente, para a realização e conclusão desse trabalho? Então, fica combinado se, por acaso, eu não me lembrar de alguém, por favor, me perdoe, é um momento complicado. Como é difícil escrever em primeira pessoa, pois, para a Academia, somos sempre pesquisador e sujeito, objeto de estudo.

Depois que uma mulher se torna mãe, os seus filhos são os seus “objetos” de atenção, porém, no meu caso, quando resolvi partir para os estudos, tive que optar em repartir essa atenção, e, meus filhos, Bruno e Gabriel, viram sua mãe ficando alucinada com esse “tal estudo”. Filhos, vocês são a razão maior da minha vida. Desculpe a minha não presença, pois sei que, mesmo longe (Jales é longe), não fui ausente, afinal, existe celular. Amo vocês!

E o que falar do marido? Zé Paulo, obrigada. Sei que não foi fácil para você e, com certeza, não há como colocar em palavras todo o apoio que me deu. Desde o incentivo moral às madrugadas interrompidas para me levar ou buscar na rodoviária, o paizão que sempre foi, ao “dono de casa” que se tornou. Mesmo com algumas dificuldades e

obstáculos, somos cúmplices um do outro, te amo de montão. Com certeza, sem seu apoio eu não teria conseguido. Meu bem, obrigada.

Falar de entes próximos e queridos não é fácil, nos deixa vulneráveis. Falar de Orientadora então, missão quase impossível. Gisele, agradeço a Deus por ter feito meu caminho cruzar com o seu. Obrigada por tudo, pela sua amizade, paciência (e quanta), por ter me aceito como sua aluna, o quanto que aprendi e aprendo com você. Muitos foram os momentos com obstáculos, e você sempre dando um “banho” de superação, sempre estimulando, não só a mim, mas a todos que estão a sua volta. Nas horas do desânimo, você falava: “Grá, faz parte do processo e temos que passar por ele, objetive seu caminho e futuro, você consegue...”. Quantas lições de vida, que dentro de sua simplicidade e humildade, atingem grandiosas proporções. Gi, garanto que o mundo só ganha com você. Você me fez entender o verdadeiro significado da palavra “comprometimento”. Simplesmente obrigada.

Querido professor e amigo Afonso, sem você essa minha trilha teria ficado muito mais espinhosa. Encontramos-nos em momentos difíceis, os quais, só fortaleceram e engrandeceram esse laço existente hoje. Lembro-me o que me disse no dia da entrevista de acesso: “É um ‘casamento’ com data marcada para acabar”. Acredito nisso, no entanto, pode ser que oficialmente esse “casamento” acabe, mas a comunhão que existe entre nós (você, Gi, eu e todos os outros do nosso convívio), não será facilmente extinta. Beijo no seu coração.

Ao Lorenzetto, à Suraya, à Sara o meu eterno agradecimento pela amizade e conhecimento que me foi passado. Vocês foram fundamentais para minha formação.

À Professora Roberta Gaio que aceitou prontamente para participar e contribuir de forma totalmente positiva em meu trabalho, obrigada.

Aos meus irmãos Beto e Gisele, obrigada pelo apoio que sempre empregaram, sempre me estimulando, mesmo sabendo que não é fácil pegar ônibus na rodovia e, ainda por cima, passar por uma “pinguela”. Manos, amo vocês.

Papai e mamãe (Gil e Zú), sem o vosso amor, literalmente, eu não seria nada. O papai falando com o jeitão carinhoso dele: “Você está louca? Ir para Rio Claro, longe desse jeito? E quando você se ‘forma’?”. A mamãe ligando para mim três vezes ao dia, fazendo as orações, pedindo para que “o Anjo-da-Guarda te proteja e fica com Deus e a Nossa Senhora”. Gil e Zú, obrigada por me amarem. O meu amor por vocês é infinito.

Nossa! E agora? Como falar dos meus queridos amigos e amigas?

Primeiro, agradeço à Gema, querida aluna e amiga, dos tempos de academia, que plantou a primeira sementinha para eu ir atrás desse sonho. Obrigada. Tomo minhas as suas palavras ao dizer que ia sozinha para Rio Claro: “Sozinha não, vamos eu, Deus e meus *cds*.” Loura, muita saúde para você nesta sua batalha.

A todos os amigos de Jales, de forma especial à Selma, à Sandra, às Claudias, Márcia, que sempre torceram por mim de forma bem evidente, mesmo sabendo de todas as dificuldades encontradas, ouviram minhas lamentações acerca de ser mãe, dona de casa, estudante, mulher, sempre com a maior paciência, carinho e muito estímulo. Queridas, obrigada por tudo.

A Vivi, outra conterrânea especial que me ensinou muito, apesar de ser muito mais nova, também foi a primeira pessoa com quem cruzei, no meu primeiro dia de aula como aluna ouvinte do Lorenzetto e me recebeu de braços abertos. Vi, você foi a pessoa que me

apresentou para quase todos os contatos que tenho, me ensinou e deu dicas de um pouco de tudo que sei. Encorajou-me quando não consegui das primeiras vezes, enfim, me deu a maior força. Que bom que trabalhamos juntas hoje. Muito obrigada por poder compartilhar isso tudo e, com certeza, ser a pessoa certa, no lugar certo e na hora certa. Beijo.

Minha gratidão infinita aos meus cunhados e cunhadas que sempre me apoiaram e, principalmente, deram suporte ao Zé Paulo, amenizando o seu estar só.

As meninas da pensão do “seu” Sebastião, Maria Antonia, Gy Brouco, Adriana, Ândria, Norma, e todas as outras com as quais cruzei, sempre pessoas abertas e prontas a colaborarem com suas experiências de acadêmicas. Beijinhos a essas meninas que também são eternas guerreiras.

Um agradecimento especial para a Cleuza “taxista” que foi minha “Anjo-da-Guarda” por todo esse período em Rio Claro. Não tem preço o que fez por mim.

Um agradecimento do “esperto” à Luíza Elizabeth do CCAA, tradutora juramentada, que “numa *nice*”, fez o meu *abstract*. Lu querida, obrigada.

Aos queridos companheiros do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer, da UNESP – Rio Claro: Jossett, Danix, Sandro, Marconi, Danilo, Jaque, Alex, Alcy, Vivi, Norma, Diana, Hugo, Marília, e os tantos outros que estão longe, que convivência especial tivemos estes anos, as amizades e as trocas de experiências foram extremamente importantes para mim. A família leliana é “porreta”.

A todos os funcionários da UNESP – Rio Claro, em especial as meninas da biblioteca, do xerox, do Departamento de Educação Física, da Pós-Graduação e ao pessoal do R. U. e da cantina. Vossos préstimos foram e são fundamentais nesta Universidade.

A todas as academias da cidade de Jales, em especial, New Corpus, Garden e Espaço A, juntamente com seus respectivos proprietários, Saquinho, Dú e Vanessa, que se comprometeram para a realização desse estudo, empenhando-se ao máximo. Obrigada por tudo.

Por fim, agradeço a todos os indivíduos que responderam aos questionários da pesquisa, abrindo o coração e suas valiosas vidas, mostrando que são muito mais que simples corpos, são corpos em busca de uma vida mais digna, repleta de sentimentos, emoções e sensações. Sem vocês nada disso seria possível.

“Dar prioridade às emoções, experimentar um “senso” em relação a si próprio, olhar para o próprio sentimento, permitir senti-lo, é lançar mão de mais um sentido: as emoções, capaz de mudar o sentido da própria vida. Para isso é necessário aprender a sentir satisfação com a experiência, sentimento que torna a vida mais feliz.”

Trecho da Dissertação de Marília Freire, 2005.

CAPARROZ, G. P. **REPERCUSSÕES EMOCIONAIS DAS ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS PARA PRATICANTES**. Dissertação (Mestrado em Pedagogia da Motricidade Humana) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro.

RESUMO

Este estudo, de natureza qualitativa, investigou as possíveis repercussões emocionais da prática regular de atividade física para praticantes, em academias, sendo desenvolvido por revisão de literatura combinada com pesquisa exploratória, utilizando-se como instrumento para coleta dos dados um questionário contendo perguntas mistas. Fez parte deste estudo uma amostra intencional, constituída por 25 indivíduos adultos, freqüentadores assíduos, há mais de um ano, dos espaços de academias da cidade de Jales, SP, praticantes de diversos tipos de atividades físicas, acima de 18 anos, de ambos os sexos, de formação e envolvimento profissional variados. Os dados foram analisados descritivamente, utilizando-se a Técnica de Análise de Conteúdo Temático. A análise foi feita com base em indicadores que evidenciam as esferas: afetivo-emocional, interpessoal, funcional, atitudinal e da saúde e ambiental. Os resultados indicam que a sensação de bem-estar é percebida positivamente nesse contexto, assim como, a noção sobre qualidade de vida. Referente às emoções, os sujeitos afirmaram que a prática regular de atividade física alterou positivamente este aspecto, proporcionando prazer, maior disposição, melhora do humor, relaxamento e diminuição da tensão. Estas atividades, por gerarem satisfação, representaram uma forma de extravasar raiva, alegria e tristeza. As atividades nesse local são um fator importante para a manutenção do bem-estar das relações interpessoais, cujas trocas com sujeitos que

têm as mesmas necessidades fazem crescer, inclusive, as vivências fora da academia. Com relação à esfera funcional, os sujeitos evidenciaram a perspectiva de que a atividade física faz bem para a saúde de modo geral, e perceberam melhorias significativas em seu cotidiano, vinculadas à melhor disposição e produtividade no trabalho. Na esfera atitudinal, as atividades físicas em academias são encaradas como benéficas, devido a fatores como a praticidade do local fechado, o acompanhamento profissional, a possibilidade de socialização, evidenciando-se, assim, uma conscientização acerca da associação dessas práticas com estes aspectos, implementando atitudes positivas e pró-ativas. O espaço de tempo destinado a tais atividades representa uma oportunidade de ampliação dos níveis de saúde e de qualidade existencial. Na esfera ambiental, foram apontadas algumas dificuldades para a prática de atividades físicas nesses espaços, especialmente quanto à manutenção e organização dos aparelhos. Com base nos resultados, houve repercussão positiva da prática de atividades físicas em academias, no sentido de que as emoções e sensações vivenciadas nesses ambientes são capazes de aprimorar o autoconhecimento, favorecendo o sentido de socialização, de bem-estar funcional e de saúde, gerando satisfação pessoal e potencializando a qualidade de vida.

Palavras-chave: atividades físicas – academias – estados emocionais.

SUMÁRIO

	Página
I - INTRODUÇÃO	14
Justificativa	18
II - REVISÃO DE LITERATURA.....	19
2.1 Qualidade de vida	19
2.2 O lazer	24
2.3 A atividade física	31
2.4 Atividades físicas em academias	34
2.4.1 As academias e seus praticantes	38
2.5 Os estados emocionais	43
2.5.1 Emoções primárias.....	57
2.5.2 Emoções referentes ao estímulo sensorial	59
2.5.3 Emoções referentes à auto-estima.....	61
2.5.4 Emoções referentes relações interpessoais	64
2.5.5 Estados emocionais e atividade física.....	67
Objetivo	70
III - MÉTODO	71
3.1 Sujeitos.....	72
3.2 Instrumento	73
3.3 Procedimento	75
3.4 Análise e discussão dos resultados	75
3.4.1 Dados sobre as academias.....	75

3.4.2 Dados sobre os sujeitos.....	77
3.5 Esferas.....	82
3.5.1 Esfera afetivo-emocional	82
3.5.2 Esfera interpessoal.....	92
3.5.3 Esfera funcional, atitudinal e da saúde.....	101
3.5.4 Esfera ambiental.....	120
IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	128
REFERÊNCIAS.....	132
<i>ABSTRACT</i>	140
ANEXO 1 – Questionário para entrevista.....	142
ANEXO 2 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	144
ANEXO 3 – Aprovação do Comitê de Ética.....	145
ANEXO 4 – Aprovação da Banca Examinadora.....	146

I – INTRODUÇÃO

É indiscutível a importância da atividade física sistemática para uma vida saudável, o que tem sido frequentemente evidenciada em inúmeras publicações científicas. Estudos realizados na área da Motricidade Humana e em áreas afins têm mostrado que a atividade física tem uma relação direta com a qualidade de vida, devido a alterações no estilo e nos hábitos cotidianos, como também, pode prolongar os anos de vida daqueles que conseguem manter a regularidade da prática de atividades físicas e exercícios.

Entende-se por atividade física todo movimento corporal voluntário humano, que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e socioculturais. Por exercícios físicos, entende-se como sendo uma seqüência sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a atingir.

Os profissionais da área de saúde têm afirmado, com frequência, que uma vida saudável deveria equilibrar uma alimentação balanceada, vida familiar e social prazerosas e a prática regular de atividade física e exercícios.

Esta conscientização vem se refletindo na proliferação de espaços especializados para alguns tipos de atividades físicas, como as academias, as quais congregam opções diversificadas, entre elas as diferentes formas de ginástica, danças, artes marciais, cuja demanda se amplia ano a ano.

Com a extraordinária evolução observada nas últimas décadas, no que concerne à atividade física regular sistemática em academias, é importante ressaltar que esta procura vem preencher o tempo destinado ao lazer, tornando este campo um fator importante como elemento de qualidade de vida, do aprimoramento do convívio social e de outros aspectos.

O desejo de exercitar-se fisicamente é um dos denominadores mais comuns no que tange à busca dos frequentadores por esses espaços, porém, há também um forte interesse associativo nessas atividades, na medida em que é difícil separar os interesses físico, estético e de saúde, do desejo de estar com um grupo de amigos, ou ainda, uma simples opção pessoal, como fonte de prazer, o que denota a amplitude de aspectos interligados a essa temática, no estilo de vivência na atualidade.

O estilo do viver é baseado em um conjunto de comportamentos inter-relacionados, capazes de fomentar uma gama de opções que fundamentem o estilo existencial. Assim, buscar uma atividade física regular e uma ocupação no tempo disponível, com vivências saudáveis, são pressupostos fundamentais para se evitar o aparecimento de elevados níveis de estresse e preservar o organismo de efeitos indesejáveis do sedentarismo.

Outro aspecto relevante é a relação dialética entre atividade física interferindo nos estados emocionais e destes repercutindo na prática de exercícios físicos. Dentro dos contextos de bem-estar e satisfação humanos, ao longo da evolução da humanidade, tem-se assistido à tentativa de se definir estados emocionais, afetivos e sensações, procurando descrever e compreender seus significados, os quais são efetivamente complexos, subjetivos e, muitas vezes, confusos.

Muitos são os fatos que estão ligados na particularização de determinado estado emocional, desde o autoconhecimento e sua significação dentro do contexto social em que

o indivíduo está inserido, até mesmo, dificuldades anteriormente vivenciadas, segurança, entre outros.

Outros aspectos relacionados aos estados emocionais incluem a adesão às atividades físicas, o que pode gerar, nesta área, melhorias significativas, já apuradas em inúmeros estudos, na auto-estima e na autoconfiança do indivíduo, maior capacidade de relaxamento e sono de melhor qualidade, fatores cruciais no gerenciamento do estresse diário. Todos esses elementos fazem parte de um complexo contexto convencionado sob égide de qualidade de vida.

O termo qualidade de vida abrange diversas dimensões da vida de um indivíduo, sendo dependente de uma série de fatores, como por exemplo, a dimensão emocional, a social, a cultural e a física, portanto, é o resultado das condições objetivas e subjetivas do indivíduo nos vários subdomínios que compõem sua vida, como, por exemplo, trabalho, vida social, saúde física e humor.

Da mesma forma que ocorre com o aspecto físico, o bem-estar psicológico pode variar de acordo com o tipo de exercício realizado e com os fatores envolvidos na prática, como o ambiente, os instrutores e a própria pessoa.

Algumas questões com relação à influência do exercício na saúde psíquica ainda permanecem sem resposta, especialmente no que diz respeito à interferência de determinados tipos de atividades nas condições emocionais e de humor do público adulto, merecendo novas abordagens.

De que maneira(s) se manifestam as alterações emocionais no contexto das academias? De que forma o ambiente em questão interfere para que isso ocorra? Como as

emoções vivenciadas nesses espaços repercutem no cotidiano dos indivíduos frequentadores? Estas são algumas indagações que este estudo investiga.

Sendo assim, no sentido de ampliar as reflexões a esse respeito, tornou-se instigante elucidar as ressonâncias da prática regular de atividades físicas em academias, realizadas no âmbito do lazer, especialmente relacionado ao seu conteúdo físico-esportivo, e dentro desse, as academias como espaço para a prática de atividades físicas, assim como, nos estados emocionais dos praticantes, dentro das esferas referentes ao seu cotidiano.

JUSTIFICATIVA

As atividades físicas em academias, atualmente, já são analisadas com mais constância e fundamentadas em diversos estudos nas diferentes áreas do conhecimento, não representando muita novidade, no entanto, a associação destas atividades com o lazer contemporâneo, em sua interface de lazer pró-ativo e, principalmente, com os estados emocionais de indivíduos frequentadores destes espaços, necessita novos olhares, uma vez que a tecnicidade destes estudos não os afere, constituindo-se uma lacuna na área da Motricidade Humana.

Outra inquietação que também justifica o desenvolvimento desse estudo, com ênfase nos estados emocionais do indivíduo nestas atividades, é a possível repercussão da vivência destas experiências em relação ao enriquecimento do enredo psicológico dos indivíduos, com a tendência de redimensionamento da necessidade de valorização destas atividades em academias como elementos do lazer, capaz de inferir mudanças atitudinais e condutais, ampliando as possibilidades de disseminação da educação para o lazer.

Este estudo também pode prestar contribuições sobre a importância do papel do profissional da área da Motricidade Humana, como coadjuvante na implementação de atitudes pró-ativas, na perspectiva de vencer o sedentarismo, ampliando os subsídios teóricos para o embasamento de ações eficazes no trato com os estados subjetivos de usuários das academias, complementando as reflexões da área.

II – REVISÃO DE LITERATURA

Não há como pontuar apenas um aspecto dentro da complexidade da vida, para se tentar entender o universo relacionado ao estilo do viver de um indivíduo, necessitando-se, para isto, que os diversos fatores sejam associados, vinculando-os ao que se compreende pelo contexto da qualidade de vida.

Para uma melhor compreensão estrutural do estudo, optou-se por iniciar a revisão de literatura, articulando-se os assuntos de maior abrangência e complexidade, pois, na concepção de qualidade de vida está inserida a atividade física, podendo ser esta incluída no contexto dos conteúdos culturais do lazer.

Neste âmbito, a atividade física é uma forma de preencher o tempo disponível de maneira saudável e prazerosa, em um determinado espaço, aqui se evidenciando as academias, consideradas seguras, com orientação profissional.

Torna-se importante evidenciar as diversas concepções acerca da temática da qualidade de vida, tendo em vista a abrangência de seus elementos constitutivos.

2.1 Qualidade de Vida

Devido à sua complexidade, falar de qualidade de vida é um exercício que exige, no mínimo, muita leitura e entendimento, já que este conceito engloba diversos aspectos, que extrapola o que se compreende por promoção de saúde, elemento também muito abrangente, que inclui, desde noções de educação, até políticas públicas, mas, tende a

abarcam inúmeros outros elementos. Sendo assim, faz-se necessária uma abordagem das diversas vertentes componentes do que se convencionou chamar de qualidade de vida.

Em senso comum, o termo qualidade de vida é frequentemente associado ao contexto da saúde, cujos pré-requisitos, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), na “Declaração de Jacarta” em 1997, são: “paz, abrigo, instrução, segurança social, relações sociais, alimento, renda, direito de voz das mulheres, um ecossistema estável, uso sustentável dos recursos, justiça social, respeito aos direitos humanos e equidade. A pobreza é, acima de tudo, a maior ameaça à saúde” (OMS, 1997, p. 2).

Nesta referida carta são propostas algumas prioridades para a promoção da saúde neste século que são: “promover a responsabilidade social para com a saúde; aumentar os investimentos para fomentar a saúde; consolidar e expandir parcerias em prol da saúde; aumentar a capacidade comunitária e dar direito de voz ao indivíduo; conseguir uma infraestrutura para a promoção da saúde” (OMS, 1997, p. 3-4).

Nestes direcionamentos, estão incluídas as perspectivas para se viver de modo qualitativo, especialmente salientando-se a saúde como ponto focal, entretanto, diversos autores, os quais serão apontados a seguir, evidenciam outros fatores igualmente importantes, quando se focaliza a qualidade existencial.

Para Betti (1994), a ênfase quando se aborda o termo qualidade de vida recai especificamente nos componentes subjetivos, sendo considerada como uma resposta subjetiva e pessoal. A qualidade de vida ótima, para esse autor, inclui componentes sociais, emocionais e físicos. Entretanto, a vida ativa parece ser um dos princípios básicos de saúde e do bem-estar do ser humano, a qual só é motivada com base em inúmeros aspectos afetivo-emocionais, pessoais e ambientais.

De acordo com Betti (1994), o prejuízo econômico trazido por doenças, que podem ser prevenidas, por meio da adoção de hábitos saudáveis de vida e atividade física regular é tão grande, que, para o governo, seria muito interessante que se fizessem programas de promoção da saúde física.

Já para Ghorayeb e Barros Neto (1999), o termo qualidade de vida é bastante complexo e pode ser compreendido sob seis dimensões:

- A dimensão física, em que a presença/ausência, a gravidade/intensidade de doença orgânica demonstrável, a adoção de uma alimentação saudável, a não aderência a hábitos nocivos de vida e, também, ao uso correto do sistema de saúde, são aspectos importantes;

- A dimensão emocional, a qual compreende a capacidade de gerenciamento de tensões e do estresse, até uma forte auto-estima, associado a um nível elevado de entusiasmo em relação à vida;

- A dimensão social, a qual engloba a alta qualidade nos relacionamentos, equilíbrio com o meio ambiente e harmonia familiar;

- A dimensão profissional, abrangendo a satisfação com o trabalho, desenvolvimento profissional constante e reconhecimento do valor do trabalho realizado;

- A dimensão intelectual, incluindo a utilização adequada da capacidade criativa sempre que possível, expandindo os conhecimentos permanentemente e partilhando o potencial interno com os outros;

- A dimensão espiritual, a qual compreende o propósito de vida baseado em valores e ética, associado a pensamentos positivos e otimistas.

Pode-se dizer, conforme Ghorayeb e Barros Neto (1999), que qualidade de vida é tudo aquilo que diz respeito ao bem-estar do indivíduo.

Para os mesmos autores, há diferenças no conceito de saúde e qualidade de vida, já que, para eles, a qualidade de vida é um conceito muito mais amplo do que saúde, porém, com estreita ligação. Eles consideram a qualidade de vida, neste sentido, diretamente relacionado ao conceito de bem-estar, o qual se liga ao próprio corpo. Uma boa saúde física, então, para esses autores, leva ao bem-estar. De modo análogo, um corpo não saudável, certamente exerce influência negativa ao bem-estar, nos níveis psicológico, emocional e espiritual do indivíduo.

Conquanto esta divisão proposta pelos autores seja bastante abrangente, outros importantes fatores não foram levados em consideração, como os aspectos relacionados aos elementos mais materiais de suporte da vida, como infra-estrutura básica de saneamento e habitacional, a possibilidade de acessibilidade às políticas públicas, entre outros.

Essa definição também deixa de lado outros elementos de igual importância, os quais são salientados com maior abrangência por Barbanti (2003). No Dicionário de Educação Física e Esporte de Barbanti (2003, p. 496), encontra-se o termo qualidade de vida como sendo um sentimento positivo geral e entusiasmo pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Ela está intimamente ligada ao padrão de vida, nível de bem-estar que um indivíduo ou uma população pode desfrutar, incluindo aspectos de saúde nos níveis físico e psíquico, condições materiais, infra-estrutura e condições sociais nos relacionamentos com o meio ambiente, tornando-se uma definição um pouco mais completa.

Demo (2002) sugere que tal qualidade é alcançada quando o indivíduo direciona e comanda seu próprio destino, por intermédio do conhecimento e aprendizagem, podendo gerar e gerir a autonomia naturalmente possível.

O indivíduo que consegue administrar seu cotidiano dessa forma, tendo consciência absoluta de suas necessidades e podendo atender as suas expectativas, efetivamente, se torna capaz de obter um padrão melhor de qualidade de vida, no qual, o ser e o ter são complementos um do outro, demonstrando virtuosidade e inteligência, fugindo da idéia meramente evolucionista, metódica e técnica aplicada ao indivíduo.

Para Moreira (2002, p. 133) a qualidade de vida do indivíduo também pode ser obtida por intermédio do esporte-educação, cuja essência descreve como: “[...] garantia de oportunidades de acesso ao bem cultural chamado esporte e a possibilidade de conhecimento de suas características e particularidades, em um processo educativo [...]”.

Essa afirmação anterior não propõe uma massificação do esporte para a descoberta de novos “talentos”, como o próprio Moreira (2002, p. 132) elucida, mas sim, “[...] o esporte como direito do cidadão [...]”, na busca do indivíduo pela obtenção do acesso a todos os bens culturais que fazem parte do seu contexto histórico.

Conforme Porto e Gaio (2002), quando se busca quantificar a qualidade de vida existem as diversidades determinadas para e pelos indivíduos, tendo o corpo como mediador, independentemente de sua condição, para a sua existência individual e coletiva, no e para o mundo, com dignidade e satisfação.

Nahas (2003) afirma que qualidade de vida é diferente de indivíduo para indivíduo e envolve a totalidade de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida dos indivíduos, não existindo um nível ótimo de qualidade de vida.

O referido autor elaborou o pentágulo do bem-estar, o qual aponta a possibilidade de compreensão sobre a qualidade de vida, com base na auto-avaliação, bastante abrangente,

que inclui nível nutricional, de atividade física, de estresse, das relações interpessoais e de comportamento preventivo.

O que se percebe é que, de certa forma, todos os autores e estudos estão dirigidos na e para a obtenção e aprimoramento de uma qualidade de vida cada vez mais digna, satisfatória e justa. A atividade física, para os autores estudados e citados, é um dos mediadores para a obtenção da qualidade de vida, sem a qual, não se alcança os níveis desejáveis relativos ao bem-estar, tão almejado pelo indivíduo.

Todos esses elementos estão embutidos na perspectiva de educação para a vida e envolve a satisfação em várias esferas, tanto existenciais quanto sociais, cujas grandezas têm que ser consideradas. Para tanto, são necessárias estratégias para implementação de novas possibilidades de ser e estar na vida.

Assim, ao se focalizar a qualidade de vida, pode-se fazer alusão ao bem-estar pessoal, à aquisição de bens materiais, à participação em decisões coletivas, entre outros tantos aspectos a esse termo relacionados, por se tratar de uma palavra polissêmica.

Com base nestes argumentos, o estilo de vida adotado, evidenciando-se o trabalho, as relações sociais, a saúde e inclusive as vivências no âmbito do lazer, em cujos conteúdos culturais se encontra a prática regular de atividades físicas, podem impelir à saúde e ser indicativo da qualidade de vida, merecendo destaque nesta reflexão, especificamente, o contexto do lazer.

2.2 O Lazer

O lazer está diretamente ligado e fundamentado nos princípios morais, sociais, políticos e econômicos de cada momento histórico, tendo estreita relação com as noções de tempo livre e trabalho.

O tempo livre, que representava a característica do ser humano, antes da industrialização, de poder preenchê-lo de modo próprio, passou a ser uma conquista, um bem quase supérfluo, mas só deixou de ser assim porque ele representa, não apenas uma retomada de energias para melhorar a qualidade de vida, mas uma dimensão significativa no processo de busca por liberdade de opções e de vivências prazerosas, as quais se dão por meio das vivências dos conteúdos culturais do lazer (DUMAZEDIER, 1979; CAMARGO, 1998; SCHWARTZ, 2003).

Entre os diversos conteúdos culturais, os físico-esportivos sempre tiveram diretamente associados ao contexto da saúde e, indiretamente ao de qualidade de vida (MARCELLINO, 2003).

No entanto, um dado não muito animador, mas que pode ser mudado ou, no mínimo melhorado com base em intervenções efetivas, no Brasil, foi apontado em um estudo de Monteiro et al. (2003), feito entre 1996 e 1997, que apenas 13,0% da população adulta que foi pesquisada praticavam alguma atividade física regularmente durante o seu tempo de lazer (um mínimo de 30 minutos, em pelo menos, um dia por semana).

A vida ativa é uma forma de viver baseada em um conjunto de comportamentos inter-relacionados, capazes de fomentar uma gama de opções que fundamentem o estilo existencial e que têm direta relação com a qualidade da existência.

As características das atividades vivenciadas no contexto do lazer, cujas, sofrem inúmeras alterações em seu significado, quando se leva em consideração o momento histórico focalizado.

Dumazedier (1978, p.39), um dos importantes ícones desta temática, definiu lazer como:

[...] um conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se, ou ainda para desenvolver informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

O mesmo autor afirma que o lazer decorre, principalmente, do fato de o indivíduo utilizar seu tempo livre em alguma atividade. O tempo livre, de certa forma, é independente de compromissos e objetivos. Assim, o lazer pode ser reconhecido como condição humana de usar o tempo disponível em atividades espontâneas, que proporcionem bem-estar e satisfação.

Bramante (1998) refere-se ao lazer como um tempo conquistado, vivenciado por meio de experiências que sugerem qualidade individual, imprimindo um caráter pessoal, conforme a característica e predisposição de cada indivíduo, ocasionando aprendizagens significativas, pela sua qualidade de reciprocidade, troca, satisfação e envolvimento internos, vivenciados pela experiência de quem participa.

Buscar uma atividade física regular e uma ocupação do tempo disponível com vivências saudáveis, por exemplo, são pressupostos fundamentais para se evitar o aparecimento de estresse e preservar o organismo de seus efeitos indesejáveis.

Dumazedier (1979, p. 101) propõe o conceito de “interesses culturais” com a intenção de estabelecer uma conexão com os diversos aspectos que abrangem os conteúdos vivenciados no lazer, restringindo esses ilimitados elementos componentes do universo do lazer em cinco conjuntos de “interesses pelos conteúdos culturais das atividades de lazer”, quais sejam: físicos, manuais, estéticos, intelectuais, sociais.

Esta classificação sofreu inúmeras críticas, justamente pelo fato de que as atividades mencionadas podem estar imbricadas de tal forma a pertencerem a mais de uma esfera concomitantemente, entretanto, para efeito pedagógico, esta subdivisão auxilia no conhecimento das perspectivas sobre o lazer da época em que os estudos de Dumazedier foram desenvolvidos, uma vez que o lazer tem um caráter sazonal e dinâmico, alterando-se conforme os ditames sociais e culturais de diferentes épocas.

Para somar-se a esses cinco componentes do lazer, Camargo (1998) salienta a necessidade de inclusão do conteúdo turístico, fazendo uma atualização desses interesses, com base nas demandas sociais. Em seguida, devido às inquietações contemporâneas, Schwartz (2003) propõe a inserção do conteúdo virtual, sendo, então, ampliados para sete os campos de interesses no lazer, na atualidade.

De acordo com Pereira (2002), é a partir dessa diversidade de vivências no contexto do lazer, que a atividade física manifesta-se como uma das formas, para concorrer com a tecnologização da sociedade, disponibilizando uma variedade de possibilidades de práticas para sua ocorrência, na esfera do lazer.

Dentro desse contexto de diversidade de ofertas da sociedade consumista, um dos fatores, entre outros, capazes de promover a explosão no número de academias, é a

necessidade da prática de atividades físicas induzidas pelo modismo ou por uma leitura equivocada a respeito das reais necessidades de cada indivíduo.

Essa reflexão sugere que, esse indivíduo, inserido em uma sociedade consumista em todos os âmbitos de sua vida social e, conseqüentemente, também no seu tempo destinado ao lazer, tem um apelo social poderoso, com uma conotação de grande valor e fertilidade, podendo, de maneira tendenciosa, desviar-se de seus reais objetivos e necessidades.

Considerando-se a grandeza e a quantidade de interesses culturais que satisfazem o indivíduo e, considerando também que, um dos conteúdos culturais do lazer é o físico-esportivo, as atividades em academias podem ser tomadas como veículos de difusão de novos olhares sobre as peculiaridades deste conteúdo, de acordo com afirmação de Marcellino (2003).

Conforme Marcellino (2003), as academias vêm se firmando e ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como estabelecimentos de base, especializados como prestadoras de serviços relacionadas com as práticas de atividades físicas, ou físico-esportivas, além de, incontestavelmente, ser espaços de socialização.

O estudo de Mello (1997) permitiu a reflexão sobre a importância da prática das atividades físicas nesses espaços, bem como, de fazer uma analogia entre os ritmos das mesmas e o ritmo das ações desenvolvidas na vida cotidiana da sociedade contemporânea, automatizada e voltada para o mercado, chegando à conclusão sobre a estreita interdependência entre lazer e trabalho, quando se trata dos elementos voltados para a saúde e qualidade de vida.

Cunha (1999) detectou a forte relação dos interesses sociais entre os freqüentadores de academias, embora, com grande freqüência, estas não sejam instituídas, em princípio,

como espaços para essa finalidade, mas passam a representar um elemento propício de convivência e vivência dos conteúdos culturais do lazer, para além dos aspectos físico-esportivos.

De acordo com Tahara, Schwartz e Silva (2003), o indivíduo cada vez mais, sente a necessidade de fruição de seu tempo disponível da melhor maneira possível, tentando, dessa forma, minimizar os efeitos degradantes do cotidiano, os quais podem interferir nos níveis de qualidade de vida do indivíduo. Dentro desse contexto, denota-se essa busca por atividades físicas e suas possibilidades de prática, que tem se apresentado de maneira constante e crescente.

Conforme afirma Nahas (2003), o papel das atividades físicas no controle do estresse, ou seja, como e por que escolher um estilo de vida ativo, ainda é motivo de preocupação, tendo em vista a falta de conscientização a este respeito. Ressaltando, também, que a sociedade, a economia e a política estão em constante mudança e reformulação, necessitando questionar certezas, revisar práticas e compreender os novos parâmetros dos tempos atuais. Ela necessita assumir a sua responsabilidade de informar as pessoas sobre fatores como a associação entre atividade física, aptidão física e saúde, os princípios para uma alimentação saudável, as formas de prevenção de doenças cardiovasculares e a importância da vivência ativa no lazer.

Outro fator relevante relacionado às características históricas do lazer é que, para fugir da rotina do cotidiano e promover alívio ao estresse psicológico, os indivíduos têm procurado exercícios que combinem a manutenção da atividade física com elementos que promovam outras experiências no contexto do lazer, representando uma dose extra para a motivação e para a alegria de participação.

Csikszentmihalyi (1992) e Schwartz (2004) se assemelham no pensamento a respeito do assunto referente à alegria e à felicidade, evidenciando que a criação de jogos, de esportes, tomados aqui como formas de atividades físicas, e de modos diferenciados de arte e literatura está pautada no intuito de aprimorar experiências de satisfação cotidianas, as quais, se inseridas, por suas características peculiares, podem ser vivenciadas nos espaços das academias.

Essa demanda, por parte do indivíduo, pelas atividades oferecidas em academias, também pode ser influenciada pelos variados meios de comunicação como: rádio, televisão, revistas, jornais e outros, ressaltando o consumo de produtos que, associados à prática da atividade física ou esportiva, ou outras atividades do contexto do lazer, promovem um apelo à proposta de qualidade de vida, bem-estar e saúde.

Conforme Figueira e Goellner (2005), todas essas apreensões de conceitos e valores repercutem no indivíduo em representações específicas sobre atividades associadas ao lazer, ou seja, a promessa de felicidade e saúde com essas práticas vinculadas a padrões estéticos de beleza pode ser reforçada nas estruturas dos espaços das academias.

Dessa forma, o indivíduo também pode ser motivado a buscar as atividades da academia para saciar as necessidades elaboradas a partir da indústria geradora de satisfação, que induz para o consumo inconsciente do produto da moda.

Isso sugere, ainda, que as pessoas são impelidas a eleger uma atividade específica com o intuito de conquistar novas proporções corporais, devido à padronização pela mesma indústria.

Como afirmam Goldenberg e Ramos (2002), o indivíduo, convencido de que a saúde ou a boa forma estão inter-relacionadas com a cultura simbólica atribuída ao corpo

por determinados grupos sociais, é reforçado à reprodução de um determinado estilo de vida.

Os autores salientam também que o próprio corpo natural é, na verdade, naturalmente construído, vindo daí o culto à boa forma e o trabalho que é feito sobre o corpo natural para torná-lo eternamente jovem e socialmente aceito.

Se, por um lado, há o estereótipo do corpo belo e padronizado, plastificado, por outro, há também o prazer do indivíduo em sentir-se belo, em boa forma, vivenciando de maneira ativa o seu tempo disponível.

Mas, além destes aspectos apontados, a procura de vivência do componente lúdico da cultura, também é refletida no âmbito das academias, tendo em vista que, segundo Marcellino (2003), pode-se constatar a relação direta existente entre os conteúdos físico-esportivos do lazer e os sociais, considerando-se nesse contexto, todas as esferas abrangentes, como elementos instigantes da expressão da conduta lúdica inerente a todo ser humano, não apenas como conteúdo, mas como forma de vivência.

A atividade física, neste estudo, é evidenciada como portadora de inúmeros significados, os quais poderão ser elucidados ao longo da trajetória proposta.

2.3 A Atividade Física

A atividade física é considerada como essencial para um bom desempenho do ser humano, de acordo com Medina (1985) e sua prática regular pode interferir sobremaneira nas condições de qualidade de vida, uma vez que seus componentes podem propiciar

melhoria em diversos aspectos, que são treináveis e adaptáveis às circunstâncias das exigências, como periodicidade, duração e intensidade.

Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal produzido pelos músculos, que resulte em um substancial aumento do gasto das reservas energéticas, o que inclui as atividades físicas do contexto do lazer, a ginástica, o esporte, as tarefas da vida diária, dentre outras, de acordo com Bouchard e Shephard (1994).

Já para outros autores, atividade física é todo movimento corporal voluntário humano, que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características bio-psico-sociais e culturais, conforme evidenciam Samulski (1995) e Katch e McArdle (1996).

Segundo Sacco et al. (1998), diversos estudos epidemiológicos têm demonstrado que os indivíduos fisicamente ativos vivem mais do que os indivíduos sedentários e têm menos probabilidades de desenvolver várias doenças crônicas, incluindo doenças relativas à isquemia cardíaca, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, osteoporose, ansiedade e depressão.

Para Matsudo et al. (2002), que estudam e promovem o nível de atividade física de grandes grupos populacionais, todos os adultos devem acumular, pelo menos, 30 minutos de atividade física de intensidade moderada diariamente, de forma contínua ou acumulada e, preferencialmente, todos os dias da semana. As atividades são incentivadas em diversas situações: em casa, como meio de transporte e lazer. Os grupos-alvo são estudantes do ensino básico ao universitário, trabalhadores de todos os segmentos, como também pessoas da terceira idade.

O exercício físico influencia diretamente a saúde física, o humor, como também a vida social. Além disso, outros estudos como os de Fecho e Brandão (1997) e Nunomura, Teixeira e Caruso (2004), indicam uma via de mão dupla, em que a participação dos fatores psicológicos é fundamental para o desenvolvimento da atividade física, tenha ela indicação preventiva ou terapêutica.

Nahas (2003) sugere que a boa saúde tem sido ampliada para incluir um estado de completo bem-estar nos níveis físico e emocional e não somente na ausência de enfermidades. Pode-se dizer que o conceito de saúde está intimamente relacionado com o conceito de bem-estar.

Mais recentemente, outra definição oferecida por Gerald e Dantas (2006) salienta que exercício físico é a seqüência sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a atingir, originado na tentativa de encontrar um espaço, em que o profissional de Educação Física pudesse orientar os indivíduos em como praticar uma atividade física com segurança.

Atualmente, o indivíduo que se encontra em uma situação econômica estável e não necessita preocupar-se com provimentos básicos à sua sobrevivência, busca a comodidade no desempenho de suas funções, fazendo uso de tecnologias que facilitem suas ações, o que pode acarretar poucos movimentos, como é o caso dos aparelhos de áudio e vídeo, que são fabricados com controle remoto; o portão das casas, as quais possuem sistemas eletrônicos; as transações bancárias, feitas com o indivíduo sentado na cadeira do escritório ou de casa e a grande maioria das atividades ou profissões, que são realizadas por máquinas industriais, diminuindo, assim, as atividades braçais.

O levantamento do nível de atividade física da população tem sido alvo de grande preocupação de muitos governantes, instituições e pesquisadores ao redor do mundo, como, por exemplo, os estudos feitos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 1997), identificando o índice de saúde e qualidade de vida; os que mensuram o Índice de Desenvolvimento Humano – IDH, executados pela Organização das Nações Unidas (ONU, 2005), como forma de identificar o impacto do sedentarismo no estilo de vida do ser humano.

Outro fator que induz o indivíduo à prática de atividade física é a crescente necessidade, inculcada socialmente, no sentido de assegurar a cada indivíduo um significado próprio, que se manifesta por meio de seu corpo. Há algo de civilizador ao se mostrar o corpo, que deve estar em concordância com as regras da moral da boa forma, no sentido de que o corpo deve ser livre de gordura, flacidez e moleza, para ser decente, segundo afirmam Goldenberg e Ramos (2002).

Sendo assim, este setor das academias merece um olhar mais atento, especialmente sobre o aspecto administrativo ou organizacional, no sentido de tentar evidenciar a importância da prática de atividades físicas regulares e, dessa forma, e dentro de seu contexto, ajudar a reverter o quadro de sedentarismo que impera no cotidiano do indivíduo, na atualidade.

2.4 Atividades Físicas em Academias

Em se tratando do Brasil, o estímulo à prática de atividades físicas se deu a partir da década de 60, com campanhas publicitárias que estimulavam a população a praticar

esportes. Assim, surgem centros que se especializam em oferecer ao público um treinamento desportivo, tais centros viriam a se transformar nas academias de ginástica, como afirma Pereira (1996).

As academias caracterizam-se como locais adequados para a execução de atividades físicas, tendo em vista a utilização de tecnologias e equipamentos, capazes de atender indivíduos de diferentes faixas etárias, os quais buscam, entre outras coisas, a melhoria na capacidade funcional.

O surgimento de academias como complexos de atividade física, conforme Pereira (1996) supõe-se ter se originado em grandes centros urbanos, devido à necessidade de maior segurança por parte dos indivíduos que desejavam praticar atividades físicas.

Tendo em vista também que os grandes centros urbanos não oferecem a segurança necessária para a prática de atividades físicas em parques e locais públicos, além da falta de um número maior destes, surgiu a necessidade de locais específicos para a prática de tais atividades.

Atualmente, as academias oferecem maior segurança aos praticantes em relação aos locais públicos, além de oferecerem suporte necessário para auxiliar nos exercícios e também equipamentos necessários para a realização dos mesmos. Uma das preocupações das academias é oferecer aos alunos/clientes um espaço amplo, com visual moderno, por intermédio do qual eles possam divulgar os lançamentos da moda esportiva e produtos de beleza e complementos alimentares, além de ofertar a atuação de profissionais aptos a ensinarem os exercícios da moda, expandindo o mercado do *fitness*.

As pessoas procuram estes ambientes por motivos estéticos, sociais, afetivos e por modismos, conforme estudo de Caparroz (2004), que averiguou os fatores de aderência e

manutenção em academias, no qual se constatou que a manutenção deste indivíduo depende, também, da relação ser adequada, assertiva e positiva entre academia-professor-aluno para o bom desenvolvimento de seu programa, atendendo, assim, as suas necessidades.

Assim como anteriormente dito, o elemento que originou as academias de ginástica foi a busca pela prática de atividade física com maior segurança, entretanto, o que as fez expandir foi o modismo, segundo Pereira (1996).

Esse autor evidencia que as academias de ginástica não são apenas freqüentadas por pessoas que desejam melhorar seu condicionamento físico, ou que vão à procura de inserção social, também se encontram nesses núcleos de atividade física atletas que buscam treinamento e, pessoas que necessitam da prática por recomendação médica, ou, ainda, aquelas que atendem diretamente aos ditames da moda, para se sentirem incluídas socialmente. Esses pressupostos acontecem envolvendo as mais diferentes faixas etárias.

De acordo com estudo de Oliveira e Silva (2006), desenvolvido em Curitiba, PR, o perfil dos freqüentadores de academias de ginástica engloba especialmente a faixa etária de 20 a 35 anos, tais alunos permanecem, em média, três meses em cada academia, representando alta rotatividade. A alta rotatividade se dá por causa, justamente, desse item referente ao modismo. Quando o aluno está em uma determinada academia e uma outra traz as recentes inovações em termos de exercícios, o aluno, então, muda de local de prática, para se beneficiar da novidade. Também a alta rotatividade pode se dar porque o indivíduo, ao buscar a academia de ginástica por motivos sociais, pode não se adaptar ao ambiente, tentando outra opção.

Fica a cargo da direção da academia adequar a sua programação de horário e de atividades físicas, conforme a particularidade de seus alunos, sendo crianças, jovens, adultos ou terceira idade, no sentido de atender todas as expectativas.

De acordo com dados do *Fitness Brasil* (2006), em 1999 o país contava com 4 mil academias, atualmente, isto é, no ano do estudo feito, o número aumentou para cerca de 7 mil academias, com aproximadamente 2,8 milhões de brasileiros praticantes de atividades físicas. Isso representa o segundo maior número de academias registrado no mundo, ficando atrás, apenas, dos Estados Unidos. Há, portanto, um crescimento do número de alunos, o que aumenta a responsabilidade do profissional de Educação Física, tendo em vista que as práticas de atividades físicas e esportivas têm seus riscos.

Antes da Lei nº. 9.696/98 (BRASIL, 1998), que regulamenta a prática profissional da Educação Física, era comum as academias de ginástica oferecerem orientação das atividades físicas em suas diversas manifestações, por intermédio de ex-atletas, pessoas com habilidades específicas, como lutadores e dançarinos, o que certamente causou muitos danos a diversos alunos, pois quem os orientava não tinha o conhecimento nos níveis científico, técnico e pedagógico específico para exercer este papel profissional.

Nesse caso, a situação revela-se mais complexa, pois se supõe que o profissional tenha ou deveria ter o conhecimento necessário para promover atividades físicas e esportivas de modo adequado, além da orientação quanto à ética na execução de suas atividades.

Outro componente importante do contexto das academias é o praticante das atividades, os quais fomentam diversos aspectos referentes a esta participação, diante da contemporaneidade e do corpo, merecendo a atenção deste estudo.

2.4.1 As Academias e seus Praticantes

As sociedades consumistas sofrem diversas influências provenientes das diferentes formas de comunicação e, em especial, da mídia. Dentro desse contexto, o corpo está inserido de forma explícita e esse fenômeno de interesse voltado ao culto ao corpo teve seu marco nos anos de 1980, pois, nessa década, o corpo ficou mais perceptível na vida social e a constância da prática de atividades físicas começou a fazer parte da vida cotidiana do indivíduo, impulsionando a multiplicação das academias.

Dentro dessa composição, os fatores que levam um indivíduo a procurar por profissionais de Educação Física para orientá-lo na prática de atividades físicas e esportivas são variados, tais como: saúde, estética, qualidade de vida, socialização, no entanto, a manutenção da prática deste indivíduo depende, também, da relação adequada, assertiva e positiva entre academia-professor-aluno, para o bom desenvolvimento de seu programa, atendendo, assim, as suas necessidades.

Segundo Alves (1988), esses novos motivos nada mais são do que a busca por níveis de qualidade de vida melhor e, quando se fala em qualidade de vida, não é apenas viver muitos anos, mas sim, viver muitos anos com qualidade, sem problemas sérios de saúde e sentindo o corpo em perfeita harmonia com o meio em que se vive, o que, direta e indiretamente, envolve a procura pela prática regular de exercícios físicos.

Pacheco Pereira (1996) procurou identificar as razões que fundamentam o hábito de freqüentar academias de ginástica, segundo as representações dos próprios praticantes, tentando estabelecer conexões entre esse hábito e o próprio cotidiano. Em sua investigação

ele revela que os participantes colocavam de modo explícito ou implícito, o condicionamento físico, a estética ou beleza corporal, a identidade pessoal e a socialização, a auto-realização com conteúdos de prazer, satisfação, disciplina e equilíbrio pessoal.

O indivíduo adota a prática de exercícios físicos por nove motivos, de acordo com a afirmação de Sharkey (1998): busca do lazer, estabilidade emocional, desenvolvimento intelectual, consciência estética, competência social, desenvolvimento moral, auto-realização, desenvolvimento das capacidades motoras e desenvolvimento físico-orgânico.

O autor anteriormente citado também afirma que a atividade física permite o preenchimento do tempo durante etapas ou fases difíceis da vida, permitindo a mudança de maus hábitos por bons, fixações negativas por positivas, sendo uma forma de reflexão ou introspecção, concedendo os benefícios a outras abordagens ligadas à melhoria da saúde e da aptidão, proporcionando sensação de controle sobre a própria vida e o meio em que se vive. Nas palavras do autor: "A atividade regular serve como uma estratégia de convivência eficaz, uma distração em meio ao estresse da vida cotidiana." (SHARKEY, 1998, p. 41).

Cunha (1999) destaca, entre os motivos para a frequência às academias, a relação com a busca da melhoria da condição física e da saúde. O autor relaciona, também, a busca do relaxamento, descarga de energia e higiene mental evidenciando, ainda que algumas pessoas procurem as atividades por recomendação médica.

O mesmo autor anteriormente citado observou, em seu estudo, que os indivíduos procuravam por esses estabelecimentos interessados no que fariam, ou seja, em atividades que iriam praticar, realizando aquilo que o professor orientava, dependendo, assim, da habilidade deste e das opções apresentadas por aquele estabelecimento, um trabalho mais completo, que considerasse o corpo de modo mais holístico.

Morin (2000, p. 176) evidencia que:

A grande maioria das pessoas que fazem estas descobertas, poucas realmente colocam em prática uma ação. Muitos por falta de tempo, outros por não conhecer os benefícios da atividade física, e os malefícios que sua falta pode ocasionar e a falta de informações. A Educação Física valorizava e acentuava a educação do indivíduo enquanto ser orgânico-funcional, como meio de atingir à meta da otimização da aptidão física e sua performance. A partir da tendência histórico-crítica é que se busca construir um "homem completo", trabalhando com "o corpo em movimento".

Constata-se aqui que o trabalho competente e eficaz do profissional de Educação Física é de total relevância, pois é ele um dos responsáveis em promover e instigar os motivos necessários de adesão e, especialmente, de manutenção do indivíduo em atividades físicas regulares.

Conforme Santin (1990), na época de seu estudo, já era comprovado que a atividade física era uma necessidade cada vez mais constante na vida das pessoas. Um número crescente de pessoas descobriu que a atividade física, principalmente os exercícios aeróbios, desenvolvidos em academias, eram formas para se atingir novos níveis de competência física e, conseqüente, bem-estar pessoal.

Para efeito de ilustração, pode-se citar outros componentes motivacionais em relação à procura por esses espaços, como, por exemplo, a busca de aptidão física como: agilidades, equilíbrio, velocidade e resistência anaeróbia, itens que visam a um bom desempenho no trabalho e nos esportes.

A busca pela estética corporal ou culto ao corpo belo é outro fator que influencia diretamente a busca pela prática de atividade física em academia, fator esse, amplamente sustentado e divulgado pela mídia e, conforme Goldenberg (2002, p. 8) destaca:

[...], na segunda metade do século XX o culto ao corpo ganhou uma dimensão inédita: entrou na era das massas. Industrialização e mercantilização, difusão generalizada das normas e imagens, profissionalização do ideal estético com a abertura de novas carreiras, inflação dos cuidados com o corpo: a combinação de todos esses fenômenos funda a idéia de um novo momento da história da beleza feminina e, em menor grau, masculina. A mídia adquiriu um imenso poder de influência sobre os indivíduos, generalizou a paixão pela moda, expandiu o consumo de produtos de beleza e tornou a aparência uma dimensão essencial da identidade para um maior número de mulheres e homens.

Ainda segundo a mesma autora:

Podemos pensar a cultura do corpo como uma “cultura do narcisismo”, conceito que cabe muito bem as camadas médias [...] obcecados por ilusões de perfeição física, esmagados pela proliferação de imagens, por ideologias terapêuticas e pelo consumismo. Nesse segmento social, o corpo e a moda são elementos fundamentais no estilo de vida, e a preocupação com a aparência é carregada de investimento pessoal. (GOLDENBERG, 2002, p. 8)

Isso sugere que, para o indivíduo obter sucesso e inserir-se ou ser aceito em um determinado grupo, via de regra, tem que estar esteticamente dentro dos padrões estabelecidos, por esta sociedade consumista, como sendo fundamentais na atualidade.

Outro fator importante e relevante, mas pouco explorado nos estudos sobre o ambiente das academias, é a afetividade que permeia todas as relações neste contexto. Em estudo feito por Caparroz (2004), na cidade de Jales, SP, avaliou-se a influência da afetividade entre professor-aluno como fator interveniente na manutenção e resultados obtidos nos programas de atividades deste indivíduo na academia.

A amostra participante do estudo foi constituída por indivíduos que freqüentavam academias com regularidade e os resultados indicaram que, para 82,5% dos entrevistados, após iniciarem o programa de atividades físicas, a amizade e a afetividade desenvolvidas na relação aluno-professor forma os fatores motivantes, que os mantinham na academia; para 17,5% os resultados positivos com saúde e estética eram predominantes; para 87,5%, a relação de afeto e resultados positivos é que os mantinham na academia e 12,5% dependem apenas de si mesmos e da disposição para se manterem na academia.

Esse último aspecto acerca da disposição pessoal para a inserção e manutenção no ambiente da academia foi evidenciado por Frugoli (2004), para o qual, as novas elaborações ou configurações no percurso de mudanças de valores do indivíduo, a modelização de comportamentos corporais, via tecnologia da informação e o mercado, são eixos reguladores de condutas e de consumo, elaborando, de certa forma, as necessidades de consumidor, conferindo-lhe um papel social. Pelas esferas sociais se estabelecem comportamentos atrelados às definições do mercado, porém, não se podem negar as particularidades, as quais se manifestam no próprio indivíduo, o qual, mesmo sendo bombardeado pela mídia, também pode decidir pela freqüência à academia pela indicação de alguém próximo de seu convívio, ou por elementos motivacionais particulares, decorrentes de sua história de vida.

De qualquer modo, esses dados sugerem que os indivíduos são conscientes de suas reais necessidades, as quais incluem os aspectos afetivo-emocionais e adequar-se a tais necessidades é um dos maiores desafios das academias.

É fato já comprovado, que a prática de atividades físicas faz bem para diversos aspectos do viver humano, no entanto, ainda se tornam importantes novos estudos científicos que abordem seus efeitos na saúde emocional do indivíduo praticante.

2.5 Os Estados Emocionais

Durante muito tempo, a cultura, fortemente centrada no conceito de racionalidade, reservou um lugar secundário para a emoção. Em muitos ambientes, especialmente naqueles voltados para o desenvolvimento de atividades profissionais, a tendência a emocionar-se é considerada uma fraqueza, o que é um erro, uma vez que a emoção está profundamente ligada à motivação – fator indispensável ao comprometimento com a organização e com a produtividade no trabalho.

Segundo Davidoff (2001), para comportamentos motivados, os incentivos são mais essenciais do que o equilíbrio. A autora define incentivos como objetos, eventos ou condições que incitem à ação. Experiências e incentivos costumam alterar cognições e emoções, levando à motivação. A motivação, geralmente, demanda um comportamento que pode ou não alterar emoções e cognições. Estas, se alteradas, podem, por sua vez, aumentar ou diminuir a motivação. Existe uma variedade de forças internas e externas que controlam a motivação.

A motivação é um dos fatores que influenciam as atitudes e comportamentos dos indivíduos, movendo-os no sentido do cumprimento de metas ou objetivos, sejam estes de origem pessoal ou profissional.

O indivíduo está exposto a vivências de toda a natureza, significativas ou não, que o impelem ao sentimento emocional. Freire (2005, p 49) faz uma boa colocação sobre o “sentir da emoção”:

Dar prioridade às emoções, experimentar um “senso” em relação a si próprio, olhar para o próprio sentimento, permitir senti-lo, é lançar mão de mais um sentido: as emoções, capaz de mudar o sentido da própria vida. Para isso é necessário aprender a sentir satisfação com a experiência, sentimento que torna a vida mais feliz.

Em um estudo mais abrangente em relação à emoção, Marino (1975) chegou à conclusão de que a emoção só pode ser percebida em nível de córtex cerebral, podendo diferenciar estados sensoriais de medo, raiva, amor e ódio, nessa região mais profunda, capaz de imobilizar o pensamento e a ação.

Marino (1975), de acordo com a sua concepção neurofisiológica das emoções, sugere quatro elementos essenciais na constituição das emoções, são eles: conhecimento (referente às experiências vividas anteriormente); excitação (quando os processos mentais são excessivamente vivos durante uma emoção); experiência (refere-se à ambivalência das emoções que tanto podem ser positivas quanto negativas), ou seja, o indivíduo pode sentir prazer ou desprazer quando emocionado, ou uma emoção pode ser agradável ou desagradável, tendo como exemplo a raiva, alegria, segurança, medo, agitação, tranqüilidade, dentre outras; expressão: são manifestações que podem ser percebidas externamente por intermédio de atividades somáticas e autônomas, a exemplo das mudanças na região facial, enrijecimento dos músculos, do sorriso, das lágrimas, do tom de voz, da vermelhidão do rosto, da palidez, do susto e outras alterações posturais ou por

alterações viscerais, vasculares, de temperatura mediada pelo sistema nervoso autônomo interno do organismo.

Isso sugere que, aprender a identificar as próprias emoções e a de outros indivíduos pode ser fator importante, capaz de influenciar condutas, por representar uma maneira de se conhecer a si mesmo e ao outro. Quando se identifica o que se sente, pode-se perceber mais facilmente os sentimentos dos outros e, com isto, poder-se trabalhar no sentido de aumentar a tolerância, facilitar a comunicação e evitar possíveis desentendimentos.

Não é comum ter-se o hábito de se analisar as emoções e, especialmente no contexto da atividade física, este parece ainda um aspecto a ser redimensionado, pela importância que começa a ter esta relação dos estados emocionais com o movimento, já detectado nos estudos de Deutsch (1997), Schwartz (2000), Machado (2006), entre diversos outros.

Coloquialmente, estados emocionais referem-se a sentimentos e ao modo como eles são expressos, tanto no comportamento, quanto nas respostas do corpo. A percepção e a ação decorrentes de um estado emocional são guiadas por circuitos neuronais dentro do cérebro, de acordo com Kandel, Schwartz e Jessel (1997).

Ainda dentro dos contextos de bem-estar e satisfação humanos, ao longo da evolução da humanidade, tem-se assistido à 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 pôde atribuir nomes às sensações, segundo Amaral e Oliveira (1998), assim como, também evidenciam Fragoso et al. (2005).

Isso infere que o indivíduo, ao expressar os seus sentimentos, está realizando um aprendizado diário. Nem sempre, por exemplo, o indivíduo dirige sua raiva para as

situações que a desencadearam e, sim, para as pessoas que estão a sua volta. Esse tipo de confusão impede que transforme suas emoções em força produtiva, motivação e estímulo para mudar as situações.

De acordo com Amaral e Oliveira (1998), dada à existência de um componente subjetivo importante, difícil de ser comunicado, não existe uniformidade quanto à melhor terminologia a ser empregada para designar essas sensações. Assim é que são utilizados, de maneira imprecisa e intercambiável, quase como sinônimos, os termos emoção, afeto, sentimento e sensação.

Segundo Amaral e Oliveira (1998), no final do século XIX, mais precisamente em 1884, William James propôs, conforme as observações feitas à sua época, que um indivíduo, após perceber um estímulo, o qual de alguma forma o afeta, sofre alterações fisiológicas perturbadoras, como palpitação, falta de ar, angústia, entre outras, sendo que é precisamente o reconhecimento desses sintomas (pelo cérebro) que gera a emoção. Em outras palavras, as sensações físicas são as emoções.

Em 1922, ainda segundo Amaral e Oliveira (1998), Carl Lange chegou a conclusões parecidas, enfatizando, no entanto, as alterações vasculares. Essa conclusão foi chamada de Teoria de James-Lange, que apontava alterações viscerais associadas a diferentes emoções com padrões diferentes de respostas fisiológicas.

Em 1929, Walter Cannon refutou a teoria de James e apresentou uma outra, a qual, por sua vez, foi pouco depois modificada por Phillip Bard, em 1934, conforme Amaral e Oliveira (1998).

Resumidamente e para efeito de ilustração, de acordo com Amaral e Oliveira (1998), segue a teoria Cannon-Bard: quando o indivíduo se encontra diante de um

acontecimento que, de algum modo o afeta, o impulso nervoso atinge inicialmente o tálamo e aí, a mensagem se divide. Uma parte vai para o córtex cerebral, onde originam experiências subjetivas como o medo, raiva, tristeza, alegria. A outra se dirige para o hipotálamo, o qual determina as alterações neurovegetativas periféricas (sintomas). Ou seja, por esta teoria, as reações fisiológicas e a experiência emocional são simultâneas. O erro primordial da teoria Cannon-Bard foi considerar a existência de um "centro" inicial (o tálamo) para a emoção.

Ainda de acordo com Amaral e Oliveira (1998), em 1937, o neuroanatomista James Papez descreveria que a emoção não é função de centros cerebrais específicos e sim de um circuito, envolvendo quatro estruturas básicas, interligadas por feixes nervosos: o hipotálamo com seus corpos mamilares, o núcleo anterior do tálamo, o giro cingulado e o hipocampo. Este circuito, o circuito de Papez, atuando harmonicamente, é responsável pelo mecanismo de elaboração das funções centrais das emoções (afetos), bem como de suas expressões periféricas (sintomas).

Amaral e Oliveira (1998) descrevem que, mais recentemente, Paul MacLean, concordando com a idéia principal de Papez, criou a denominação sistema límbico e acresceu novas estruturas ao sistema: os córtices orbitofrontal e médiofrontal (área pré-frontal), o giro parahipocampal e importantes grupamentos subcorticais: amígdala, núcleo mediano do tálamo, área septal, núcleos basais do prosencéfalo (região mais anterior do cérebro), e formações do tronco cerebral.

Vale ressaltar que as estruturas envolvidas com a emoção se interligam intensamente e que nenhuma delas é restritamente responsável por este ou aquele tipo de

estado emocional. No entanto, algumas contribuem mais que outras para esse ou aquele determinado tipo de emoção.

A amígdala, pequena estrutura em forma de amêndoa, situada dentro da região antero-inferior do lobo temporal, se interconecta com o hipocampo, os núcleos septais, a área pré-frontal e o núcleo dorso-medial do tálamo. Tais conexões garantem seu importante desempenho na mediação e controle das atividades emocionais de ordem maior, como amizade, amor e afeição, nas manifestações do humor e, principalmente, nos estados de medo e ira e na agressividade.

A amígdala é fundamental para a auto-preservação, por ser o centro identificador do perigo, gerando medo e ansiedade e colocando o animal em situação de alerta, aprontando-se para se evadir ou lutar. A destruição experimental das amígdalas – estas são duas, uma para cada um dos hemisférios cerebrais - faz com que o animal se torne dócil, sexualmente indiscriminativo, afetivamente descaracterizado e indiferente às situações de risco. O estímulo elétrico dessas estruturas provoca crises de violenta agressividade. Em humanos, a lesão da amígdala faz, entre outras coisas, com que o indivíduo perca o sentido afetivo da percepção de uma informação vinda de fora, como a visão de uma pessoa conhecida. Ele sabe quem está vendo, mas não sabe se gosta ou desgosta da pessoa em questão. (AMARAL; OLIVEIRA, 1998).

O hipocampo está especialmente ligado com os fenômenos de memória, em particular, com a formação da denominada memória de longa duração - aquela que persiste, às vezes, para sempre. Quando ambos os hipocampos - direito e esquerdo - são destruídos, nada mais é gravado na memória. O indivíduo esquece, rapidamente, a mensagem recém recebida. Um hipocampo intacto possibilita ao animal comparar as condições de uma

ameaça atual com experiências passadas similares, permitindo-lhe, assim, escolher qual a melhor opção a ser tomada para garantir sua preservação, como relatam Amaral e Oliveira (1998).

O giro parahipocampal e a formação hipocampal servem de córtex afetoceptor e afetomotor. São importantes vias de conexão do sistema límbico.

Segundo Amaral e Oliveira (1998), lesões ou estimulações do núcleo dorso-medial e dos núcleos anteriores do tálamo estão correlacionadas com alterações da reatividade emocional, no homem e nos animais. No entanto, a importância desses núcleos na regulação do comportamento emocional possivelmente decorre não de uma atividade própria, mas das conexões com outras estruturas do sistema límbico. O núcleo dorso-medial conecta-se com as estruturas corticais da área pré-frontal e com o hipotálamo. Os núcleos anteriores ligam-se aos corpos mamilares no hipotálamo - e, através destes, via fornix, com o hipocampo - e ao giro cingulado, fazendo, desse modo, parte do circuito de Papez.

O hipotálamo tem amplas conexões com as demais áreas do prosencéfalo e com o mesencéfalo. Uma lesão dos núcleos hipotalâmicos interfere com diversas funções vegetativas e com alguns dos chamados comportamentos motivados, como regulação térmica, sexualidade, combatividade, fome e sede. Aceita-se que o hipotálamo desempenha, ainda, um papel nas emoções. Especificamente, as partes laterais parecem interligadas com o prazer e a raiva, enquanto que a porção mediana parece mais ligada à aversão, ao desprazer e a tendência ao riso incontrolável.

Em geral, no entanto, a participação do hipotálamo é menor na gênese do que na expressão - manifestações sintomáticas - dos estados emocionais. Quando os sintomas físicos da emoção aparecem, a ameaça que produzem, retorna, via hipotálamo, aos centros

límbicos e destes aos núcleos pré-frontais, aumentando, por um mecanismo de *feedback* negativo, a ansiedade, podendo até chegar a gerar um estado de pânico (AMARAL; OLIVEIRA, 1998).

O giro cingulado, situado na face medial do cérebro, entre o sulco cingulado e o corpo caloso - principal feixe nervoso ligando os dois hemisférios cerebrais. Há ainda muito por conhecer a respeito desse giro, mas sabe-se que a sua porção frontal coordena odores, e visões com memórias agradáveis de emoções anteriores, participando, também, da reação emocional à dor e da regulação do comportamento agressivo. A ablação do giro cingulado (cingulectomia) em animais selvagens domestica-os totalmente. A simples secção de um feixe desse giro, a qual interrompe a comunicação neural do circuito de Papez, reduz o nível de depressão e de ansiedade pré-existentes, como explicam Amaral e Oliveira (1998).

O tronco cerebral é a região responsável pelas reações emocionais, as quais, na verdade, são apenas respostas reflexas de vertebrados inferiores, como os répteis e os anfíbios. As estruturas envolvidas são a formação reticular e o locus cêrulus, uma massa concentrada de neurônios secretores de nor-epinefrina. É importante assinalar que, até mesmo em humanos, essas primitivas estruturas continuam participando, não só dos mecanismos de alerta, vitais para a sobrevivência, mas também da manutenção do ciclo vigília-sono.

Seguindo o raciocínio de Amaral e Oliveira (1998), na parte mesencefálica (superior) do tronco cerebral existe um grupo compacto de neurônios secretores de dopamina - área tegmental ventral - cujos axônios vão terminar no núcleo accumbens, (via dopaminérgica mesolímbica). A descarga espontânea ou a estimulação elétrica dos

neurônios desta última região produzem sensações de prazer, algumas delas similares ao orgasmo. Indivíduos que apresentam, por defeito genético, redução no número de receptores das células neurais dessa área, tornam-se incapazes de se sentirem recompensados pelas satisfações comuns da vida e buscam alternativas prazerosas atípicas e nocivas.

O septo situa-se anteriormente ao tálamo, onde estão localizados os centros do orgasmo - quatro para a mulher e um para o homem. Certamente por isto, esta região se relaciona com as sensações de prazer, sobretudo aquelas associadas às experiências sexuais.

Ainda de acordo com Amaral e Oliveira (1998), a área pré-frontal compreende toda a região anterior não motora do lobo frontal. Ela se desenvolveu muito, durante a evolução dos mamíferos, sendo particularmente extensa no homem e em algumas espécies de golfinhos. Não faz parte do circuito límbico tradicional, mas suas intensas conexões bidirecionais com o tálamo, amígdala e outras estruturas sub-corticais, explicam o importante papel que desempenha na gênese e, especialmente, na expressão dos estados afetivos.

Quando o córtex pré-frontal é lesado, o indivíduo perde o senso de suas responsabilidades sociais, bem como a capacidade de concentração e de abstração. Em alguns casos, a pessoa, conquanto mantendo intactas a consciência e algumas funções cognitivas, como a linguagem, já não consegue resolver problemas, mesmo os mais elementares. Quando se praticava a lobotomia pré-frontal, para tratamento de certos distúrbios psiquiátricos, os pacientes entravam em estado de tamponamento afetivo, não mais evidenciando quaisquer sinais de alegria, tristeza, esperança ou desesperança. Em suas palavras ou atitudes não mais se vislumbravam quaisquer resquícios de afetividade.

Outras estruturas do tronco cerebral, os núcleos dos pares cranianos, estimuladas por impulsos provenientes do córtex e do estriado (uma formação sub-cortical), respondem pelas alterações fisionômicas dos estados afetivos: expressões de raiva, alegria, tristeza, ternura.

Para as experiências significativamente marcantes, de acordo com Damásio (2000a), depois da formação de imagens mentais, verifica-se uma mudança no estado do corpo. Registram-se mudanças em uma série de parâmetros relativos ao funcionamento das vísceras e órgãos (coração, pulmões, intestinos e pele), bem como, na musculatura esquelética e nas glândulas endócrinas.

O que ocorre no organismo para desencadear essas mudanças, em um nível não consciente, as redes do córtex pré-frontal reagem automática e involuntariamente aos sinais resultantes do processamento das imagens que podem ser verbais ou não. Essa resposta pré-frontal provém de representações dispositivas adquiridas e não inatas. Aquilo que as disposições adquiridas incorporam é a sua experiência única dessas relações ao longo da vida.

As respostas das disposições pré-frontais são assinaladas pelas amígdalas e pelo cíngulo anterior e, ativam:

- 1 – os núcleos do sistema nervoso autônomo, que enviam os sinais ao corpo através dos nervos periféricos, colocando as vísceras no estado mais associado ao tipo de situação desencadeadora;
- 2 – enviam sinais ao sistema motor, de modo que a musculatura esquelética complete o quadro externo de uma emoção por meio de expressões e postura corporais;
- 3 – o sistema endócrino e peptídico;

4 - os núcleos neurotransmissores não específicos no tronco cerebral e prosencéfalo basal, os quais liberam mensagens químicas em diversas regiões do telencéfalo.

Segundo Damásio (2000a), as mudanças 1, 2 e 3 afetam o organismo, causando um estado emocional do corpo, sendo representadas nos sistemas límbico e somatossensorial. As mudanças 4 ocorrem num grupo de estruturas do tronco cerebral relacionado com a regulação do corpo, se apresenta como uma via paralela para a resposta emocional e se relaciona com o processo cognitivo.

Pode-se observar, por estas teorias expostas anteriormente, que alguns pesquisadores localizam as emoções no sistema nervoso central dando ênfase à natureza do processo neurofisiológico e outros vêem nas emoções, fundamentalmente, fenômenos viscerais.

Segundo Goleman (1996, p. 43), existe também o que ele chama de “explosão emocional” e a destaca como “seqüestros neurais” - uma tomada de poder neural, que se origina na amígdala. O autor refere-se às amígdalas como as especialistas em questões emocionais e atuam como um depósito da memória emocional e do próprio significado.

Goleman (1996) sugere que algumas reações e lembranças emocionais podem formar-se sem absolutamente nenhuma participação consciente e cognitiva. Isso quer dizer que, enquanto as amígdalas lembram o “sabor” emocional que acompanha os fatos, o hipocampo lembra os fatos puros, o qual é crucial para as lembranças narrativas. Enquanto o hipocampo retém as informações, as amígdalas determinam se elas têm valência emocional.

Talvez, devido à grandiosa teia de conexões entre a área pré-frontal e as estruturas límbicas tradicionais, a espécie humana é aquela que apresenta a maior variedade de

sentimentos e emoções. Embora alguns indícios de afetividade sejam percebidos entre os pássaros, o sistema límbico só começou a evoluir, de fato, a partir dos primeiros mamíferos, sendo praticamente inexistente em répteis e anfíbios e em todas as outras espécies que os precederam, como evidenciam Amaral e Oliveira (1998).

Rey (1999) chama a atenção para que se possam compreender as necessidades e os motivos humanos como processos que se transformam qualitativamente ao longo do desenvolvimento humano e, imputar-se ao caráter interno ou externo das razões e à suas dimensões individual e social, é decompô-los de uma forma mais ampla do que habitualmente vem acontecendo no nível das investigações cognitivistas.

Isso sugere que, 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 e, por isso, é importante aprender a conhecê-las e a trabalhar com elas.

Conforme relata Engelmann (2002) em um de seus artigos, o qual trata das conceituações dos estados subjetivos e escalões do percepto, as pessoas expunham que sentiam uma determinada emoção. Os empregos dessas palavras relativas à que sentiam a emoção, que estavam numa emoção, ficavam numa emoção, parecem caracterizar a consciência individual das emoções. Palavras parecidas com *perceber*, no entanto, não era a mesma coisa.

O autor acima evidencia a diferença entre perceber e sentir, pois, percebem-se objetos, cheiros, gostos, dores. Nessa percepção, uma parte do ambiente ou uma parte do próprio corpo é notada. Porém, quando se sente alegria, raiva, tristeza, paixão, esse sentir ou ficar, diz respeito a todo o corpo ou todo o organismo.

Stocker e Hegeman (2002) afirmam que o indivíduo, por vezes, não expressa, necessariamente, aquilo que está realmente sentindo.

Já para Damásio (2000b), o indivíduo não distingue as emoções primárias daquelas que ele denomina emoções de fundo e que serão vistas mais à frente, expressando-se de forma errônea.

Difícilmente o indivíduo se pergunta o que realmente está sentindo antes de tomar determinadas condutas. Isso sugere que, as emoções funcionam como um turbilhão e, nem sempre, o indivíduo tem tempo ou habilidade para compreender o que está se passando consigo mesmo. Porém, conhecer as próprias emoções pode evitar muitos conflitos.

As afirmações de Deutsch (1997), assim como as de Freire (2005) corroboram que, conforme a intensidade e a duração de determinada emoção, os estudiosos ainda a concebem sob a conceituação de estados emocionais, os quais podem variar da intensidade fraca para forte ou média, assim como, de média para fraca ou forte, sendo que, quando os estados emocionais são de fraca intensidade e duração, são denominados de estados de ânimo.

Os estados emocionais como o amor, o prazer, a alegria, a tristeza, o medo, a calma, a hostilidade, a depressão, contribuem para a riqueza da vida pessoal e conferem paixão e caráter às nossas ações humanas.

De acordo com Schwartz (2002, p. 144):

Muitos fatores são intervenientes na caracterização de determinada situação emocional, como a simples predisposição, as questões que envolvem a segurança, a redefinição do autoconceito, a própria significância pessoal, ou, mesmo, algumas tensões anteriormente acumuladas.

Ainda dentro da reflexão da autora:

Inúmeras manifestações emocionais têm ligação direta com episódios individuais ou coletivos. Dessa forma, pode-se perceber a vulnerabilidade da emoção, uma vez que diversos fatores podem intervir no desencadeamento do processo emocional, fatores esses que podem estar diretamente associados às ordens material ou subjetiva, ou mesmo da maturidade. (SCHWARTZ, 2002, p. 144-145)

Marino (1975) também acrescenta que “situações passadas” são um dos elementos principais da emoção, pois exercem influência sociocultural sobre as emoções.

Ao contrário disso, Damásio (2000a) salienta que as emoções só são desencadeadas após um processo de avaliação mental, que é voluntário e não automático. Segundo seus estudos, há um filtro reflexivo e avaliador, que possibilita a variação da proporção e intensidade das emoções preestabelecidas.

Conclui-se então, dentro das sugestões expostas que, a emoção é a combinação de um processo avaliatório mental, simples ou complexo, com respostas ordenadas e esse processo, em sua maioria, dirigida ao corpo, resultando num estado emocional do corpo, mas também dirigidas ao próprio cérebro - núcleo de transmissores no tronco cerebral – para processá-las.

A emoção, em sua significação psicológica mais abrangente, refere-se a um estado de estimulação do organismo, e que se apresenta sobre três maneiras bem diferentes: experiência emocional, comportamento emocional e alterações fisiológicas do corpo.

Conforme Krech e Krutchfield (1974), a intensidade do sentimento diz respeito à intensidade das experiências emocionais, por exemplo, a cólera pode variar da leve irritação à fúria violenta.

O grau de abrangência, segundo Krech e Krutchfield (1974), indica um fato importante, porque as experiências emocionais são complexas, pois são padrões de sentimentos diferentes e, muitas vezes, o indivíduo sente-se em um estado de emoção indescritível e é essa complexidade que se permite dizer qual é a experiência de uma emoção interior, se é desagradável ou agradável. Por um lado, muitas experiências emocionais são simples e diretas, por exemplo, pura tristeza, por exemplo, diante da morte de uma pessoa da família.

Com um olhar mais filosófico, Stocker e Hegeman (2002, p. 116) argumentam que: “[...] as emoções são eticamente importantes porque, e na medida em que, revelam informação sobre valor [...]”. Esses autores evidenciam que, esse valor, tanto pode ser atribuído às coisas ou ao mundo e, também, a respeito dessa importância: “[...] essa informação é nitidamente importante para: tentar conhecer, e conhecer, os valores próprios é essencial para o auto-desenvolvimento e autoconhecimento, bem como, para a integridade, o engajamento, e muitas coisas mais de importância moral [...]”.

Dentro da concepção das emoções, Krech e Krutchfield (1974) discutiram as emoções dentro de quatro categorias principais: emoções primárias; emoções referentes à estimulação sensorial; emoções referentes à auto-estima, emoções referente à outra pessoa, descritas a seguir.

2.5.1 Emoções Primárias

O mecanismo das emoções primárias não expõe toda a gama dos comportamentos emocionais, somente o processo básico. Conforme as definições de Krech e Krutchfield

(1974), as emoções primárias são consideradas um grupo de emoções que é, na maioria das vezes, o mais básico e o mais simples.

Todas as emoções vêm acompanhadas por reações fisiológicas. Quando o indivíduo sente medo ou raiva, a carga de adrenalina aumenta e faz com que o coração dispare e o corpo entre em estado de alerta. Quando está feliz, o corpo produz mais endorfinas, o que resulta em sensação de bem-estar.

As emoções costumam ser classificadas como positivas ou negativas. As negativas recebem essa denominação por causa do tipo de sensação que despertam, sem que isso signifique que sejam necessariamente prejudiciais.

Algumas emoções referem-se àquelas que despertam experiências agradáveis e prazerosas, como o amor, a alegria e a felicidade. Outras são aquelas que despertam sensações desagradáveis e que podem atrapalhar a comunicação e o entendimento entre as pessoas, se não forem compreendidas. São elas: a alegria, a cólera, o medo, a tristeza.

A Alegria - A alegria é sinônimo do alívio de tensão que se dá com a realização do objetivo desejado. O alívio da tensão e a rapidez para se atingir o objetivo influenciam a intensidade da alegria. Num certo sentido, a alegria e a cólera são emoções de “aproximação”, que envolvem a busca de um objetivo ou objeto.

A Cólera - A natureza essencial para o surgimento da cólera é a barreira ou dificuldade que se opõe à realização do objetivo, peculiarmente quando existe uma constante frustração dessa realização, que se dá um acréscimo gradual de tensão. Em princípio, pode haver um leve sentimento de irritação ou contrariedade, com a frustração acontecendo com frequência, o indivíduo pode tornar-se genuinamente encolerizado e atingir um estágio de raiva ou fúria. Segundo Sivadon (1988), quando o indivíduo se

encoleriza, observa-se um aumento de tônus muscular com passagem freqüente ao ato, forma primitiva de defesa para reter perto de si ou em si, aquilo que faz parte do seu próprio corpo e de seu ambiente habitual.

O Medo - O medo é uma emoção de “distanciamento” e envolve uma fuga do perigo. O fato essencial para o surgimento do medo é a percepção de um objeto perigoso ou de uma condição ameaçadora. O fato fundamental da situação parece ser a ausência de poder ou a incapacidade do indivíduo para dominar a ameaça.

De acordo com Walton (2007), o indivíduo pode entregar-se ao medo, mesmo estando ciente de que o fato em si, desencadeador do medo, pode vir a não acontecer.

Nota-se também que, alterações inesperadas no ambiente em que se vive, podem provocar o medo. O medo é uma emoção necessária, constante e pode ser considerado como uma espécie de defesa. O medo patológico se transforma em ansiedade e angústia, inquietude forte e dilacerante do corpo, sem estimulação máxima, estado de alerta generalizado sem razão de defesas enfraquecendo o corpo pelo alto gasto energético e produção de reatividade.

A Tristeza - A tristeza, segundo Krech e Krutchfield (1974), liga-se à perda de algo muito objetivado e de muito préstimo. Pode ser classificada como passiva e ativa. A primeira é acompanhada de hipotonia, lentidão, fadiga, astenia e mutismo perplexo. A segunda é hipertônica, o indivíduo fica contraído, tencionado, com uma expressão de desprazer, fica próximo do medo e da ansiedade.

2.5.2 Emoções referentes ao Estímulo Sensorial

Essas emoções podem ser funcionalmente, consideradas como uma disposição à ação, preparando o organismo para comportamentos relacionados à aproximação e esquiva, elas são experiências referentes a reações neurovegetativas, em resposta a um estímulo agradável ou desagradável, segundo Volchan (2003).

Marques (2005, p. 437) faz uma boa colocação referente a essas estimulações: “O simples olhar uma face a sorrir, ou uma face triste, ou ouvir uma palavra como ‘funeral’ ou ‘festa’, parece ter a capacidade de tornar mais acessível pensamentos com idêntica valência afetiva”.

O indivíduo pode ter emoções negativas e positivas dentro de si, sem que isso seja considerado errado ou problemático. A vida humana é complexa e dinâmica e, por isso, é possível oscilar entre as sensações positivas e negativas mesmo ao longo de um dia. A influência negativa das emoções pode ocorrer se o indivíduo não desenvolver a capacidade de interpretá-las e, conseqüentemente, administrá-las para fins positivos e produtivos. Esse tipo de emoções é representado por: dor, repugnância, desprazeres, prazeres.

A Dor - A emoção da dor é, muitas vezes, sustentada pelo medo. Uma dor interna pode provocar perturbação, principalmente se houver uma significação ameaçadora. A compreensão que o indivíduo tem da situação de dor tem muita relação com a intensidade da emoção despertada.

Repugnância – Entende-se que apenas essa emoção primária inclui as sensações físicas necessárias de náuseas e perturbações correlatas. Há também os modelos culturais e a experiência vivenciada relativas do indivíduo, que exercem um papel na definição do que provoca repugnância legítima.

Desprazeres - São sentimentos de aversão, desgosto, desagrado e aflição que se dirigem fundamentalmente, ao objeto estimulador negativo. Quanto à intensidade, variam de pequenos aborrecimentos e irritações ao extremo do horror. De acordo com Krech e Krutchfield (1974), o horror, tal como ocorre com o medo e a repugnância, são intensificados pelo sentimento de impotência diante do fato ocorrido.

Prazeres – Conforme relatam Krech e Krutchfield (1974), as emoções ligadas aos prazeres não devem ser confundidas com a alegria. Não são sentimentos de alívio imediato de tensão, ao contrário, são satisfações positivas.

As fontes do prazer, assim como do desprazer, são inesgotáveis. Algumas são sensações agradáveis do corpo quando tocado e acariciado, outras decorrem de percepções de movimento e funcionamento do corpo – prazer na atividade muscular, na dança rítmica e no canto. Existem variedades ilimitadas de atividades que geram prazer como jogar, ler, pensar, fazer esportes e exercícios físicos, entre outros.

2.5.3 Emoções referentes à Auto-Estima

Os sentimentos de êxito e fracasso, vergonha, culpa, remorso, são emoções que estão ligadas à percepção que o indivíduo tem do próprio comportamento em relação aos modelos de comportamento existentes no seu cotidiano.

Êxito e Fracasso - Segundo Krech e Krutchfield (1974), o fracasso e o êxito são definidos pelos modelos interiores do indivíduo e não pelos sociais ou do meio em que está inserido, porém, os fatores sociais têm uma representatividade muito forte na formação desses modelos íntimos. Todavia, as relações sociais do indivíduo sugerem que este se

torne especialmente consciente dos juízos que os outros constantemente têm a seu respeito. A percepção que o indivíduo tem de si, dependem das percepções que tem do seu meio social.

Orgulho e Vergonha - Essas emoções podem surgir quando o indivíduo percebe os êxitos e fracassos, na busca e realização de seus objetivos.

O sentimento de orgulho é resultante da percepção do indivíduo de que o seu comportamento está adequado à sua concepção do eu ideal. No entanto, o sentimento de vergonha é resultante da percepção de que o seu comportamento não se adequa ao requerido pela imagem do eu ideal.

Conforme La Taille (2004) e Machado (2006), a vergonha é uma exposição a qual o indivíduo se sente em queda, pelo fato de o indivíduo decaiu perante o mundo. A palavra tem vários sinônimos como: desonra humilhante, sentimento penoso de desonra, embaraço, indignidade, entre outros e esses autores a apontam para um sentimento que “abala” os equilíbrios intra e interpessoal do indivíduo.

La Taille (2004, p. 74) afirma que a vergonha é um sentimento de grande importância para o entendimento do ser humano de forma geral e, como o indivíduo é um conjunto de representações de si mesmo, e esta – a vergonha – entendida como sentimento, tem seu enorme valor neste contexto. O autor complementa que: “[...] a vergonha é um desses sentimentos, ao lado de outros e a ele relacionados como orgulho, vaidade, brio, pudor, honra, etc.”. Ou seja, vergonha é entendida como sendo um sentimento moral.

Essa simples abordagem revela o quão importante são esses sentimentos para o indivíduo, que pode ter uma conotação positiva, tanto quanto uma negativa, dependendo diretamente do momento em que este se encontra, de seu equilíbrio e da auto-estima.

Culpa e Remorso - O sentimento de culpa está relacionado, para o indivíduo, às ações errôneas ou violação de regras e é, geralmente, experienciado como angustiante e traz dor moral. Pode ser pouco significativa ou uma prolongada tortura. Por vezes é mais objetivada e é referente a um “ato maldoso”, por outras, é mais subjetivado e relaciona-se a um “indivíduo maldoso”. O sentimento de culpa relaciona-se também a sentimentos de vergonha, na proporção em que o indivíduo percebe a ação culposa, com significação de fracasso em conformidade à autoconcepção de ideal de conduta.

Para Stocker e Hegeman (2002), a moralidade do indivíduo é fundamentada na culpa e não na vergonha e que a culpa não é entendida como uma emoção, e sim, deveres, os quais são fontes de preocupações éticas. Ainda segundo esses autores, a moralidade da vergonha é entendida ou preocupada com o caráter, com cunho social e as emoções com sentimentos do “eu”.

No entanto, de acordo com La Taille (2004), culpa e vergonha têm algumas características em comum, que são: sentimentos sociais, “*self-conscious emotions*” ou sentimentos que levam a pensar sobre si, sentimentos que dependem da interiorização de valores e a última característica que se encontra em ambos são sentimentos que podem ocorrer depois da realização de uma ação, por exemplo, sente-se culpa e/ou vergonha por se ter mentido.

Para efeito de comparação entre culpa e vergonha, segundo La Taille (2004, p.139): “[...] vê-se que, seja no nível dos afetos, seja no nível das ações, a culpa depende da presença de outrem como objeto (do afeto e/ou da ação)”.

Como se pode perceber, a culpa também é um sentimento tão grande quando a vergonha e está diretamente relacionada com os valores éticos, morais e afetivos do indivíduo.

2.5.4 Emoções referentes às Relações Interpessoais

No primeiro contato com algo ou alguém, o indivíduo constrói imagens, baseadas nas suas experiências com o outro, considerando as características que lhe são mais evidentes, internaliza essa informação, de modo a integrar esse outro indivíduo ou objeto em uma determinada categoria significativa. As primeiras impressões são significativamente marcadas pela afetividade e pela emoção. Tais impressões são noções criadas, a partir do contato com o outro, que fornecem um quadro interpretativo para julgar suas significâncias.

Como não é possível apreender toda a informação referente aos objetos ou aos outros, o indivíduo inicia um processo de categorização, reorganiza os objetos, os outros ou as situações em diferentes patamares, a partir do que considera serem as suas diferenças ou semelhanças. A categorização permite simplificar a complexidade do mundo social, que orienta seu comportamento.

Entre as emoções ligadas às relações interpessoais, o amor, o ódio, a inveja e o ciúme têm elevados graus de tensão. O indivíduo está ativamente motivado, por isso, tais emoções podem ser caracterizadas por agitação, excitação e perturbação, tanto positivas quanto negativas.

O Amor - O grau elevado da experiência emocional do amor pode variar desde suave até profunda. O grau de tensão pode variar da mais serena afeição até a mais violenta e agitada paixão. O núcleo de sentimento de amor parece ser o sentimento de ser atraído para o outro e o de desejar ser atraído.

O Ciúme - A tendência do indivíduo para o ciúme depende de vários fatores. Um deles é a intensidade do amor, especialmente quando os desejos estão insatisfeitos porque o amor não é correspondido. Outro fator é o da baixa auto-estima, principalmente quando o indivíduo é desqualificado pelo ser que lhe é caro e importante em sua vida. Uma forma significativa de ciúme pode ser encontrada nas relações entre familiares. A criança pode sentir ciúme do irmão recém-nascido ao perceber que a atenção da mãe se desviou para o bebê.

A Inveja - A inveja é uma outra forma negativa do eu e que depende da relação com outro indivíduo. Um fator é a intensidade do desejo com relação a um objeto, se este é fraco, ter-se-á menor tendência para sentir inveja desse indivíduo, podendo apenas sentir uma frustração por não possuir o objeto. Outro fato que concorre é a tendência que o indivíduo tem de querer ocupar um lugar central na vida de outro indivíduo.

O Ódio - O núcleo essencial da emoção do ódio é o desejo de destruir o objeto odiado. O ódio não é apenas um sentimento de desagrado ou de repulsa, o indivíduo procura o objeto odiado, não pode livrar-se de pensamentos obsessivos sobre assunto ou foco, e não se satisfaz enquanto não o destrói. Isso também ocorre quando sente ódio de si mesmos. O indivíduo humilha-se, pune-se mental e fisicamente e pode chegar a matar-se.

Quanto a essas categorizações das emoções anteriormente apresentadas, no entanto, o estudo de Damásio (2000b, p.74) difere e o autor refere-se a elas como: [...] “*emoções*

primárias ou *universais* que dizem respeito à alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa ou repugnância” [...] e que, estas, [...] “facilitam a discussão do problema” [...].

Damáσιο (2000b, p. 74) salienta também que a palavra “emoção” é usada para se referir a outros comportamentos, que incluem as chamadas “*emoções secundárias* ou *sociais*, como embaraço, ciúme, culpa ou orgulho” [...] e o que o autor denomina [...] “*emoções de fundo*, como bem-estar ou mal-estar, calma ou tensão” [...]. “Emoção” é usada para impulsos e motivações e a estados de dor ou prazer.

De acordo com Damásio (2000b), a fundamentação biológica pode ser descrita da seguinte maneira:

- Emoções são conjuntos complexos de reações químicas e neurais padronizados; todas as emoções têm um papel regulador, levando, de uma forma ou de outra, à criação de situações úteis para o organismo, e seu papel é auxiliá-lo a preservar a vida.

- As reações emocionais são “fixadas” no momento do nascimento, sendo assim, seriam emoções inatas. Mesmo sendo fato que, o aprendizado e a cultura alteram a expressão das emoções, o indivíduo está programado para reagir com uma emoção, de modo pré-organizado, quando estímulos advindos do meio ambiente ou do próprio corpo são percebidos. As emoções primárias dependem da rede de circuitos do sistema límbico, sendo as amígdalas e o cíngulo as grandes responsáveis por esse processo.

- As emoções usam o corpo como no teatro, mas também, interfere a forma operacional de inúmeros circuitos cerebrais. O conjunto dessas mudanças constitui o substrato para os padrões neurais que, em último caso, se tornam sentimentos de emoção.

- As emoções de fundo são detectadas pela sutileza, como por exemplo, postura, velocidade e contorno dos movimentos, movimentos dos olhos, contração muscular da face, e tantos outros mais.

As emoções estão, muitas vezes, associadas à busca de objetivos, prazerosos ou não, positivos ou negativos, à fuga ou defesa que geram altos graus de tensão.

No entanto, é necessário que essa compreensão mais aprofundada sobre este aspecto perpassa a formação do profissional de Educação Física, para poder utilizar-se desse conhecimento, no sentido de melhor aproveitamento na relação com seu aluno.

2.5.5 Estados Emocionais e Atividade Física

A sensação de satisfação ou bem estar obtida com a prática de atividade física estaria associada aos níveis dos principais neurotransmissores envolvidos com o prazer, como a endorfina e a dopamina, principalmente. Além da sensação de prazer em si, também a capacidade de diminuir a sensação desconfortável dos estados negativos de humor, como a ansiedade e depressão. No entanto, apesar de aceitável, essas hipóteses necessitam de maiores evidências científicas.

De acordo com Pitts e McClure (1967) e Grosz e Farmer (1972), à época de seus estudos, a prática sistemática de atividade física está associada à menor ocorrência de sintomas depressivos ou de ansiedade em praticantes freqüentes e, mesmo em pessoas consideradas depressivas, a adoção de programas de exercício físico tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas.

De certo e consensual, até agora, é que, de fato, a prática de exercícios reduz os sintomas nos transtornos de humor, mas não há consenso entre os pesquisadores de como isso ocorre.

Em seus estudos, O'Connor et al. (1995) indicam que as respostas de ansiedade ao exercício máximo, além de dependerem do nível de ansiedade que a pessoa possuía antes de começar o exercício, o nível da ansiedade só é diminuído depois de 10-15 minutos que o exercício terminou.

A eficácia do exercício físico associado a sintomas depressivos também tem sido relatada, em relação a estados depressivos. Estudos têm revelado que a atividade aeróbia melhora a disposição e diminui os sintomas depressivos, principalmente quando são empregados programas duradouros e regulares. Esta melhoria pode ser consequência, tanto de mecanismos fisiológicos, quanto comportamentais, associados com a atividade aeróbia.

Nesse aspecto, é importante o estudo de Lopes (2001), que observou os efeitos de oito semanas de atividade física aeróbia nos níveis de serotonina e depressão em mulheres idosas. Os resultados indicaram que a relação entre atividade física e mobilização de gordura corporal proporciona uma melhora nos estados de humor.

Em outro trabalho interessante, Stella et al. (2002) pesquisaram sobre a utilização de exercícios físicos no tratamento da depressão em idosos, em que citam Cooper (1982), para o qual, mais especificamente, a atividade física aeróbia, realizada com intensidade moderada e longa duração (a partir de 30 minutos), propiciam alívio do estresse ou tensão devido ao aumento da taxa de um conjunto de hormônios denominados endorfinas. Essas endorfinas são substâncias elaboradas pelo próprio Sistema Nervoso Central e agem

aliviando o impacto estressor do ambiente e, devido a isso, as endorfinas podem prevenir ou reduzir transtornos depressivos, de acordo com este e outros estudos.

Conforme narram em seus estudos, Mello et al. (2005) verificaram que a ansiedade diminuía abaixo da linha basal imediatamente após a corrida e permanecia diminuída por 20 minutos.

Outros aspectos relacionados aos estados emocionais incluem a adesão às atividades físicas, o que pode gerar, conforme evidenciam os estudos de Koslowsky (2004) e Marques (2005), nesta área, melhorias significativas na auto-estima e na autoconfiança do indivíduo, maior capacidade de relaxamento e sono de melhor qualidade, fatores cruciais no gerenciamento do estresse diário. Os adeptos de atividades físicas regulares apresentam menor constância nas mudanças de humor, menos ansiedade e depressão, ainda segundo estes mesmos autores, sentindo-se, inclusive, mais jovens e dispostos, o que tem ressonâncias nos diversos aspectos que formam a noção de qualidade de vida.

Entretanto, a inquietação gira em torno de saber se o próprio praticante das atividades em academias consegue avaliar o significado desta participação e perceber as ressonâncias emocionais destas vivências em seu cotidiano nas esferas de sua vida, o que mobilizou o desenvolvimento da pesquisa exploratória.

OBJETIVO

Este estudo teve como objetivo investigar as possíveis repercussões emocionais da prática regular de atividade física em academia, para praticantes, dentro das esferas referentes ao seu cotidiano.

III - MÉTODO

Este estudo evidencia uma abordagem qualitativa, do tipo *survey*, que, de acordo com Babbie (2003) e Lima (2004), é o método que corresponde a uma abordagem do fenômeno investigado, envolvendo a realização de uma pesquisa de campo, na qual a coleta de dados é feita por meio de aplicação de questionário ou formulário junto à população alvo da pesquisa. Uma das vantagens desse método é que a investigação compromete-se em identificar o espectro de variáveis que interferem em um determinado fenômeno, que pontos podem ser medidos, como também, identificar quais situações, eventos, atitudes ou opiniões estão manifestos em uma determinada população, por exemplo.

Richardson (1999) entende que a pesquisa qualitativa favorece a compreensão do universo pesquisado, ampliando as possibilidades de captar mais intensamente os fenômenos e suas mudanças, dentro do processo social.

Para Chizzotti (1995), a abordagem qualitativa proporciona uma inter-relação entre o sujeito e sua realidade, mostrando uma interdependência entre o objeto e o sujeito.

Este estudo foi realizado em duas etapas, sendo a primeira referente a uma revisão bibliográfica sobre a temática em discussão, pertinentes para o entendimento deste estudo, na qual, segundo Ruiz (1986), deve conter o assunto em pauta, obtendo informações em produções acadêmicas já existentes relacionadas ao tema, capazes de enriquecer a pesquisa.

A segunda, por meio de uma pesquisa exploratória, a qual, conforme salienta Richardson (1999), permite entrar no universo da população a ser analisada, de forma direta, favorecendo um conhecimento real da situação, contribuindo na identificação de

problemas e possíveis soluções. Ainda segundo o autor, esta forma de pesquisa amplia a compreensão da temática proposta.

De acordo com Richardson (1999), esta técnica de análise, fundamentada em teorias relevantes para o desenvolvimento das explicações e descobertas do pesquisador, facilita a verificação da frequência de determinadas visões estimuladas pelas questões.

Segundo Bardin (2004), neste tipo de análise é necessária a atenção para compreender o sentido da comunicação, como um receptor normal e, também, escutá-la numa outra direção, atingindo, por meio de significados ou significantes, outros “significados”, que estão relacionados às questões políticas, psicológicas, sociológicas.

Essa diversidade de conteúdos também procura atender às expectativas e necessidades dos indivíduos envolvidos, uma vez que se supõem afinidades distintas em relação aos tipos de atividades físicas.

Os dados foram apresentados de forma percentual e por tabelas, além da análise descritiva, tendo em vista que este procedimento facilita a visualização, ainda que no estudo qualitativo não se enfatize a questão numérica, porém, este procedimento auxilia na compreensão dos dados expostos para análise.

Como evidencia Goode (1979), esta forma de apresentação de dados pode simplificar a análise, dando uma forma numérica às características qualitativas, com o intuito de facilitar a interpretação.

3.1 Sujeitos

Fez parte deste estudo uma amostra constituída por 25 indivíduos adultos, selecionados intencionalmente entre freqüentadores assíduos há mais de um ano, dos espaços de academias da cidade de Jales, SP, praticantes de diversos tipos de atividades físicas, tais como: musculação, alongamento, ginástica localizada, ginástica aeróbia, caminhada na esteira, danças, entre outras, com faixa etária acima de 18 anos, de ambos os sexos, de formação e envolvimento profissional variados, que se dispuseram, voluntariamente, a participar do estudo.

Os sujeitos foram esclarecidos sobre a total garantia de anonimato das respostas, bem como, de posse da anuência dos mesmos, estes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo 2), para posterior utilização dos dados em artigos científicos.

3.2 Instrumento

O estudo utilizou como instrumento para a coleta dos dados, um questionário estruturado, por meio do qual foram obtidas as informações do assunto, baseado em uma estrutura pré-estabelecida e pré-determinada, a qual favoreceu a focalização direta das variáveis intervenientes ao objetivo do estudo com o pesquisado (GOODE, 1979).

Na definição da estrutura das questões para realizar a coleta referente à aferição de qualidade de vida, tanto dos aspectos emocionais quanto físicos, constatou-se a necessidade desta ser elaborada especialmente para o estudo em questão, por verificar-se o obstáculo de análise que apresentavam algumas ferramentas constantes na literatura pesquisada, como, por exemplo, o desenvolvimento e aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde - WHOQOL-100 (1999)

e aplicação da versão em português do instrumento - WHOQOL-*brief* (2000), ou o *development and validation of brief measures of positive and negative affect scales* - PANAS (1988) e *Manual of the profile of mood states* - POMS (1992), devido à abrangência que os mesmos possuem, focalizando outros aspectos que não são relevantes para esse estudo.

Para melhor entendimento de toda a problemática em questão e como diretiva para o procedimento de análise dos dados, inseriu-se, além dos dados pessoais referentes à: idade, sexo, nível de escolaridade e tempo de prática, quatro esferas, para se atingir o objetivo desse estudo, as quais serviram de indicadores para a análise. Estas esferas agregadas representam uma forma de sintetizar a amplitude das temáticas envolvidas, como por exemplo, qualidade de vida, lazer, aspectos funcionais, entre outras, e corresponderam a:

- **Esfera afetivo-emocional:** compreende aos estados subjetivos que permeiam a prática, como também, à capacidade de o indivíduo sentir e expressar emoções (Questões 2 e 3).
- **Esfera interpessoal:** buscou investigar as interferências da prática de atividades em academias sobre os relacionamentos interpessoais (Questões 4, 6 e 9).
- **Esfera funcional, atitudinal e da saúde:** averiguou os valores e crenças individuais acerca do bem-estar, do aprimoramento dos níveis funcional, de saúde e qualidade de vida e dos benefícios decorrentes da prática da atividade física no âmbito do trabalho e na definição do estilo de vida (Questões 1, 5, 8, 10, 11 e 13).
- **Esfera Ambiental:** investigou de que maneira os espaços em questão oferecem ou não, segurança, conforto, proteção, em relação aos seus usuários (Questões 7, 12).

3.3 Procedimento

Após a aprovação do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Biociências, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP, Campus de Rio Claro/SP (anexo 3), primeiramente, foi estabelecido um contato prévio com as academias existentes na cidade, responsáveis pelo desenvolvimento destas atividades propostas para o estudo, no sentido de caracterizá-las em grande, médio ou pequeno porte, e investigar os tipos de atividades oferecidas pelas mesmas.

Posteriormente, a pesquisadora entrou em contato com os freqüentadores, em uma abordagem direta, no sentido de esclarecer os objetivos do estudo e convidá-los para fazerem parte da amostra. De posse da anuência dos participantes, o questionário (anexo 1) foi aplicado com a amostra selecionada, de maneira individual pela pesquisadora, preservando-se os detalhes anteriormente descritos. Após a coleta dos dados, a transcrição das respostas foi realizada na íntegra, para maior fidelidade das informações.

3.4 Análise e Discussão dos Resultados

3.4.1 Dados sobre as Academias

A cidade de Jales, considerada centro de região, por ser sede de governo pertencente à Região Administrativa de São José do Rio Preto, que é composta por 96 municípios, e compreende cinco regiões de governo: Catanduva, Fernandópolis, Jales, São José do Rio Preto e Votuporanga (SÃO PAULO, 2007). O número total de pessoas residentes segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2001) e do Censo

Demográfico, é de 46.186 habitantes, sendo que, são 20.110 mulheres acima de 10 anos de idade e, 19.364 homens acima de 10 anos de idade.

Mesmo sendo uma cidade em franco crescimento demográfico, apenas 6 academias possuem estrutura adequada e certo porte físico, o qual inclui espaço físico apropriado, número de aparelhos por praticantes matriculados, para desenvolver trabalhos variados de condicionamento físico em geral. Com relação aos dados, a pesquisadora contactou as seis academias existentes na cidade, no entanto, apenas três delas se manifestaram positivamente para participar da pesquisa.

Outro dado relevante em relação às academias participantes é que estas são as que possuem maior número de alunos e ficam localizadas no centro da cidade, sendo que, duas delas contam com mais de trezentos alunos cada, e a outra, conta com duzentos alunos, classificando-as como academias de grande e médio portes, respectivamente, e de acordo com os padrões socioeconômicos do município.

Os dados descritivos sobre cada uma das academias, que inclui, além do número de alunos, as atividades oferecidas, são demonstrados a seguir:

Quadro 1: Dados descritivos sobre cada uma das academias, número de alunos e as atividades oferecidas

	Número de Alunos		Tipos de atividades oferecidas
Academia A	340 Alunos		1. Musculação 2. Alongamento 3. Ginástica Localizada 4. Pilates com bola 5. Ginástica Aeróbia 6. <i>Spinning</i> 7. <i>Body Pump</i> 8. <i>Body Balance</i> 9. <i>Body Jump</i> 10. Caminhada na Esteira 11. Corrida na Esteira
Academia B	300 Alunos	210 Alunos	1. Musculação 2. Alongamento 3. Ginástica Localizada 4. Ginástica Aeróbia 5. Caminhada na Esteira 6. Corrida na Esteira
		90 Alunos	1. <i>Ballet</i> 2. <i>Jazz</i> 3. Dança do Ventre
Academia C	200 Alunos		1. Ginástica Localizada 2. Alongamento 3. Axé 4. <i>Pump</i> 5. Danças de Salão 6. Sapateado Americano 7. <i>Ballet Aéreo</i> 8. <i>Ballet Clássico</i> 9. <i>Jazz</i>

3.4.2 Dados sobre os Sujeitos

Em relação à amostra, as idades dos 25 sujeitos que responderam ao questionário do estudo variaram entre 19 e 71 anos, totalizando uma média de 41,52 anos. Destes, 23 eram do sexo feminino (92,0%) e 2 do sexo masculino (8,0%).

Quanto ao nível de escolaridade, 18 sujeitos (72,0%) tinham ensino superior, sendo um deles Pós-Graduado em nível de Mestrado, 2 (8,0%) estavam cursando o nível superior, 1 (4,0%) tinha formação no Magistério e 4 (16,0%) o ensino médio completo. As profissões apontadas foram bem variadas: 5 professores, sendo 1 professor universitário, 2 professoras do ensino fundamental aposentadas e 2 na ativa; 1 militar aposentado; 4 funcionárias públicas; 3 do lar; 2 profissionais de Educação Física; 2 estudantes de nível superior; 1 balconista; 1 advogada; 1 policial civil; 1 secretária; 1 fisioterapeuta; 1 professora de dança; 1 comerciante; 1 assistente social.

Com exceção dos sujeitos aposentados (12%) e estudantes (8%), todos os outros sujeitos (80%), trabalham em período integral, de acordo com a legislação trabalhista brasileira.

O quadro a seguir ilustra as atividades praticadas pelos sujeitos, bem como, as idades e o tempo de prática:

Quadro 2: Atividades praticadas pelos sujeitos, idades e o tempo de prática.

Sujeitos	Idade	Tempo de Prática	Atividades Praticadas
A1	32	1 ano	Musculação, Corrida na Esteira
A2	43	15 anos	Musculação, Alongamento, <i>Spinning</i>
A3	33	2 anos	<i>Body Pump, Body Jump</i>
A4	31	13 anos	Alongamento, Pilates com Bola
A5	23	1 ano	Musculação
A6	24	1 ano e 6 meses	Musculação, Ginástica Aeróbia

A7	38	8 anos	Musculação, Ginástica Aeróbia, Caminhada na Esteira
A8	71	3 anos	Musculação, Caminhada na Esteira
B1	36	10 anos	Musculação, Ginástica Aeróbia
B2	38	4 anos	Musculação, Caminhada na Esteira
B3	42	9 anos	Musculação, Esteira, Dança
B4	57	2 anos	Musculação, Ginástica Aeróbia
B5	52	10 anos	Musculação, Ginástica Aeróbia, Caminhada na Esteira
B6	36	1 ano	Musculação, Alongamento, Ginástica Aeróbia
B7	52	1 ano	Musculação
B8	19	1 ano	Ginástica Localizada, Ginástica Aeróbia
B9	57	20 anos	Musculação, Ginástica Localizada, Dança
B10	21	10 anos	Musculação, Alongamento, Dança do Ventre, <i>Ballet, Jazz</i>
B11	25	10 anos	Musculação, <i>Ballet, Jazz</i>
B12	63	8 anos e 2 meses	Musculação, Alongamento
B13	60	9 anos	Musculação
B14	60	6 anos	Musculação, Caminhada na Esteira
C1	51	20 anos	Ginástica Localizada
C2	43	2 anos	Ginástica Localizada, <i>Body Pump</i>
C3	31	5 anos	Várias

De acordo com os dados, o tempo médio das práticas das atividades dos sujeitos é de 6,91 anos, sendo que 40% dos sujeitos encontram-se entre 1-3 anos de prática, 12%

entre 4-6 anos, 32% entre 7-10 anos e 16% entre 11-20 anos. Vale destacar que dentre os 16%, dois sujeitos já praticam há 20 anos, e dois há 15 e 13 anos, respectivamente, destacando-se, aí que, para esses sujeitos, a prática não é algo recente em suas vidas.

Como pode ser visto, a atividade mais praticada, entre 19 dos 25 sujeitos foi a musculação (76%), cujos benefícios serão expostos na seqüência, por ser a atividade mais praticada, seguida da ginástica aeróbia, caminhada na esteira, alongamento, ginástica localizada, sendo que, a grande maioria, pratica mais de uma atividade física e, em decorrência disso, a porcentagem não totalizou 100%.

Esse dado confirma o favoritismo absoluto dos praticantes na escolha da musculação, pelos seus benefícios, tanto físicos como psicológicos, principalmente, referentes aos estados de ânimo. Este dado já foi também evidenciado por autores como Nunomura, Teixeira e Caruso (2004), Santarém (1998), entre outros, e vem também, ao encontro dos dados colhidos em estudo semelhante, feito na cidade de Campinas, SP, por Lollo (2004). Para esse autor, dos 621 sujeitos pesquisados, 484 praticavam musculação, ou seja, 77,94% dos sujeitos.

É um dado significativo e corrobora a imensa relação de benefícios proporcionados pela musculação, derrubando mitos, ou interpretações ingênuas e pouco ampliadas, estereotipando a sua prática e seus reais benefícios, de acordo com Naves (2002) os quais podem ser descritos como:

- Sensação de tranquilidade e bem-estar;
- Melhorias da auto-imagem, do auto-conceito e da auto-estima;
- Melhorias na socialização e nos relacionamentos interpessoais;
- Melhoria da qualidade do sono;

- Melhoria em quadros de depressão e angústia;
- Melhoria dos aspectos cognitivos (atenção, concentração, memória e aprendizagem);
- Diminuição do nível de ansiedade, refletindo em alguns dos problemas de obesidade;
- Aumento do gasto calórico total diário, reduzindo e controlando a quantidade de gordura corporal (desde que acompanhada de uma dieta adequada);
- Melhoria da capacidade de resposta muscular em relação à funcionalidade devido ao melhor condicionamento físico;
- Aumento de massa magra e enrijecimento muscular;
- Aumento da massa óssea;
- Aumento da força muscular;
- Melhoria da flexibilidade;
- Melhoria da capacidade aeróbia;
- Menor predisposição em desenvolver sintomas psicossomáticos;
- Aumento da resistência do sistema imunológico, diminuindo o risco de infecções oportunistas;
- Diminuição do risco de problemas cardíacos;
- Diminuição do risco de hipertensão;
- Diminuição do risco de problemas de colesterol e diabete.

Pode-se perceber que esta amostra efetivamente conhece as vantagens da prática regular da musculação, tendo em vista o tempo de engajamento nesta atividade.

Com relação às questões respondidas pelos sujeitos, cada uma delas está inserida em uma das quatro esferas que pontuam os indicadores de análise deste estudo, as quais serão discutidas na seqüência.

3.5 Esferas

3.5.1 Esfera afetivo-emocional

Na esfera afetivo-emocional, que investigou os estados subjetivos que permeiam a prática, como também, a capacidade de o indivíduo sentir e expressar as emoções, estão inseridas as questões 02 e 03, cujas respostas são apresentadas a seguir:

Questão 02: Você percebe ou percebeu alguma alteração positiva ou negativa em seu estado de humor, durante ou após as práticas de atividades físicas na academia?

Explique.

Os sujeitos responderam o seguinte:

A1 - Geralmente percebo melhoras como diminuição da ansiedade e da irritabilidade e, além dos exercícios tem as pessoas com quem podemos trocar idéias para relaxar a mente.

A2 - Positiva, pois libera as toxinas acumuladas, junto acelera o metabolismo do organismo, fazendo com que os hormônios sejam liberados.

A3 - Alteração positiva durante e após as pratica de atividade física.

A4 - Positiva, descarrego minhas tensões nos exercícios.

A5 - Sim, porque percebo que melhora meu corpo. Positivo, durante e depois do exercício.

A6 - Eu percebo uma alteração positiva no meu estado de humor quando estou praticando atividade física me sinto feliz, esqueço os problemas, é uma verdadeira terapia.

A7 - Positiva, após a prática me sinto útil e feliz.

- A8** - *Positiva. Sinto que o bem-estar do humor está aliado a disposição física.*
- B1** - *Sim, fico mais bem humorada.*
- B2** - *Durante e após a prática o humor melhora, porque temos contato com outras pessoas.*
- B3** - *Sim. Principalmente no período pré-menstrual.*
- B4** - *Positiva.*
- B5** - *Sim, sinto mais disposição para as atividades do cotidiano.*
- B6** - *Sim, me relaxo com muito mais facilidade.*
- B7** - *Maior alteração positiva, com mais disposição.*
- B8** - *Sim, porque a atividade física desestressa.*
- B9** - *Sim, me sinto mais alegre e animada física e emocional.*
- B10** - *Sim melhora muito sua auto-estima, seu humor.*
- B11** - *Uma alteração muito positiva, pois faço com prazer e me sinto muito mais leve.*
- B12** - *Positiva, porque me proporcionar muito prazer.*
- B13** - *Sim, há uma maior liberação de adrenalina e hormônios que intensificam as sensações prazerosas.*
- B14** - *Sim.*
- C1** - *Sim, durante e após. O dia fica mais ativo.*
- C2** - *Alteração positiva. Bem disposta, bem humorada.*
- C3** - *Positiva. Durante e após.*

Como se pode perceber, 100% dos sujeitos responderam de forma positiva, encerrando qualquer dúvida a esse respeito. Stella et al. (2002), Koslowsky (2004), Mello et al. (2005) e Marques (2005) também evidenciaram melhorias significativas na auto-

estima e na autoconfiança do indivíduo, bem como, maior capacidade de relaxamento e sono de melhor qualidade, diminuição da ansiedade, bem-estar físico, fatores que, atualmente, têm que ser administrados, de forma a trazer melhorias ou eliminar o estresse diário.

Como são questões abertas e, em se tratando de estados subjetivos, alguns sujeitos responderam mais de uma alteração sentida ou proporcionada pela atividade física, dessa forma, colocou-se a frequência em que algumas palavras apareceram mais, e, considerando também que, 16% ou 4 sujeitos (A3, B4, B14 e C3) responderam apenas “positiva”, “sim” e “durante e após a prática”, somam-se 84% ou 21 sujeitos que explicaram, de alguma forma, tais alterações positivas (A1, A2, A4, A5, A6, A7, A8, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B10, B11, B12, B13, C1 e C2).

Quadro 3: As palavras que aparecem com maior frequência foram:

Palavras que aparecem com maior frequência	Sujeitos
“maior disposição”	A6, A8, B5, B7, B9, C1, C2
“melhora do humor”	A6, A8, B1, B2, B10, C2
“diminui a tensão”	A4, A1, B11, A5, B3
“sente-se relaxado”	A1, A5, A6, B6
“dá prazer”	B11, B12, B13
“bem-estar”	A2, A7

Subentende-se, diante dessas respostas, que os estados subjetivos podem ser expressos de várias maneiras e, muitas vezes, as palavras são erroneamente colocadas para expressar um determinado tipo de sensação, sentimento ou comportamento, como também perceberam Stocker e Hegeman (2002), os quais salientam que, por vezes, o que se deseja e o que se expressa aos outros, pode não ser exatamente o que se sente.

Damásio (2000b), refletindo acerca dessas colocações errôneas descritas por palavras, evidencia que alguns comportamentos são confundidos com as emoções primárias, sendo estas denominadas por ele de emoções de fundo.

Percebe-se que, para o praticante, não importa qual a sensação de bem-estar mais percebida e pontuada, e sim, que esta está instalada e se faz perceber positivamente, o que, de certa forma, promove mais qualidade de vida.

Questão 03: Você considera que as atividades físicas em academia podem fazer você extravasar emoções como:

- medo raiva alegria satisfação tristeza
 rancor outras? **Explique.**

Seguem as respostas dos sujeitos:

A1 - Raiva, tristeza, satisfação. Geralmente quando estou triste e com raiva e vou à academia, acabo saindo de lá e esqueço o porquê da raiva e a tristeza diminui, a satisfação vem do fato de se sentir bem numa roupa e olhando para o espelho.

A2 - Satisfação, alegria. Satisfação de poder movimentar o corpo sem dores articulares e musculares, com resultados na aparência física, mantendo o peso e com isso fico mais alegre e feliz como consequência.

A3 - Satisfação, alegria, outras: estresse.

A4 - Medo, raiva, alegria, satisfação, tristeza.

A5 - Satisfação, alegria, outras.

A6 - Satisfação, alegria.

A7 - Medo, raiva, alegria, satisfação, tristeza, rancor. Obs.: uma cura para depressão.

A8 - Satisfação. Sentir retardo no envelhecimento.

B1 - Raiva, tristeza.

B2 - Alegria, satisfação, tristeza. Você fica satisfeita com seu corpo deixando a tristeza de lado e ficando mais alegre com o resultado.

B3 - Satisfação.

B4 - Raiva, satisfação.

B5 - Raiva, rancor, tristeza. Toda atividade física aumenta a auto-estima ativando a alegria e satisfação.

B6 - Medo, raiva, outras: tornam-se prazerosas.

B7 - Medo, raiva, tristeza.

B8 - Raiva, tristeza, alegria. Ela traz melhora de humor e distrai.

B9 - Medo, raiva, alegria, satisfação, tristeza, rancor. Sim, fica bem mais fácil extravasar sentimentos.

B10 - Satisfação.

B11 - Satisfação. Quando se faz algo prazeroso nos traz resultados e satisfação.

B12 - *Satisfação, alegria. Academia é "tudo de bom".*

B13 - *Medo, satisfação, alegria.*

B14 - *Raiva, tristeza, rancor.*

C1 - *Medo, raiva, tristeza, rancor: retração.*

C2 - *Medo, raiva, alegria, tristeza, satisfação, rancor.*

C3 - *Satisfação, alegria.*

Conforme os resultados, e como também esta questão tem duas características – múltipla escolha e final aberto – os resultados ultrapassam os 100%. Sendo assim, para efeito de ilustração, colocou-se em porcentagem, com isso, a alternativa “satisfação” é a que mais aparece, ou seja, 18 sujeitos ou 72% a escolheram, seguida pelas alternativas “raiva” e “alegria”, empatadas com 13 sujeitos ou 52%; na seqüência vem “tristeza”, com 12 sujeitos ou 48%. O “medo” aparece em quinto lugar, com 8 respondentes ou 32%, em seguida vem o “rancor”, com 6 sujeitos ou 24% e, por fim, 3 sujeitos responderam “outras”, porém, dois explicaram-na em “estresse” e “prazer” e um terceiro sujeito restringiu-se a responder apenas pela alternativa.

Das explicações que foram pedidas e respondidas, 12 sujeitos ou 48% a fizeram, mesmo que alguns tenham respondido de maneira bem sucinta. Isto, de certa forma, reflete a capacidade ou a facilidade que alguns sujeitos têm de se expressar, sendo que outros, nem tanto.

Analisar essa esfera – afetivo-emocional - e essas questões 2 e 3, requer uma atenção especial, devido à sua complexidade e subjetividade, mas, esta análise é determinante para se compreender o assunto em foco nesse estudo.

Stocker e Hegeman (2002, p. 84-85) afirmam que as emoções envolvem afetividade, argumentando que as emoções não são desprovidas de sentimentos e sentimentos, raramente, são só sentimentos, sendo que estes são fenômenos demasiadamente internos.

A alternativa “satisfação” é a que mais aparece, significando ato ou efeito de satisfazer-se, ou contentamento e, esse contentamento, remete ou sugere a vinculação de mais palavras, como “satisfação pessoal”, pois se trata de algo que o próprio sujeito está respondendo a respeito de si. Não se pode falar em “satisfação pessoal” sem se falar em “sociedade”, já que, o sujeito, inserido no contexto desta, vem, ao longo dos milênios, carregado de tradições e culturas, participando desta, ora como executor, ora passivamente, considerando que a interligação, ou a inter-relação entre o “eu” e o “outro” é condição fundamental para o bem-estar, em qualquer enfoque.

A busca por “algo a mais”, mostra a incessante insatisfação do sujeito por um objeto ou objetivo, que ainda não conseguiu realizar ou possuir, e que, de certa forma, dará um “significado para a vida”, sendo que, cada sujeito dá o seu próprio significado e cuja significação é intransferível e muito particular.

Essa busca pela satisfação pessoal é realidade para uns e, para outros, é pura expectativa, ou espera, o que, por vezes, torna-se fator gerador de angústia.

Dentro do contexto do estudo, essa satisfação pessoal é gerada por intermédio do esforço do próprio sujeito, e acarreta bem-estar físico e emocional, pois o sujeito que foi em busca de melhorias funcionais, por exemplo, e não tem conhecimento das mudanças gerais que ocorrem no organismo, se depara com melhorias que vieram como consequência e

orgulha-se delas. Stocker e Hegeman (2002) afirmam que as emoções também podem revelar os valores que elas contêm, que ajudam a estruturá-las.

À época da coleta de dados, a pesquisadora ouviu de um dos sujeitos, mais especificamente B12, a seguinte frase: “... vim para a academia por recomendação médica e, além de saúde, de presente, ganhei a estética!”. A satisfação inesperada supõe-se que seja tão ou mais gratificante que aquela almejada incessantemente.

As alternativas “alegria” e “raiva” aparecem empatadas e ambas têm suas significações fortes, sendo alegria e satisfação análogas nesse contexto, significando contentamento, ou tudo que alegra. Por outro lado, a raiva vem em oposição a esse significado, sendo associada a um violento acesso de ira, com fúria, ou mesmo, aversão. Ambas são emoções antagônicas e, como foi descrito no item que as detalha, são emoções de aproximação e a “busca por algo ou alguma coisa” e o seu sucesso ou insucesso é que as fazem ficar tão próximas. O sujeito B8 evidencia isso em sua resposta: *Raiva, tristeza, alegria. Ela traz melhora de humor e distrai.*

A resposta de A1 deixa mais clara ainda essa ambigüidade: *“Raiva, tristeza, satisfação. Geralmente quando estou triste e com raiva e vou à academia, acabo saindo de lá e esqueço o porquê da raiva e a tristeza diminui, a satisfação vem do fato de se sentir bem numa roupa e olhando para o espelho”.*

Como na questão 3, em que foi perguntado se estas emoções são capazes de ser extravasadas por meio da atividade física, tem-se que, pelo fato de, tanto emoções positivas quanto negativas estarem lado a lado, de certa forma, o ser humano, por vezes, nega a si próprio essa emoção negativa e difícil de ser aceita, preferindo transformá-la em algo bom, positivo. Isso pode ser notado na resposta do sujeito B6, que afirmou que: *“Medo, raiva,*

outras: tornam-se prazerosas". Esta resposta pode inferir que o sujeito vai à academia e, com a prática de algum tipo de atividade física, "troca" a "energia negativa" com a "energia positiva".

A "tristeza" vem em seguida e remete a um sujeito infeliz, sem alegria, que tem mágoa. A tristeza é sempre relacionada a um evento vital de impacto negativo e não pode ser confundida com depressão. A tristeza, normalmente, é momentânea, porém, invariavelmente, se mistura e permeia a depressão. O sujeito A7, que com exceção à alternativa "outras", assinalou todas as emoções, ainda fez uma observação: "*Medo, raiva, alegria, satisfação, tristeza, rancor. Obs.: uma cura para depressão*". Essa resposta sugere que esse sujeito pode ter vivenciado a depressão e, posteriormente a cura desta, ou a de alguém próximo, com o auxílio também, da prática de atividades físicas.

Para Damásio (2000a), as emoções mais fortes dão lugar a outras mais suaves e dá-se início ao decréscimo da tensão, durante a qual o sujeito procura perceber melhor o que se passou, ou seja, que tipo de emoção se instalou e identificá-la, ocorrendo aí, uma tomada de consciência das emoções, que, por sua vez, dará lugar aos sentimentos.

A alternativa "medo" também aparece de maneira significativa e diz respeito à idéia de um perigo real ou aparente, de apreensão, receio, de alerta para se defender. É uma emoção inerente ao ser para a sua sobrevivência.

O medo como sensação é uma parada súbita de todos os processos de motivação, ou seja, além de interromper os processos de racionalização, o medo interrompe as iniciativas. Quando se sente o impacto do medo, é como se alguma coisa caísse, fica-se sem motivação para fazer coisas.

O sujeito B9 aponta que: “*Medo, raiva, alegria, satisfação, tristeza, rancor. Sim, fica bem mais fácil extravasar sentimentos*”. Isso pressupõe que o sujeito também pode sentir-se inseguro em expor suas emoções, o que vai ao encontro da afirmação de Walton (2007), a respeito das regras, muitas vezes existentes imaginariamente, para o que se pode externar ou não e de que modo.

Walton (2007) afirma que, mesmo o sujeito mais esclarecido e racional pode sucumbir ao medo, tanto de fatos que podem vir a acontecer, quanto aos que podem vir a não acontecer e que o meio em que o sujeito está inserido está repleto de sinistros, capazes de incentivar o sentimento de medo.

Por fim, aparece a alternativa “rancor”, a qual, também tem forte teor negativo e similaridade com a “raiva”. Pode-se dizer que o rancor é a raiva não manifestada, guardada, uma mágoa não externalizada, que o sujeito também tem dificuldade em aceitá-la. Nesse sentido, supõe-se, que a atividade física seja capaz de sublimar esse rancor, fazendo com que o sujeito sinta-se liberado dessa emoção negativa. O sujeito B5 enfatiza muito bem essa afirmação: “*Raiva, rancor, tristeza. Toda atividade física aumenta a auto-estima ativando a alegria e satisfação*”.

Stocker e Hegeman (2002, p. 116) chamam a atenção para a função reveladora de argumento da informação que as emoções possuem e que, portanto, são signos ou fontes de informação valorativa de fundamental importância. Os autores argumentam também acerca de que as emoções auxiliam na revelação de valores, sendo aspectos importantes na detecção de diversas condutas.

Todas essas manifestações das emoções dos sujeitos participantes desse estudo mostram o tamanho da complexidade dos estados subjetivos do ser humano, uma vez que

as interpretações sobre determinada emoção podem variar sensivelmente, dependendo de características pessoais e das diferentes vivências sociais.

3.5.2 Esfera interpessoal

Nessa esfera buscou-se investigar as interferências da prática de atividades em academias sobre os relacionamentos interpessoais e este indicador engloba as questões 4, 6 e 9, as quais serão analisadas na seqüência.

Questão 04: Você percebe (u) alguma mudança em suas relações sociais depois que começou a frequentar a academia? Explique.

Os sujeitos responderam o seguinte:

A1 - *A maioria das pessoas que conheço hoje, conheci dentro da academia.*

A2 - *Algumas, pois o contato com muitas pessoas diferentes uma das outras, acabamos nos identificando com algumas, que muitas vezes, nos torna amigas.*

A3 - *Sim. Sinto-me mais leve e sociável.*

A4 - *Sim, mais comunicativa.*

A5 - *Sim, fiquei mais feliz, de bem com a vida, contente com meu corpo e auto-estima.*

A6 - *Depois que comecei a frequentar a academia percebi que houve mudança em minhas relações sociais, pois é muito difícil ficar mal humorada, sempre estou de bem com a vida.*

A7 - *Sim, acabei com a timidez.*

A8 - *O próprio aumento de companheiros.*

B1 - *Não, pois não tenho problemas de relacionamento.*

- B2** - *Fiz mais novas amizades, aumentando nosso círculo de amizades.*
- B3** - *Sim, aumentou as amizades.*
- B4** - *Não.*
- B5** - *Sim, fiz amizades na academia.*
- B6** - *Sim, fiquei mais sociável.*
- B7** - *Sim, convivência com outras pessoas.*
- B8** - *Sim, fiquei mais animada e extrovertida.*
- B9** - *Sim, faço amizades com mais facilidade.*
- B10** - *Não respondeu.*
- B11** - *Sim, passei a me relacionar com várias pessoas tanto jovens quanto mais velhas.*
- B12** - *Sim, porque conhecendo novas pessoas meu círculo de amizades aumentou.*
- B13** - *Sim, novas amizades e troca de experiências e conhecimentos.*
- B14** - *Sim, melhorou o humor.*
- C1** - *Sim, melhora a comunicação e o círculo de amizades.*
- C2** - *Sim, estou mais feliz.*
- C3** - *Sim, interfere na relação com a família, com os amigos, enfim, melhora as relações.*

Como se pode observar, dos 25 sujeitos pesquisados, 22 sujeitos, ou 88%, responderam afirmativamente sobre a percepção de mudanças, explicando com relação às amizades e a percepção de sentirem-se “mais comunicativos” e “mais leves”. Apenas 2 sujeitos, ou 8%, responderam que não houve mudanças e 1 sujeito, ou 4%, absteve-se de dar a resposta.

Del Prette e Del Prette (2003) salientam que o grupo não é apenas a somatória dos indivíduos que o compõem, mais do que isso, estar no grupo é uma condição permanente do indivíduo e seria praticamente impossível pensar-se neste indivíduo de maneira não-social.

Portanto, durante a vida, o ser humano se conecta com outros sujeitos nas mais diversas situações e das mais variadas maneiras. A qualidade dessas conexões é resultado de experiências passadas, as quais influenciam diretamente em qualquer relacionamento, ao longo da vida do sujeito.

Essa qualidade está diretamente relacionada a diversos fatores, que devem ser considerados a fim de caracterizar o estilo de viver do sujeito e a sociedade à qual ele está inserido, podendo-se observar isso na fala do sujeito C3: *“Sim, interfere na relação com a família, com os amigos, enfim, melhora as relações”*.

Isso sugere o quanto a prática regular de atividade física também é um fator importante para a manutenção do bem-estar das relações interpessoais, talvez, devido ao fato de representarem um espaço e uma forma de se extravasarem as emoções negativas durante as atividades físicas, como já foi visto na esfera afetivo-emocional.

Percebe-se como é significativo o dado acerca do aumento do círculo de amizades, onde 11 sujeitos afirmam esse aumento (A1, A2, A8, B2, B3, B5, B7, B9, B11, B12 e B13), pela fala do sujeito A1: *“A maioria das pessoas que conheço hoje, conheci dentro da academia”*.

Ampliar as relações interpessoais significa perceber o outro tal como se apresenta, estabelecendo uma atitude de empatia, compreendendo-o e respeitando sua individualidade. As pessoas diferem na maneira de perceber, pensar, sentir e agir, e essas

diferenças individuais são inevitáveis, com suas conseqüentes influências nas dinâmicas intra e interpessoal. Essas diferenças e, conseqüentemente, o entendimento destas, é percebido na resposta do sujeito B11: “*Sim, passei a me relacionar com várias pessoas tanto jovens quanto mais velhas*”.

Essas diferenças são relacionadas ao sistema de valores, às experiências, às necessidades de cada indivíduo, de acordo com Passadori (2003).

Já a relação intrapessoal, percebe-se por meio das falas dos sujeitos A7 e C2 respectivamente: “*Sim, acabei com a timidez*” e “*Sim, estou mais feliz*”, sugerindo que os indivíduos têm maior consciência a respeito de si próprios e do modo de se relacionarem com os outros. Estes valores positivos apontados nessa esfera dos relacionamentos podem catalisar estilos de vida diferenciados, apoiados nas experiências positivas apontadas.

Isso remete também ao que Nahas (2003) sugere acerca dos cinco componentes de estilo de vida e da inter-relação existente entre eles, os quais são os hábitos alimentares, controle de estresse, comportamento preventivo, relacionamentos e atividade física, sendo que, para esse autor, estilo de vida é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida dos sujeitos.

Questão 06: Você costuma vivenciar outras atividades com as pessoas da academia?

Explique.

Segue as respostas dos sujeitos:

A1 - *No momento não, pois tenho criança pequena e minhas atividades sociais diminuíram muito.*

- A2** *Algumas festas, quando as datas são determinadas com antecedência.*
- A3** *Sim, me relaciono com amigos fora da academia.*
- A4** *Sim, festas de vez em quando.*
- A5** *Não, porque não tenho tempo.*
- A6** *Sim, às vezes nos reunimos para tomarmos um lanche juntos, conversar.*
- A7** *Sim, atividades realizadas em grupo.*
- A8** *Sim, receber instruções sobre competições atléticas.*
- B1** *Sim, comento às vezes.*
- B2** *Sim, fazemos jantares, churrascos, festa de aniversário, etc.*
- B3** *Não.*
- B4** *Não.*
- B5** *Às vezes.*
- B6** *Não.*
- B7** *Sim, confraternizações.*
- B8** *Não.*
- B9** *Não.*
- B10** *Sim, sempre combinamos em fazer algo.*
- B11** *Sim, sempre combinamos algo fora da academia, ex: assistir filme, sair de fim de semana.*
- B12** *Nos intervalos trocamos receitas, livros, comentamos novelas e porque não dizer que "colocamos as fofocas" em dia? Puro lazer e entretenimento, sem descuidar do firme propósito de manter uma boa forma física (e mental).*
- B13** *Não.*

B14 Não.

C1 Ainda não.

C2 Não.

C3 Não.

Como se percebe, 13 sujeitos ou 52% afirmaram e explicaram que mantêm ou vivenciam outros tipos de atividades com os companheiros de academia. Dos sujeitos, 8 ou 32%, não vivenciam qualquer tipo de atividades com os companheiros de academia. Apenas 2 sujeitos ou 8% afirmam a falta de tempo para essas vivências e 1 sujeito ou 4% “ainda não”, sugerindo que talvez possa vir a vivenciar alguma atividade em conjunto, posteriormente.

Se, por um lado, houve uma mudança positiva nas relações sociais dos sujeitos, não significa, necessariamente, que eles tiveram maior convivência com os companheiros de academia, já que estes relacionamentos podem ter ocorrido somente na esfera familiar e no círculo social pré-existente.

Nahas (2003), também neste sentido, evidencia que, no pentágulo do bem-estar, composto por: nutrição, controle do estresse, comportamentos preventivos, atividade física e relacionamentos, insere-se, nesse último item, a preservação da harmonia familiar, cultivo de amigos e realização de algo em prol de outros.

A fala do sujeito B12, quando evidencia que: “*Nos intervalos trocamos receitas, livros, comentamos novelas e porque não dizer que "colocamos as fofocas" em dia, é puro lazer e entretenimento, sem descuidar do firme propósito de manter uma boa forma física (e mental)*”, revela o comprometimento existente em relação aos companheiros da

academia, tornando este espaço, outra possibilidade de encontros, porém, não revela se há convivência extra-academia.

No entanto, a fala do sujeito B2: “*Sim, fazemos jantares, churrascos, festa de aniversário, etc.*”, mostra explicitamente essa integração existente fora do ambiente da academia, com repercussão positiva neste aspecto dos relacionamentos.

De certa forma, a necessidade de troca interrelacional do sujeito com seus iguais, ou com sujeitos que pensam e têm as mesmas necessidades que as suas, faz crescer essas vivências extra-academia.

Esse tipo de relacionamento vai ao encontro da afirmação de Serbino (2000), ao salientar que a confrontação positiva interpessoal é a experiência mais potente de uma interação humana e favorece o crescimento das duas partes envolvidas. Fazer confrontação se assemelha ao que se chama de dar *feedback* e, fazer isso de forma adequada, produtiva para quem dá ou recebe, é uma das mais importantes capacidades assertivas a serem desenvolvidas. Conseqüentemente, essas relações são fontes geradoras de amizades prazerosas, que extrapolam o espaço de convivência promovido na academia.

Questão 09: Você considera as academias como espaços de socialização? Explique.

Respostas dos sujeitos:

A1 - *Sim, há pessoas de várias idades, de diferentes níveis sociais que compartilham a academia num mesmo lugar, e geralmente as pessoas acabam se relacionando umas com as outras, seja numa conversa na esteira ou na troca de aparelhos.*

A2 - *Depende a hora e com as pessoas que estão. Muitas vezes sim outras não. Na maioria das vezes sim, pois é um espaço com um grande número de pessoas que acabam se conhecendo.*

A3 - *Sim, academias são lugares onde encontramos pessoas felizes.*

A4 - *Depende do horário em que frequenta.*

A5 - *Sim.*

A6 - *Sim, eu acredito que a academia proporciona um relacionamento mais acessível de pessoas. Eu mesma aumentei o meu círculo de amizades após começar a frequentar a academia.*

A7 - *Sim, convivemos com pessoas diferentes e acabamos nos tornando amigos.*

A8 - *Sim, desde que haja iniciativa de seus diretores em promover movimentos de integração.*

B1 - *Sim, você acaba se socializando.*

B2 - Não respondeu.

B3 - *Sim. Porque aumenta o círculo de amizades.*

B4 - Não respondeu.

B5 - *Também. Com as amizades você interage com as pessoas.*

B6 - *Sim, a convivência com pessoas faz isso.*

B7 - *Sim, pela convivência com várias pessoas diferentes.*

B8 - *Sim, pois ela traz alegria.*

B9 - *Sim, conheço muitas pessoas, tenho amizade com a maioria, conversa faz amizade.*

B10 - Não respondeu.

B11 - *Sim, pois temos vários tipos de pessoas que se reúnem com o mesmo objetivo.*

B12 - *Sim, porque deparamos com situações que despertam respeito, solidariedade, tornam as pessoas mais unidas e liberam preconceitos.*

B13 - *Sim, o contato com pessoas portadoras das mesmas dificuldades é muito estimulante.*

B14 - *Sim, permite conhecer outras pessoas.*

C1 - *Sim, aumenta as relações sociais.*

C2 - *Sim, sempre fazemos amigos.*

C3 - *Sim, fazemos amizades.*

O que se percebe nesse quadro é que, os 22 sujeitos, ou 88%, que responderam a essa questão, consideram efetivamente as academias como espaços de socialização, sendo que, 21 sujeitos deram alguma explicação e apenas 3 sujeitos, ou 12%, não responderam à questão. Comparativamente à questão 6, discutida anteriormente, observa-se que, dentre os que responderam a essa questão de número 9, esses se relacionam dentro dos espaços das academias o que não significa, necessariamente, que venham a vivenciar outras atividades fora das academias, como dito anteriormente.

No entanto, segundo Tahara (2004), o grupo é um fator interveniente de aderência, possibilitando levar o praticante a adquirir um hábito freqüente em relação à determinada atividade física, estimulando definição de objetivos e alcance de metas pessoais e sociais, favorecendo a integração entre o grupo, partilhando interesses comuns e expectativas semelhantes. Essa afirmação está na fala do sujeito B13, que diz: “*Sim, o contato com pessoas portadoras das mesmas dificuldades é muito estimulante*”.

O sujeito B12 respondeu da seguinte forma: “*Sim, porque deparamos com situações que despertam respeito, solidariedade, tornam as pessoas mais unidas e liberam*

preconceitos”. Essa resposta sugere, inclusive, que o espaço da academia também é um lugar em que indivíduos se desarmam dos preconceitos e se solidarizam com algumas questões, às quais, normalmente, não se manifestam ou não discutem no contexto do seu cotidiano, supondo ali, naquele momento, um local considerado sagrado, mesmo que de forma velada.

Esse dado também sugere, de maneira individualizada, a existência do componente da competência interpessoal, que se refere ao relacionamento em si, compreendendo a dimensão afetivo-emocional e corrobora com Moscovici (1998), quando afirma que competência interpessoal é a habilidade de lidar eficazmente com relações interpessoais, de lidar com outras pessoas de forma adequada às necessidades de cada um e às exigências da situação.

A habilidade de lidar com situações interpessoais engloba várias habilidades, entre as quais, as flexibilidades perceptivas e comportamentais, que significa procurar ver de vários ângulos ou aspectos da mesma situação e atuar de forma diferenciada, experimentando novas condutas percebidas como alternativas de ação e com respeito às diferenças, suavizando preconceitos e ampliando as perspectivas, em diversos aspectos.

3.5.3 Esfera funcional, atitudinal e da saúde

Essa esfera averiguou os valores e crenças individuais acerca do bem-estar, do aprimoramento dos níveis funcional, de saúde e qualidade de vida e dos benefícios decorrentes da prática da atividade física, no âmbito do trabalho e na definição do estilo de

vida. Estão inseridas nessa esfera as questões 1, 5, 8, 10, 11 e 13 e suas análises vêm a seguir.

Questão 01: Você acha que a atividade física pode prolongar sua vida? Explique.

Respostas dos sujeitos:

A1 - Sim, pois com a atividade física todo organismo é beneficiado, seja na diminuição do colesterol, diabetes, no aumento da flexibilidade, enfim, nós somos beneficiados tanto externa como internamente.

A2 - Sim, pois dependendo da minha alimentação, ambos estão ligados.

A3 - Pode prolongar minha qualidade de vida.

A4 - Sim, com a prática mantenho minha saúde física e mental sadia.

A5 - Sim, porque melhora o condicionamento físico e a saúde.

A6 - Sim, eu acho que a atividade física pode prolongar a minha vida, pois acredito que quando praticamos atividade física estamos trabalhando o corpo e a mente.

A7 - Sim, pois atividade física é um benefício à saúde.

A8 - Sim, exigir mais de nosso organismo redundam em muitos benefícios como manter a capacidade aeróbia.

B1 - Sim, porque melhora a qualidade de vida e a saúde.

B2 - Sim, melhora nosso condicionamento físico e faz bem para cabeça.

B3 - Sim. Pois me deixa com muito mais disposição.

B4 - Sim, porque traz benefícios para a saúde.

B5 - Sim. Melhora o estado de saúde em geral e também o emocional.

B6 - *Sim, pois esta me traz bons benefícios, melhorando a minha saúde.*

B7 - *Sim, vai me proporcionar mais benefícios.*

B8 - *Sim, pois além de melhorar a saúde ela é um meio de distração.*

B9 - *Sim, pois melhora a qualidade de vida, o humor e a disposição.*

B10 - *Com certeza sim, trabalha o corpo inteiro e ajuda prevenir várias doenças e outros.*

B11 - *Sim, pois a atividade física previne várias doenças que nosso corpo possa desenvolver.*

B12 - *Sim, porque me ajuda a combater o estresse do dia-a-dia e melhorar a saúde.*

B13 - *Sim, dado a regeneração neuro-muscular possibilitada pelos exercícios.*

B14 - *Sim.*

C1 - *Sim, condiciona o organismo a funcionar melhor.*

C2 - *Sim, melhora a qualidade de vida.*

C3 - *Sim, interferem na saúde, humor, disposição, etc.*

Observa-se que essa questão sugere consciência, por parte do praticante, de que a atividade física faz bem para a saúde de modo geral, pois 100% dos sujeitos responderam de forma positiva a essa questão. O que fica de forma mais individualizada são as explicações, sendo que apenas 1 sujeito não se explicou.

Os sujeitos se referem à saúde nos níveis físico e psíquico ou ao bem-estar que a atividade física provoca, inclusive na melhoria da qualidade de vida, como fica evidenciado na fala do sujeito A4: “*Sim, com a prática mantenho minha saúde física e mental sadia*”. Isso denota uma conscientização acerca dos benefícios dessas práticas, de certa forma, até surpreendente, devido, talvez, ao nível de escolaridade ou cultural de alguns dos sujeitos,

como é o caso de B13, cuja explicitação na resposta se aprofunda em detalhes mais apurados: “*Sim, dado à regeneração neuro-muscular possibilitada pelos exercícios*”.

De acordo com Nahas (2003) a qualidade de vida depende de inúmeros fatores individuais e socioambientais, podendo ser alterados ou não, caracterizando a condição de vida do sujeito, como já foi comentado anteriormente, sendo que, entre os fatores a ela relacionados encontram-se a satisfação pessoal, o bom relacionamento entre os pares, a oportunidade de escolha de uma atividade no contexto do lazer e o acesso aos bens culturais, enfim, englobam o bem-estar bio-psico-social,

Estes aspectos anteriormente apontados por Nahas foram também evidenciados nas respostas dos sujeitos B5 e B8. respectivamente: “*Sim. Melhora o estado de saúde em geral e também o emocional*” e “*Sim, pois além de melhorar a saúde ela é um meio de distração*”.

Portanto, qualidade de vida transpõe o campo puramente fisiológico, relativo à ausência de doenças, atingindo uma proporção mais ampla, que inclui, não só estes aspectos já citados, mas outros, como os afetivos e os sociais, sem os quais se torna difícil tal avaliação.

Questão 05: Você percebe (u) alguma alteração nos aspectos de saúde e qualidade de vida, depois que começou a freqüentar a academia? Explique.

Respostas dos sujeitos:

A1 - *Na época que fiquei parada, tive depressão. Depois que passei a freqüentar novamente, nunca mais tive problemas.*

A2 - *Sem dúvida, ficamos mais resistentes quando pegamos alguma virose e nos sentimos melhor no sono e a alimentação também tentamos seguir a melhor possível.*

A3 - *Sim, sou mais rápida, estou mais disposta.*

A4 - *Sim, melhora no físico, disposição e leveza.*

A5 - *Sim, fiquei melhor, me alimento melhor e quase não fico doente.*

A6 - *Depois que comecei a frequentar a academia percebi que dificilmente tenho gripes e os problemas respiratórios que tenho, como renite, melhoraram muito.*

A7 - *Sim, respiro melhor, quanto à saúde mudou muito para positivo.*

A8 - *Maior disposição e melhoria de postura física.*

B1 - *Sim, tudo melhora.*

B2 - *Você fica mais disposta no dia que faz academia, e você sente a diferença no corpo.*

B3 - *Sim, fiquei mais saudável.*

B4 - *Melhor disposição.*

B5 - *Sim, sinto mais disposição física para o trabalho, etc.*

B6 - *Sim, consegui abaixar meu colesterol.*

B7 - *Sim, mais disposição, menos dores musculares.*

B8 - *Sim, não só estético como emocional.*

B9 - *Sim, durmo melhor, mantenho o peso ideal.*

B10 - *Sim, mais disposição, mais facilidade de executar qualquer coisa e outros.*

B11 - *Sim, perdi peso e fortaleci toda a musculatura.*

B12 - *Sim, aprendendo a manter uma postura correta, minimizaram os meus problemas de coluna e joelho que tanto me afligiam.*

B13 - *Sim, maior mobilidade e flexibilidade do corpo.*

B14 - *Sim.*

C1 - *Sim, controle da pressão arterial.*

C2 - *Sim, já não fico cansada com frequência.*

C3 - *Sim, percebo que tenho mais disposição depois que chego da academia.*

Esta questão também foi respondida de forma unânime, significando que 100% dos sujeitos percebem uma melhora significativa em seu cotidiano e em todos os âmbitos, sendo que, apenas 1 sujeito não assinalou qual o aspecto em particular foi melhorado.

Nota-se que todos os que responderam, manifestaram-se acerca da saúde física de modo geral, com algumas pontuações para o estado emocional, o que pode ser evidenciado pelas falas dos sujeitos A1 e B8, respectivamente: “*Na época que fiquei parada, tive depressão. Depois que passei a frequentar novamente, nunca mais tive problemas*” e “*Sim, não só estético como emocional*”.

Interessante notar que, a partir de uma questão feita para verificar melhoras direcionadas aos aspectos fisiológicos e conseqüente melhora na qualidade de vida, as afirmações voltaram-se mais para os estados emocionais e de relacionamentos, o que sugere a complexidade da temática abordada.

Novamente o tema das relações interpessoais ganha vulto na discussão, já que grande parte do comportamento social é ditado pelo próprio papel social assumido pelo indivíduo, ao longo de seu processo vital. Esse papel representa o modo de agir, socialmente prescrito, em determinadas situações e, dentro desse contexto, o ambiente das academias configura-se efetivamente como um facilitador deste aspecto, relacionando-o ao contexto da qualidade de vida.

Dessa forma, para esses sujeitos, qualidade de vida está diretamente relacionada à boa saúde física, como também, ao bem estar-estar emocional e aos relacionamentos que estas vivências proporcionam, sendo fonte de satisfação a comunicação entre amigos, uma vez que a companhia de outras pessoas pode fazer uma grande diferença na qualidade de qualquer experiência (CSIKSZENTMIHALYI, 1992).

Questão 08: A prática de atividades físicas alterou de alguma forma sua produtividade no trabalho? Explique.

Respostas dos sujeitos:

A1 - *Cuido de uma criança de 2 anos e percebo que tenho mais "pique" quando vou à academia.*

A2 - *Não sei explicar, pois faz muitos anos que faço atividade física e sempre trabalhei. Acho que não.*

A3 - *Estou mais disposta.*

A4 - *Sim, mais disposição.*

A5 - *Sim, me deu mais ânimo, animação.*

A6 - *Sim, a prática de atividade física me deixou bem mais animada no trabalho, pois acordo cedo, vou à academia e, assim, fico o resto do dia disposta.*

A7 - *Sim, me tornei mais rápida e produtiva.*

A8 - *Controle e disciplina quanto aos horários.*

B1 - *Sim, fico mais animada.*

B2 - Não respondeu.

B3 - *Sim, me deixa mais ágil.*

B4 - Não respondeu.

B5 - *Sim, com maior disposição e alegria para o trabalho, a produção é maior.*

B6 - *Sim, tenho mais disposição.*

B7 - *Sim, me sinto mais animada.*

B8 - *Melhorou porque a gente fica mais animada.*

B9 - *Sim, tenho muito mais energia.*

B10 - *Sim, tenho mais desempenho.*

B11 - *Como trabalho com meu corpo, quanto mais atividade faço, me sinto melhor (desempenho).*

B12 - *Sim, porque praticando exercícios tenho mais vigor e disposição para tudo.*

B13 - *Sim, maior disposição para as atividades do dia- a- dia.*

B14 - *Melhorou a disposição.*

C1 - *Sim, fiquei mais ativa.*

C2 - *Não.*

C3 - *Sim, melhorando as relações e a disposição.*

Dos 25 sujeitos, 2 não responderam, ou 8%; também 2 sujeitos, ou 8%, afirmaram não ter notado diferenças, no entanto, 21 sujeitos, ou 84%, afirmaram que houve alterações positivas do desempenho no trabalho, que ficaram mais “animados” e, conseqüentemente, perceberam essa alteração na produtividade.

A resposta do sujeito B5 afirma esse dado: “*Sim, com maior disposição e alegria para o trabalho, a produção é maior*”, ou seja, no quesito produtividade, a prática regular de atividade física desempenha um papel de fundamental importância.

Ou seja, diferentemente da questão anterior, que pontuou os aspectos emocionais e as relações interpessoais, apenas um sujeito, C3, fez referência a isso: “*Sim, melhorando as relações e a disposição*”, essa questão evidenciou que a atividade física está diretamente relacionada à disposição e à produtividade no trabalho.

Conforme Nahas (2003), a qualidade de vida está atrelada à saúde e é elo para os aspectos do estilo de vida, predispõe às funções física, emocional e intelectual, como também, a atividades com a família, no trabalho e na comunidade, opinião que corrobora os dados encontrados nesse estudo.

Questão 10: Quais os benefícios das atividades físicas em academias? Explique.

Respostas dos sujeitos:

A1 - *No meu caso, é mais prático, não pego sol, chuva, posso ir a qualquer momento.*

A2 - *Muitas. Bem-estar, boa qualidade de vida, peso estável, bom humor constante, aparência física, auto-estima melhora, etc.*

A3 - *Os profissionais estão sempre por perto. Qualidade de atividades bem direcionadas.*

A4 - *Os benefícios dependem da capacidade de cada um em executar os exercícios. Na maioria das vezes benefícios à saúde.*

A5 - *Melhora a saúde, o corpo, auto-estima, condicionamento físico, etc.*

A6 - *Acredito que a prática de atividade física dentro de academias é mais benéfica em todos os sentidos, pois além do “clima” ser mais estimulante, tem-se o acompanhamento de profissionais e, além de tudo proporciona uma maior socialização entre as pessoas.*

A7 - *Diria que são inúmeros os benefícios.*

A8 - *Mesma resposta da questão 08 (Controle e disciplina quanto aos horários).*

B1 - *Ter alguém para supervisionar.*

B2 - *Não respondeu.*

B3 - *A orientação de profissionais para praticar corretamente os exercícios.*

B4 - *Não respondeu.*

B5 - *Feito com responsabilidade as atividades em geral, melhora a saúde de forma geral.*

B6 - *Bem estar, melhora na saúde física e mental, convivência.*

B7 - *Maior qualidade de vida.*

B8 - *Bom humor, melhor qualidade de vida, melhora estética.*

B9 - *Saúde, condicionamento físico, prevenção de doenças, qualidade de vida, melhor, bem-estar, energia.*

B10 - *Fazer aquilo que o aluno deseja melhorar. Ex: saúde, estética, bem estar, mental (psicologicamente) e outros.*

B11 - *O bem estar físico e mental e saúde.*

B12 - *Desperta a consciência corporal, disciplinam os hábitos e estabelecem prioridades.*

B13 - *Socialização, melhoria da capacidade fisio-neuro-motora.*

B14 - *Melhoram o condicionamento físico.*

C1 - *Aumenta auto-estima, melhora condicionamento físico, respiração, desempenho.*

C2 - *O corpo fica mais disposto.*

C3 - Melhora o corpo, a mente, o humor, etc.

Nessa questão, apenas 2 sujeitos, ou 8%, não responderam a ela, entretanto, 23 sujeitos, ou 92%, responderam que as atividades praticadas em academias são benéficas, seja em relação à praticidade, por serem estas locais geralmente fechados, seja pela supervisão de profissionais, pela possibilidade de socialização, pelos aspectos psicológicos, ou outros. Enfim, os benefícios atingem vários âmbitos e são muito individuais.

Um dado que pode ser relevante e não se manifestou nesse estudo, é o item segurança com relação a roubos, furtos, seqüestros, entre outros, aspecto que, geralmente, é manifestado na preferência por determinadas atividades ou locais de prática. Talvez, isto tenha ocorrido, por se tratar de uma cidade interiorana, onde os índices desse tipo de ocorrência são mínimos e, por este fato, estes aspectos não entraram na relação dos sujeitos pesquisados.

Mas, os estudos de Pereira (1996), realizados em cidades de maior porte, evidenciam que o elemento que originou as academias de ginástica foi a busca de prática de atividade física com maior segurança e o que as fez expandir foi o modismo, como já apontado anteriormente durante a revisão de literatura.

O sujeito A6 faz uma colocação que evidencia outro aspecto dos benefícios da prática das atividades físicas em academias: *“Acredito que a prática de atividade física dentro de academias é mais benéfica em todos os sentidos, pois além do “clima” ser mais estimulante, tem-se o acompanhamento de profissionais e, além de tudo proporciona uma maior socialização entre as pessoas”*.

Para Caparroz (2004), além da questão estética, do aprimoramento físico e da afetividade na relação entre professor e aluno, a socialização entre os sujeitos são elementos importantes para a manutenção das práticas em academias.

O sujeito B12 também se refere a outro aspecto que foi pontuado de forma significativa nesta questão, que é a possibilidade disciplinante da prática de atividades físicas em academias, quando relata que esta: *“Desperta a consciência corporal, disciplina os hábitos e estabelece prioridades”*.

Este aspecto também aparece nas falas de 7 sujeitos (A3, A6, A8, B1, B3, B10 e B12), sugerindo que o indivíduo que procura uma academia para realizar suas atividades físicas está necessitando de uma orientação efetiva e eficaz por parte do profissional para norteá-los nas rotinas de exercícios, na formalização e no atendimento às suas necessidades e expectativas, o que corrobora com os dados do estudo de Caparroz, anteriormente citado.

Questão 11: O que as atividades físicas representam para você em seu tempo livre?

Explique.

Respostas dos sujeitos:

A1 - *É a melhor hora de cuidar de mim, um tempo só meu, onde eu acabo relaxando.*

A2 - *Representam um bem-estar que é diferente de outra atividade. Faz-me sentir muito bem.*

A3 - *Descontração, liberdade e melhora na aparência física.*

A4 - *Uma harmonia física e mental.*

A5 - *Lazer. Sei que estou ficando cada vez melhor.*

A6 - *A atividade física para mim é como uma obrigação em minha rotina, hoje, é como escovar os dentes, que tenho que fazer todos os dias.*

A7 - *Tudo de bom, sem contar que o corpo fica muito leve e bonito.*

A8 - *Ocupação desse próprio tempo e as vantagens no condicionamento físico.*

B1 - *Algo para tirar o estresse.*

B2 - Não respondeu.

B3 - *Não tenho tempo livre, mas reservo um tempo para praticar exercícios.*

B4 - Não respondeu.

B5 - *Nada. Talvez uma caminhada.*

B6 - *Uma significativa melhora na minha qualidade de vida.*

B7 - *Um maior aproveitamento do meu tempo livre.*

B8 - *Um meio de distração.*

B9 - *O cuidado com meu corpo, com minha saúde.*

B10 - *Como é bom fazer atividade física, ficar parada parece que seu corpo pede atividade física.*

B11 - *Atividade física para mim é como um alimento, necessito o tempo todo.*

B12 - *Representam um compromisso que só eu posso fazer por mim.*

B13 - *Satisfação e bem-estar.*

B14 - Não respondeu.

C1 - *Me dá prazer.*

C2 - *Faço porque gosto.*

C3 - *Representam uma rotina essencial.*

Dos respondentes, 20 sujeitos, ou 80%, afirmam que a atividade física durante o tempo livre é uma maneira de se manterem em forma e relaxarem de modo prazeroso. Nesse sentido, observa-se que o tempo livre tem sido considerado o melhor momento para vivência do lúdico, de atividades prazerosas, elementos que, verdadeiramente, podem trazer significados para a vida.

Existe, em senso comum, certa confusão entre os termos tempo livre e lazer, entretanto, na literatura especializada, há uma diferenciação importante quanto aos dois conceitos. O tempo livre refere-se à organização do tempo para vivências de atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho, não só dos deveres profissionais, mas também dos familiares, sociais e religiosos, conforme Marcellino (2002) explicita.

Já o lazer é um fenômeno que diz respeito às conquistas sociais, o qual é vivenciado por meio de experiências que inspiram qualidade individual, que detém um caráter pessoal, dependendo de característica própria e da predisposição de cada ser humano, encerrando em aprendizagens significativas, pelo seu caráter de reciprocidade, troca, envolvimento intrínseco e satisfação interna, vivenciada pela experiência de quem participa, segundo Bramante (1998).

Pode-se perceber, nas respostas dos sujeitos participantes do estudo, que o prazer e o relaxamento são aspectos citados e que ambos podem estar vinculados ao tempo livre ou ao lazer. Mas, é importante salientar as diferenças entre os 2 conceitos, pois o lazer não pode ser visto como um catalisador de tensões, como coloca Marcellino (2002), já que o livre arbítrio nas escolhas das atividades e o cunho desinteressado de suas práticas são inerentes do lazer. Porém, pode-se perceber uma compulsividade pela prática de atividades

físicas no contexto do lazer, ditada pelo consumismo, em que se tem a produtividade como marca de valor verdadeiro, renegando e/ou adiando o prazer.

Conforme alerta Schwartz (2002), o lazer tem sido o grande representante da sociedade moderna, em que esta, vendo-se retraída diante de tantas obrigações sociais e situações de controle por parte da classe dominante, encontrou no lazer uma direção plausível para vivências mais espontâneas e com certa independência, além de trazer benefícios pessoais e sociais, gerando determinados estilos de vida.

Isto reafirma o papel da funcionalidade que se imprime ao lazer, servindo como elemento catártico, entre outros, superando a vivência real do mesmo, conforme aponta Marcellino (2002), o qual o considera como uma cultura vivenciada no tempo disponível, como objeto de mudança social, em direta ligação com o trabalho e as diversas obrigações sociais, engrandecendo os aspectos tempo e atitude, em proveito de um estilo de vida saudável e na melhoria da qualidade das atividades desenvolvidas durante o tempo liberado dos deveres sociais.

Dois dos sujeitos, ou 8%, afirmam não ter tempo livre (B3 e B5), mas reservam um horário para a prática de atividades físicas, ou seja, não consideram essa prática como uma atividade do tempo livre. Além disto, 3 sujeitos, ou 12%, não responderam a essa questão.

Oliveira (2003) destaca a autonomia do sujeito em relação as suas próprias ações e salienta que ele pode ser o dono de seu próprio tempo, sendo imprescindível pensar em como esse tempo é usufruído.

A busca por um estilo de vida saudável está presa ao desafio de se ampliar o ser em detrimento do ter, onde ter é ligado à meta, consumindo-se cada vez mais, possuindo

sempre mais coisas, tendo que produzir cada vez mais para quitar contas, conseqüentemente, o tempo se torna um bem raro, difícil de ser adquirido.

Torna-se necessário olhar para os momentos de desfrute da vida, para os momentos de fraternidade e de lazer, para o contato com amigos, para uma reestruturação do tempo, ao qual Oliveira (2003) alerta como sendo um desafio à reinvenção, ligado ao tempo da vida afetiva, da convivência humana, da valorização do tempo para si mesmo, para fazer aquilo que se gosta, numa tentativa de repensar o cotidiano, num trabalho mais lúdico e humanizado, com vistas a melhorar a qualidade de vida, abrindo espaço para discussão sobre o real sentido da vida.

Neste sentido, o espaço de tempo destinado às atividades em academias parece representar uma oportunidade de ampliação dos níveis de qualidade existencial, para os participantes do estudo.

Questão 13: Você notou alguma alteração em relação a:

dor fadiga sono estresse aparência física? **Explique.**

Respostas dos sujeitos:

A1 - Sono, aparência física. Geralmente quando freqüento, meu sono melhora. E a aparência física é um dos maiores motivos que me fazem freqüentar.

A2 - Sono, estresse, aparência física. O estresse diminui, em conseqüência disso, você dorme melhor e a aparência física é conseqüência disso tudo que citei, mais uma alimentação saudável.

A3 - Sono, estresse, aparência física. A aparência física melhorou, o sono é confortável e o estresse foi embora.

A4 - Estresse, aparência física. Melhora contínua.

A5 - Aparência física.

A6 - Sono, estresse, aparência física. Após a prática de atividade física notei que houve mudança no meu sono, pois hoje durmo bem menos, mas me sinto bem melhor. Também notei mudança no meu corpo, que hoje está mais magro e definido. E também notei mudança no meu estresse, hoje, não me considero mais uma pessoa estressada.

A7 - Aparência física. Fiquei com o corpo muito mais bonito e minha postura melhorou.

A8 - Aparência física. Há correção de postura que tendo arquear com a idade.

B1 - Sono melhora. Estresse melhora. Aparência física melhora a auto-estima.

B2 - Não respondeu.

B3 - Dor, sono.

B4 - Não respondeu.

B5 - Fadiga, aparência física. A musculatura fica mais firme e a pessoa adquire mais resistência respiratória.

B6 - Dor, fadiga, sono, estresse, aparência física. Melhorou tudo.

B7 - Dor, fadiga, estresse, aparência física. Menos dores, mais disposição, melhor postura corporal.

B8 - Sono, aparência física. Com o cansaço o sono aumenta.

B9 - Fadiga, sono, estresse, aparência física. Durmo melhor, sinto menos cansaço e me sinto tranqüila.

B10 - Dor, fadiga, sono, estresse.

- B11** - *Aparência física. Me sinto bem melhor, pois senti uma mudança bem grande.*
- B12** - *Sono, estresse, aparência física. Houve uma melhora significativa nestes aspectos.*
- B13** - *Dor, estresse, aparência física. Musculatura mais rígida e maior flexibilidade.*
- B14** - *Fadiga. Desapareceu.*
- C1** - *Aparência física. Comecei a observar mais o corpo.*
- C2** - *Aparência física o corpo está melhor. Perdi peso.*
- C3** - *Estresse, aparência física. Menos estresse e na melhora da aparência física.*

Essa questão apresenta a mesma conformação que a questão de número 3 e, de acordo com os resultados, os quais, pelas características da questão em possuir múltipla escolha e final aberto, ultrapassam os 100%. Para efeito de ilustração, colocou-se em porcentagem, sendo que os dados mostram que, 20 sujeitos, ou 80%, assinalaram a alternativa “aparência física”; 12 sujeitos, ou 48%, assinalaram “estresse”; 11 sujeitos, ou 44%, assinalaram “sono”; 6 sujeitos, ou 24%, assinalaram “fadiga” e, 5 sujeitos, ou 20%, assinalaram “dor”. Do total de sujeitos, 2, ou 8%, não responderam.

Dos respondentes, que são 23 sujeitos, ou 92%, apenas dois (B3 e B10) limitaram-se a assinalar as alternativas, não colocando as explicações.

O sujeito A2 fez a seguinte colocação: “*Sono, estresse, aparência física. O estresse diminui, em consequência disso, você dorme melhor e a aparência física é consequência disso tudo que citei, mais uma alimentação saudável*”. Essa resposta sugere uma suposta afirmação: a estética ou aparência física é o benefício mais evidente ou aparente, entre todos os outros benefícios e é isso que leva o sujeito a praticar atividades e, como os outros

benefícios são conseqüências subjetivas ou abstratas, vinculadas à prática, o sujeito só terá efetivamente consciência disso, após algum tempo de prática regular.

A questão da aparência física apresenta uma contradição, pois, ao mesmo tempo em que este aspecto se mostra como um modismo induzido pela mídia, impondo um padrão de beleza, por vezes, nocivo e inalcançável, coloca-se, também, como algo positivo para o indivíduo, no que tange à sua auto-estima, pois, este também se propõe a ficar aprazível, gerando-lhe bem-estar, sem padronizações, para o seu dia-a-dia.

A estética foi um dado relevante nas respostas e, como já foi evidenciado na revisão de literatura, essa cultura ao corpo belo, esbelto e saudável, tem ligação direta com a prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada e ao consumo de produtos dietéticos, os quais são estimulados e, muitas vezes, perigosamente padronizados pela mídia como sendo o “ideal saudável”, sugerindo que a aparência física ou a beleza corporal está acima da saúde, de modo geral.

Isso vai ao encontro das afirmações de Machado e Devide (2007), acerca da eficiência da mídia na difusão de formas simbólicas relacionadas à beleza corporal e a sua relação com o exercício físico e a saúde.

O sujeito A6 faz outra colocação interessante: “... *E também notei mudança no meu estresse, hoje, não me considero mais uma pessoa estressada*”, a qual vem ao encontro do pensamento de Nahas (2003), acerca do pentágulo do bem-estar, dos fatores geradores de estresse (*eustress* gera desfechos positivos e *distress* gera desfechos negativos).

Lipp (2004) argumenta acerca de alguns fatores ligados ao estresse, como o papel de variáveis ocupacionais na gênese e na manutenção da tensão patológica e as implicações do stress para a saúde nos níveis físico e psíquico do ser humano e as diferenças na

incidência de estresse entre homens e mulheres. A autora afirma que a globalização e o avanço de novas tecnologias são apontados como os grandes fatores estressores da atualidade, pois exigem adaptações constantes e todo processo de adaptação tem o poder imediato de desencadear o processo de estresse.

Sendo assim, saber controlar esses fatores por intermédio de experiência adaptativa que gera prazer, pode favorecer significância à vida e conseqüentes soluções positivas, mesmo para problemas complexos.

3.5.4 Esfera Ambiental

Averiguou de que maneira, os espaços em questão, oferecem ou não, segurança, conforto, proteção, com relação aos seus usuários. Dessa esfera fazem parte as questões 7 e 12, que serão vistas a seguir.

Questão 07: O ambiente de realização das atividades físicas lhe inspira segurança e proteção? Explique.

Respostas dos sujeitos:

A1 - *Sim, acho que tudo está dentro dos critérios de segurança.*

A2 - *Sim, pois nunca tive problemas nestes aspectos que fizessem pensar ao contrário.*

A3 - *Sim, me sinto segura, o ambiente é agradável e os profissionais são muito atenciosos.*

A4 - *Nem sempre.*

A5 - *Sim, me sinto segura quando me exercito, segura com os professores e com os exercícios.*

A6 - *Sim, confio nos profissionais que nos acompanham.*

A7 - *Sim e muita. Temos professores que nos dão suporte para que não pratiquemos exercícios incorretos, pois pode causar lesões sérias.*

A8 - *Sim, o simples fato de ter mais auto-confinaça.*

B1 - *Sim, o ambiente da academia é bom.*

B2 - *Sim, muito bom.*

B3 - *Sim.*

B4 - *Sim.*

B5 - *Sim, acredito estar sendo bem orientada no local.*

B6 - *Sim, tenho o acompanhamento de um profissional.*

B7 - *Sim, pois sou acompanhada por profissionais competentes.*

B8 - *Não.*

B9 - *Sim, me sinto como se estivesse na minha casa.*

B10 - *Sim, os professores são competentes e o ambiente é super agradável.*

B11 - *Sim, pois faço com pessoas (professores) competentes e o local é muito agradável.*

B12 - *Sim, pois o espaço é razoável e os equipamentos todos em bom estado de conservação e manutenção.*

B13 - *Sim, há um excelente acompanhamento profissional, além da dedicação e amizade por parte da equipe orientadora.*

B14 - *Sim.*

C1 - *Sim, é adequado.*

C2 - *Sim. Gosto dos amigos e muito da professora.*

C3 - *Sim, são profissionais que fazem de tudo para o bem estar dos alunos.*

Dos 25 sujeitos, 23 destes, ou 92%, responderam que sim, o ambiente é favorável à prática de atividades e se sentem seguros. Um sujeito (A4), ou 4%, respondeu “*nem sempre*” e não explicou essa resposta. O sujeito B8, ou 4%, respondeu que “*não*” e, também, não a explicou. Dos 23 sujeitos que responderam afirmativamente, 3 deles não justificaram a resposta positiva.

Dos que se explicaram, percebe-se que a adequação do ambiente, a manutenção dos aparelhos e a atenção dos profissionais são as maiores preocupações dos sujeitos. Estes fatos apontados pelos sujeitos vêm ao encontro da afirmação de Pereira (1996), de que as academias são ambientes nos quais os sujeitos procuram, além do acompanhamento profissional, equipamentos adequados e seguros para a prática de atividades físicas.

Schmidt e Wrisberg (2001) salientam que o indivíduo assimila a informação pelos sistemas sensoriais e, à medida que se torna mais experiente, torna-se também mais perspicaz em perceber e agir sobre a informação, nesse sentido, a experiência influencia na absorção das informações do ambiente. Sem o estímulo, o indivíduo não apreende, não seleciona respostas adequadas, não toma decisões, fica sem ação. Esta contribuição dos autores amplia a necessidade de se atentar para a configuração ambiental, não apenas no sentido espacial, mas, inclusive, no que pode gerar conforto e bem-estar para a prática regular de atividades físicas, com direto impacto nos níveis de qualidade de vida.

A fala do sujeito B9: “*Sim, me sinto como se estivesse na minha casa*”, revela essa importância do ambiente no desenvolvimento das atividades e da sociabilidade e está

vinculada ao modo como o sujeito capta tais informações e à capacidade de transformá-las e internalizá-las.

O ambiente, portanto, é um fator que os sujeitos envolvidos salientam, quando são argüídos a respeito dos fatores de segurança e proteção, em relação às atividades em academias.

Outro dado de muita relevância que aparece nas respostas de 13 sujeitos ou 52% (A3, A5, A6, A7, B5, B6, B7, B10, B11, B13, C2 e C3), é a atenção dada pelos profissionais de Educação Física das academias em questão aos alunos. Isso sugere uma percepção clara por parte dos alunos sobre a importância deste tipo de relacionamento no ambiente das academias, como um fator decisivo para a manutenção da prática regular, porém, um estudo feito por Caparroz e Schwartz (2005) com 9 profissionais que atuavam em academias na cidade de Jales, SP, para averiguar a preparação psicológica dos mesmos, durante os cursos de graduação, para lidarem com os aspectos afetivo-emocionais em suas práticas revelou exatamente o despreparo dos mesmos para lidarem com estes aspectos importantes apontados agora nesse estudo, no sentido de que os profissionais não se sentem preparados (80%) e de que não houve o preparo na área de psicologia a este respeito, durante a graduação (100%).

Isto infere a relevância de se atentar para este dado imprescindível para a implementação da abordagem desta temática durante os cursos de formação.

Questão 12: O que, no ambiente das academias, dificulta a prática? Explique.

Respostas dos sujeitos:

- A1** - *Muita gente no mesmo horário. Dificulta a realização de certas séries dos exercícios.*
- A2** - *Muitas vezes, o som que não é adequado e alunos que não querem levar a sério as aulas e tentam tumultuá-las.*
- A3** - *Pessoas que atrapalham por falta de vontade.*
- A4** - *Quando está muito lotada, a espera dificulta o ritmo de treino.*
- A5** - *O som tem que ser agitado e alto para dar ânimo.*
- A6** - *Acredito que um fator que às vezes pode dificultar a prática da atividade física na academia seria a vergonha das pessoas que às vezes se sentem mal por estarem "fora" do peso.*
- A7** - Não respondeu.
- A8** - *No meu caso em particular, o som muito alto.*
- B1** - *Em alguns horários falta espaço.*
- B2** - Não respondeu.
- B3** - *A falta de mais aparelhos disponíveis.*
- B4** - Não respondeu.
- B5** - *Excesso de alunos no mesmo horário.*
- B6** - *Algumas pessoas chatas.*
- B7** - *Para mim nada dificulta a prática.*
- B8** - *Na minha opinião, nada.*
- B9** - *Academia muito lotada, professores despreparados.*
- B10** - *Muitas pessoas no mesmo ambiente*
- B11** - *O que dificulta é a quantidade de pessoas.*

B12 - *Dependendo do horário, às vezes, o número de pessoas fica desproporcional ao número de determinados aparelhos.*

B13 - *Aparelhos obsoletos e muito disputados.*

B14 - *O excesso de praticantes em alguns horários.*

C1 - *Exposição do corpo. Há sempre comparações*

C2 - *Às vezes meus dias de trabalho.*

C3 - *Nada dificulta a pratica.*

Como também se trata de uma questão aberta, alguns sujeitos pontuaram mais de um obstáculo. Dos 25 sujeitos, 3, ou 12%, não responderam. Dos 22 sujeitos que responderam, ou 88%, 3 sujeitos responderam que nada atrapalha a prática; 9 sujeitos colocaram o que dificulta a prática “*muita gente no mesmo horário*”; 2 sujeitos “*o som alto*”; 2 sujeitos “*outros alunos sem motivação*”; 2 sujeitos a “*falta de aparelhos*”; 1 sujeito a “*vergonha por esta fora do peso*”; 1 sujeito o “*exibicionismo de outros*”; 1 sujeito o “*som baixo*”; 1 sujeito o “*despreparo do profissional*” e 1 sujeito a “*falta de horários devido ao próprio trabalho*”.

Percebe-se aqui, de maneira geral, que uma academia que satisfaz à clientela deve estar atenta ao espaço físico, aos equipamentos e ao modo como se processam as aulas, já que os sujeitos evidenciaram como dificuldades ou elementos que atrapalham o andamento da aula, não apenas a questão de espaço, mas, inclusive, o número de usuários concomitantes e, até mesmo, a situação do som utilizado para acompanhamento dessas aulas.

A questão da falta de motivação de alguns alunos atrapalhando a aula também foi evidenciada, sugerindo o que Caparroz (2004) afirmou, de que, por um lado, a afetividade na relação entre professor-aluno e a sociabilidade são fatores motivacionais quando positivamente desenvolvidos, mas, a motivação pode decair se o ambiente for inadequado, se houver falta de aparelhos, se o som ambiente for muito alto, se houver o exibicionismo, a rotina e o despreparo profissional, que são elementos que atrapalham o desempenho do aluno, desmotivando-o, segundo Marcellino (2003).

Interessante notar que, neste estudo, a problemática acerca do espaço físico, denotada por 9 sujeitos que salientaram como dificuldade o número excessivo de usuários concomitantes, vai ao encontro do estudo feito por Marcellino (2003, p. 53) em academias da cidade de Campinas, SP, em que a imagem do que seria uma academia ideal foi descrita, por ordem de citação e valorização, referente ao espaço e equipamentos (ênfase em espaços mais amplos, ventilados, equipamentos mais novos e existência de piscina); à qualidade das aulas (variedades de conteúdos e metodologias mais atraentes); à qualidade dos profissionais (destacando-se a relação mais próxima professor-aluno) e à oportunidade de convivência.

Aqui cabe exclusivamente à administração das academias estar atenta às dificuldades apresentadas pelos sujeitos, adequando-se às reais necessidades de seus clientes, fortalecendo os vínculos e, fundamentalmente, favorecendo a prática em local adequado, que é a sua função essencial.

Ao profissional, cabe, também, adequar seus conhecimentos à forma de lidar com o cliente, no sentido de promover o quanto possível os aspectos motivacionais dentro das

aulas, no que tange aos métodos de ensino, à adequação ambiental, exploração criativa do espaço e no trato afetivo.

IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS

O questionário utilizado para a realização da pesquisa exploratória foi proposto para melhor entendimento das esferas que serviram de referências e permitiram a abrangência dos vários âmbitos, tanto os aspectos objetivos e funcionais, quanto os estados subjetivos, que permeiam a vida do indivíduo, e permitiu analisar e discutir os dados e apresentar os resultados, analisados com base em referenciais teóricos.

Ao se determinar as questões, estas foram inseridas em suas respectivas esferas, iniciando-se um processo evolutivo e facilitador, em relação à análise dos aspectos aos quais o estudo se propôs.

A partir da aplicação do instrumento, confirmou-se um dado já existente, ou seja, a preferência absoluta dos praticantes pela escolha da prática de musculação, evidenciada pelos seus benefícios, tanto em níveis físicos como psicológicos, principalmente, referentes aos estados de ânimo.

A esfera afetivo-emocional, que analisou os estados subjetivos que permeiam a prática, como também, a capacidade de o indivíduo sentir e expressar as emoções identificou que, indiferente de qual sensação é mais pontual, os sujeitos perceberam que houve alteração positiva no estado de humor, ganhando mais disposição e conseguindo equilibrar ou conquistar maior qualidade de vida.

Essa conquista está demonstrada na satisfação, a qual foi adquirida pela força do próprio empenho, acarretando bem-estar físico e emocional, pois o sujeito que foi em busca de melhorias funcionais, se vê diante das melhorias em outros setores da existência, que vieram como conseqüência.

Notou-se que as emoções negativas, advindas do cotidiano, não são bem aceitas pelos sujeitos, e por este fato, estas são extravasadas por intermédio da atividade física, a qual tem o poder de transformá-las em positivas, conforme apontam os sujeitos desse estudo. Nesse sentido, nota-se na atividade física a capacidade de sublimar emoções negativas, deixando uma sensação de liberdade no indivíduo, o que ressalta a questão da real importância do autoconhecimento e/ou autocontrole.

Já na esfera interpessoal, a qual buscou investigar as interferências da prática de atividades em academias sobre os relacionamentos interpessoais, pode-se perceber que o sujeito se conecta a outros, nas mais diversas situações e das mais variadas maneiras. A qualidade das relações é resultado de todo o processo evolutivo dos sujeitos, que influencia diretamente em qualquer relacionamento, ao longo de sua vida e está diretamente ligada a questões que devem ser consideradas, a fim de caracterizar o estilo de viver do sujeito e a sociedade à qual está inserido.

Notou-se, também, que a prática regular de atividade física é um fator importante para a manutenção do bem-estar das relações interpessoais, talvez devido ao fato destas canalizarem as emoções negativas como já foi mencionado anteriormente.

A necessidade de troca de experiências do sujeito com seus iguais, ou com os que têm afinidades de pensamentos e modos de vida, fazem crescer as vivências extra-academia, e desta maneira, seu vínculo social.

Sendo assim, pode-se considerar o espaço da academia, como um lugar em que os sujeitos se desarmam dos preconceitos e se solidarizam com algumas questões referentes a estes, em relação às quais, normalmente, não se manifestam ou não discutem no contexto do cotidiano.

Na esfera atitudinal, funcional e da saúde, a consciência, por parte dos sujeitos, a respeito dos benefícios da atividade física, foi inquestionável. Pode-se perceber que a qualidade de vida, para esses sujeitos, atinge uma dimensão mais ampla, que inclui, não só os aspectos fisiológicos, mas também, os afetivos e os sociais, sem os quais o sujeito não se completa, fato notório em todos os âmbitos do cotidiano, por intermédio das alterações positivas, notadas pelos entrevistados. Portanto, a qualidade de vida, para esses sujeitos, está diretamente relacionada à boa saúde física e ao bem-estar que a atividade física proporciona, evidenciada na melhora da produtividade, desempenhando um papel fundamental em todos os setores da vida.

A qualidade da prática de atividades, nos ambientes das academias, ficou clara, por seus benefícios em termos de praticidade, pelo fato destas serem vivenciadas, geralmente, em locais fechados, por terem à disposição a orientação de um profissional e pela perspectiva de melhoria na socialização.

Observou-se, também, que o horário livre é utilizado como espaço de tempo para esses sujeitos se manterem em forma e relaxarem de maneira prazerosa. Nesse sentido, o tempo livre tem sido considerado o melhor momento para vivência de atividades do âmbito do lazer e que verdadeiramente, podem trazer ressonâncias para outras esferas da vida social.

O aspecto estético ou aparência física, o qual já foi evidenciado em outros estudos na área, foi apontado pelos sujeitos desta pesquisa como sendo o benefício mais evidente de todos os outros assinalados por eles, contribuindo para mantê-los na prática. Além desses, foi mencionado o controle do estresse, o qual é consequência subjetiva ou abstrata,

vinculada à prática, da qual o sujeito só terá efetivamente consciência, após algum tempo de prática regular, percebendo o real significado de qualidade de vida.

Na esfera ambiental, os espaços em questão oferecem certa segurança, conforto e proteção em relação aos usuários e percebe-se que a adequação do ambiente, a manutenção dos aparelhos, excesso de alunos no mesmo horário, som alto e a atenção dos profissionais são as maiores preocupações dos sujeitos. Cabe, exclusivamente à administração das academias, estar atenta às dificuldades apresentadas, adequando-se às necessidades de seus clientes, favorecendo a prática, que é a sua função essencial.

Sugere-se, portanto, que esse setor tenha um olhar mais atento em relação aos praticantes e não somente voltando-se para os fins lucrativos, entendendo que serão sempre consumidores em potencial, merecedores de dedicação, uma vez que poderão trazer contribuições em todos os segmentos, principalmente na melhoria e aperfeiçoamento do atendimento ao usuário da academia, atentando-se ao ideal de academia, embasados nas sugestões dos próprios sujeitos.

O sujeito tem que ser entendido e tratado como ser íntegro e repleto de emoções e sensações, e não como ser puramente fisiológico, tendo em vista que o corpo tem que ser tomado de maneira holística.

Todas essas manifestações das emoções dos sujeitos participantes desse estudo expressam a complexidade dos estados subjetivos do ser humano e a premência de sua valorização, não apenas nos âmbitos das intervenções profissionais, mas, inclusive, no contexto dos cursos de formação na área, acerca da capacitação oferecida durante a graduação desses futuros profissionais, para atuarem adequadamente nesse âmbito, suscitando novas reflexões, capazes de subsidiar práticas mais significativas.

REFERÊNCIAS

- ALVES, J. F. **A invasão cultural norte-americana**. São Paulo: Moderna, 1988.
- AMARAL, J. R.; OLIVEIRA, J. M. Sistema límbico: o centro das emoções. **Revista Cérebro e Mente**, Campinas, n. 5, mar/mai. 1998. Disponível em: <<http://www.cerebromente.org.br/home.htm>>. Acesso em: 04 jan. 2006.
- BABBIE, E. **Método de pesquisa de Survey**. Belo Horizonte: UFMG, 2003.
- BARBANTI, V.J. **Dicionário de Educação Física e esporte**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2003.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.
- BETTI, M. **O que a semiótica inspira ao ensino da educação física**. São Paulo: Discorpo, 1994.
- BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R. Physical activity, fitness and health: The model and key concepts. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.; STEPHENS, T. (Eds.). **Physical activity, fitness, and health**. Champaign: Human Kinetics, 1994, p. 77-87.
- BRAMANTE, A. C. Lazer: concepções e significados. **Licere**, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 9-17, 1998.
- BRASIL. Constituição Federal (1988). Decreto Lei nº. 9.696 de 1º novembro de 1998. **Diário Oficial da União**. Brasília, DF, 02 set. 1998.
- CAMARGO, L. O. L. **Educação para o lazer**. São Paulo: Moderna, 1998.
- CAPARROZ, G. P. A afetividade como fator interveniente no trabalho e aderência em academia. In: Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 27., 2004, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Edição Especial da Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2004, p.66.
- CAPARROZ, G. P.; SCHWARTZ, G. M. Adequação psicológica como fator interveniente no trabalho em academias. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 10, n. 88, set. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 03 jan. 2008.
- CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1995.
- COOPER, K. **O programa aeróbico para o bem estar total**. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A psicologia da felicidade**. São Paulo: Saraiva, 1992.

CUNHA, A. C. Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade? In. MARCELLINO, N. C. (Org.). **Lúdico, Educação e Educação Física**. Ijuí: Unijuí, 1999.

DAMÁSIO, A. R. **O Erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000a.

_____. **O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000b.

DAVIDOFF, L. **Introdução à psicologia**. 3.ed. São Paulo: Makron Books, 2001.

DeL PRETTE, A.; DeL PRETTE, Z. A. P. Assertividade, sistema de crenças e identidade social. **Psicologia em Revista**. Belo Horizonte, v. 9, n. 13, p. 125-136, jun. 2003

DEMO, P. **Complexidade e aprendizagem: a dinâmica não linear do conhecimento**. São Paulo: Atlas, 2002.

DEUTSCH, S. **Música e dança de salão: interferências da audição e da dança nos estados de ânimo**. 1997. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1978.

_____. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.

ENGELMANN, A. Da conceituação de estado subjetivo até a proposição dos escalões de percepto. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, 2002.

FECHIO, J. J.; BRANDÃO, M. R. F. A influência da atividade física nos estados de humor. **Revista da APEF**, Londrina, v.12, n. 2, p. 21-27, 1997.

FIATARONE, M.; MARKS, E. C.; RYAN, N. D.; MEREDITH, C. N.; LIPSITZ, L. A.; EVANS, W. J. High intensity strength training in nonagenarians. **Journal of the American Medical Association**, Chicago, v. 263, p. 3029- 3034, 1990.

FIGUEIRA, M. L. M; GOELLNER, S. V. A promoção do estilo atlético na Revista Capricho e a produção de uma representação de corpo adolescente feminino contemporâneo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n.2, p. 87-99, jan. 2005.

FITNESS BRASIL LATIN AMERICAN CONFERENCE & TRADE SHOW, n. 7, 2006, Sao Paulo. **Negócios: bem-estar à venda...** São Paulo, 2006. Disponível em: <<http://www.fitnessbrasil.com.br>>. Acesso em: 17 abr. 2007.

FLECK, M. P. A.; LEAL, O. F.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Desenvolvimento e aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). São Paulo: **Revista Brasil. de Psiquiatria**, v. 21, n. 1, 1999.

FLECK, M. P. A.; LEAL, O. F.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento WHOQOL-bref. São Paulo: **Revista Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178-83, 2000.

FRAGOSO, V.; VASCONCELOS, L.; RIBEIRO, M.; MATOS, P.; SANTOS, L. **A inteligência emocional**. Instituto Superior da Maia. Disponível em: <<http://www.psicoforum.tripod.com.br/index/artigos/es.htm>>. Acesso em: 27 dez. 2005.

FREIRE, M. **Mergulho “livre”**: desvelando emoções e sensações, 2005, 150 fls. Dissertação (Mestrado em Pedagogia da Motricidade Humana) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2005.

FRUGOLI, R. Academia de ginástica: contemporaneidade, expressões corporais e sentido. In: Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais, 8., 2004. Coimbra. **Anais...**Coimbra: Centro de Estudos Sociais, Universidade de Coimbra, 2004.

GERALDES, A. A. R.; DANTAS, E. H. M. O conceito de fitness e o planejamento do treinamento para a performance ótima em academias de ginástica. **Revista digital: Personal Training**, Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://www.personaltraining.com.br/conceito.htm>>. Acesso em: 04 jan. 2006.

GHORAYEB, N.; BARROS NETO, T.L. **O Exercício**: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

GOLDENBERG, M.; RAMOS, M. S. A civilização das formas: o corpo como valor. In: **Nu & Vestidos**: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Editora Record, 2002.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.

GOODE, W. J. **Métodos em pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Editora Nacional, 1979.

GROSZ, H. J.; FARMER, B. B. Pitts' and McClure's lactate-anxiety study revisited. **Br J Psychiatry**, England, n. 120, p. 415-418, apr. 1972.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Resultados da Amostra do Censo Demográfico 2000**. Malha municipal digital do Brasil: situação em 2001. Rio de Janeiro: IBGE, 2004.

KANDEL, E. R.; SCHWARTZ, J. H.; JESSEL, T. M. **Fundamentos da neurociência e do comportamento**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1997.

KATCH, F. I.; McARDLE, W. D. **Nutrição, exercício e saúde**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1996.

KOSLOWSKY, M. Influências da atividade física no aumento da qualidade de vida. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 10, n. 69, fev. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 25 jan. 2006.

KRECH, D; KRUTCHFIELD, R. **Elementos de psicologia**. São Paulo: Pioneira, 1974.

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

LIMA, M. C. **Monografia: a engenharia da produção acadêmica**. São Paulo: Saraiva, 2004.

LIPP, M. E. N. Stress emocional: esboço da teoria de temas de vida. In: _____. (Org.). **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papyrus, 2004. p. 17-30.

LOLLO, P. C. B. Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 10, n. 76, set. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 02 jan. 2008.

LOPES, K. M. D. C. **Efeitos do exercício aeróbio nos níveis de serotonina e depressão em idosas**, 2001. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Católica Brasília, Brasília, D. F., 2001.

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

MACHADO, L. P.; DEVIDE, F. P. Representações de homens e mulheres sobre a prática da musculação em academia. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 12, n. 111, ago. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 02 jan. 2008.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do Lazer: uma introdução**. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2002. (Coleção educação física e esportes).

_____. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 11, n. 2, p. 49-54, jun. 2003.

MARINO, R. J. **Fisiologia das emoções: introdução à neurologia do comportamento, anatomia e funções do sistema límbico**. São Paulo: Savier, 1975.

MARQUES, M. Os aspectos psico-emocionais da atividade física. **Revista Digital PY2 Gea**, Barretos. Publicado em 2005. Disponível em <http://www.py2gea.com.br/saude%20e%20cia/tudo_sobre_exercicios.html>. Acesso em: 25 jan. 2006.

MARQUES, T.G. Diferenciando primação afectiva de primação cognitiva. **Revista Análise Psicológica**, Lisboa, v. 23, n. 4, p. 437-447, 2005.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de atividades física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n. 4, p. 41-50, out. 2002.

MATTOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte, 2000.

McNAIR, M. D., LORR, M.; DROPPLEMAN, L. F. **Manual of the profile of mood states (POMS)**. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service, 1992.

MEDINA, J. P. S. **A educação física cuida do corpo... e “mente”**. 2. ed. São Paulo: Papirus, 1985.

MELLO, C. K. **A malhação do lazer... ou seria malhação no lazer?** Uma análise sobre multidimensionalidade da cultura expressa através dos corpos nas academias, 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1997.

MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A., M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 11, n.13, mai./jun. 2005.

MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L.; MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; BONSEÑOR, I. M.; LOTUFO, P. A. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. **Rev Panam Salud Publica**, Washington, v. 14, n. 4, oct., 2003.

MOREIRA, W. W. Projeto desporto de base: o corpo da criança na educação através do esporte. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (Orgs.) **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: UNIMEP, p. 127-137, 2002.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez, 2000.

MOSCOVICI, F. **Desenvolvimento interpessoal: treinamento em grupo**. 8 ed. Rio de Janeiro: Jose Olympio, 1998.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3.ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAVES, G. S. Benefícios da musculação. **Sala de Condicionamento Físico – Unifesp**. São Paulo. Publicado em 2002. Disponível em: <http://www.scf.unifesp.br/artigos/artigo_gabi-2.htm>. Acesso em: 27 out. 2007.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após doze meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

O'CONNOR, P. J.; PETRUZZELLO, S. J.; KUBITZ, K. A.; ROBINSON, T. L. Anxiety responses to maximal exercise testing. **Br J Sports Med**, England, n. 29, p. 97-102, 1995.

OLIVEIRA, R. D. **Reengenharia do tempo**. Rio de Janeiro: Rocco, 2003.

OLIVEIRA, A. L. de; SILVA, M. P. da. O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: Fundamentos para uma discussão. Simpósio Internacional Processo Civilizador, 9., 2006, Ponta Grossa. **Anais...** Ponta Grossa, PR: Tecnologia e Civilização, 2006.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Índice de desenvolvimento humano**. Disponível em: <<http://www.onu-brasil.org.br>>. Acesso em: 22 de nov. 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Declaração de Jacarta. **Quarta Conferência Internacional de Promoção da Saúde**. Jacarta: Organização Mundial da Saúde, 1997.

PACHECO PEREIRA, G. B. **Ginástica de academia: potência de ser e equilíbrio pessoal**, 1996. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1996.

PASSADORI, R. **Comunicação essencial: estratégias eficazes para encantar seus ouvintes**. São Paulo: Gente, 2003.

PEREIRA, A. L. Razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 2, n. 4, p. 57-63, 2002.

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

PITTS, F. J.; McCLURE, J. J. Lactate metabolism in anxiety neurosis. **N. Engl. J. Méd** Massachusetts, n. 277, p. 1329-1336, dec. 1967.

PORTO, E.; GAIO, R. C. Qualidade de vida e pessoas deficientes: possibilidades de uma vida digna e satisfatória. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (Orgs.) **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: UNIMEP, p. 139-147, 2002.

REY, F. G. O emocional na constituição da subjetividade. In: LANE, S.T. M; ARAÚJO, Y. (Org.). **Arqueologia das emoções**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999. p. 41-56.

- RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- RUIZ, J. A. **Metodologia científica: guia para a eficiência nos estudos**. São Paulo: Atlas, 1986.
- SACCO, R. L.; GAN, R.; BODEN-ALBALA, B.; LIN, I. F.; KARGMAN, D. E.; HAUSER, W. A. et al. Leisure-time physical activity and ischemic stroke risk: the Northern Manhattan Stroke Study. **Stroke**, v. 29, p. 380-387, 1998.
- SAMULSKI, D. Motivação. In: _____. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária da UFMG, 1995.
- SANTARÉM, J. M. Atualização em exercícios resistidos: saúde e qualidade de vida. **Saúde Total**, São Paulo, nov. 1998. Disponível em: <<http://www.saudetotal.com/artigos/atividadefisica/saudevida.asp>>. Acesso em: 04 jan. 2007.
- SANTIN, S. **Educação Física: outros caminhos**. Porto Alegre, Grafosul, 1990.
- SÃO PAULO (ESTADO). Secretaria de Economia e Planejamento. **Perfis Regionais: Região Administrativa de São José do Rio Preto**. Janeiro de 2007.
- SCHIMIDT, R. A.; WRISBERG, C. **A aprendizagem e performance motora: Uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.
- SCHWARTZ, G. M. Homo expressivus: as dimensões estética e lúdica e as interfaces do lazer. In: BRUNS, H. T. (Org.). **Temas sobre lazer**. Campinas: Autores Associados, p. 86-99, 2000.
- _____. M. Emoção, aventura e risco: a dinâmica metafórica dos novos estilos. In: BURGOS, M. S.; PINTO, L. M. S. M. (Orgs.) **Lazer e estilo de vida**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, p. 144-145, 2002.
- SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier. **Licere**, Belo Horizonte, v. 6, n.2, p. 23-31, 2003.
- _____. (Org.) **Dinâmica lúdica: novos olhares**. Barueri: Manole, 2004.
- SERBINO, R. V. (Coord.). **Formação continuada gestores de educação módulo I: gestão de pessoas: desenvolvimento de lideranças e organização de equipes**. São Paulo: Secretaria de Estado da Educação e Instituto de Organização Racional do Trabalho, 2000.
- SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**. Porto Alegre: ArtMed, 1998.
- SIVADON, P. **Uma psicologia do corpo**. São Paulo: Editora Saraiva, 1990.

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I.; COSTA, J. R. L. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.18, n. 3, p. 91-99, set./dez. 2002.

STOCKER, M.; HEGEMAN, E. **O valor das emoções**. São Paulo: Palas Athena, 2002.

TAHARA, A. K. **A aderência às atividades físicas de aventura na natureza, no âmbito do lazer**. 2004. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2004.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, out./dez., 2003.

VOLCHAN, E. Estímulos emocionais: processamento sensorial e respostas motoras. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 25, n. 2, 2003.

WALTON, S. **Uma história das emoções**. Rio de Janeiro: Record, 2007.

WATSON, D.; CLARK, L. A.; TELLEGEN, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. **J. Pers. Soc. Psychol.**, n. 54, p. 1063-70, 1988.

CAPARROZ, G. P. **EMOTIONAL REPERCUSSIONS OF PHYSICAL ACTIVITIES FOR PRACTICERS IN GYMNASIUMS.** *Dissertation (Master Degree in Pedagogy of the Human Movement) UNESP – São Paulo State University.*

ABSTRACT

This qualitative study has investigated the possible emotional repercussions of physical activities for practicers in gymnasiums and it has been developed by reviewing literature combined with an exploratory research, using a questionnaire as an instrument to collect data. An intentional sample of 25 adults, over a year frequent attendants of gyms in the city of Jales, SP, of varied physical activities, over the age of 18, of both genders and of different professional backgrounds took part in this study,. The information was descriptively analyzed using the Thematic Content Analysis Technique. The analysis was based on indicators that highlight the emotional, interpersonal, functional, attitudinal, health and environmental fields. The results indicate that the well-being sensation is perceived positively in this context, as well as the notion of quality of life. Referring to emotions, people affirmed that the regular practice of physical activities has altered positively in this aspect, providing pleasure, relaxation, decreased tension and better moods. These activities represented the channeling of anger, happiness and sadness. The activities in the gyms are an important factor for the maintenance of well-being in interpersonal relationships which make people extend their experiences even outside them. In relation to the functional field, people realized the perspective that physical activities improve health in general and noticed significant improvements in their daily life, hence more energy to work. In the attitudinal field, the physical activities in gyms are beneficial,

due to the practical aspects of exercising indoors, the professional support and the possibility of socializing, resulting in an awareness of the linkage of these practices with these aspects, implementing positive and proactive attitudes. The time frame destined to such activities represent an opportunity to broaden health levels and existential quality. In the environmental field, some difficulties in practicing the physical activities in these areas were appointed, especially due to the maintenance and organization of the equipment. Based on the results, there has been a positive repercussion in the practice of physical activities in gyms, where emotions and sensations experienced in this environment can improve self-knowledge, favoring the socialization and health and functional well-being and enhancing personal satisfaction and quality of life.

Key words: *physical activities – gymnasiums – emotional states*

ANEXO 1

Roteiro do Questionário:

1- Dados da amostra:

Idade:

Profissão:

Escolaridade:

Tipo (s) de atividade (s) praticada (s):

Tempo de prática nesta (s) atividade (s):

2- Questões:

1. Você acha que a atividade física pode prolongar sua vida? Explique.
2. Você percebe alguma alteração positiva ou negativa em seu estado de humor, durante ou após as práticas de atividades físicas na academia? Explique.
3. Você considera que as atividades físicas em academia podem fazer você extravasar emoções como:
 medo raiva alegria satisfação tristeza
 rancor outras? Explique.
4. Você percebe (u) alguma mudança em suas relações sociais depois que começou a frequentar a academia? Explique.
5. Você percebe (u) alguma alteração nos aspectos de saúde e qualidade de vida, depois que começou a frequentar a academia? Explique.
6. Você costuma vivenciar outras atividades com as pessoas da academia? Explique.

7. O ambiente de realização das atividades físicas lhe inspira segurança e proteção? Explique.
8. A prática de atividades físicas alterou de alguma forma sua produtividade no trabalho? Explique.
9. Você considera as academias como espaços de socialização? Explique.
10. Quais os benefícios das atividades físicas em academias? Explique.
11. O que as atividades físicas representam para você em seu tempo livre? Explique.
12. O que, no ambiente das academias, dificulta a prática? Explique.
13. Você notou alguma alteração em relação à:
 dor fadiga sono estresse aparência física? Explique.

ANEXO 2

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu,....., RG.....,
 sexo....., nascido (a) em..... /..... /....., residente
 à....., número....., na cidade
 de..... /SP, tendo sido **CONVIDADO (A)** pela Mestranda
 GRAZIELA PASCOM CAPARROZ, a participar do projeto de pesquisa “Repercussões
 emocionais das atividades físicas em academias para praticantes”, desenvolvido junto ao
 Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, I.B. - UNESP - Rio Claro, SP,
 sob a orientação da Prof^a. Dr^a. Gisele Maria Schwartz, compreendo que posso contribuir
 neste estudo que não me oferece risco de qualquer natureza.

Estou ciente que a pesquisadora me entrevistará, com o objetivo de investigar sobre as
 possíveis repercussões da atividade física em academia no meu aspecto emocional
 identificando qual o significado dessas vivências, assim como, as possíveis ressonâncias de
 valores referentes a estas experiências sobre os diversos aspectos componentes da
 qualidade de vida.

Depois de completamente esclarecido (a) pela referida pesquisadora, **ACEITO
 PARTICIPAR DESTE ESTUDO, PODENDO INTERROMPER MINHA
 PARTICIPAÇÃO A QUALQUER MOMENTO.**

Jales, SP,..... /..... / 2007.

Assinatura do PARTICIPANTE

Assinatura DA PESQUISADORA RESPONSÁVEL

Graziela Pascom Caparroz, RG. 11.363.479, Rua Seis, no. 1840, Jardim Maria Paula, Jales,
 São Paulo, tel. (17) 3632-3783.

ANEXO 3

Aprovação do Comitê de Ética:



Rio Claro, 14 de agosto de 2006.

Ofício CEP 144/2006

Prezada Senhora,

Informamos que em reunião realizada em **08.08.2006**, o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Biociências, UNESP, Campus de Rio Claro (CEP-IB-UNESP), aprovou o projeto de pesquisa intitulado "**Repercussões das atividades físicas indoor nos estados emocionais de praticantes**", sob sua responsabilidade, protocolo *1857*, datado de *15/03/2006* e, tendo como orientadora a Profa. Dra. Gisele Maria Schwartz.

Atenciosamente,

Profa. Dra. **Rosa Maria Feiteiro Cavalari**
Coordenadora do Comitê

Ilma. Sra.
GRAZIELA PASCOS CAPARROZ
Rua 6, 1840
15700-000 Jales SP

ANEXO 4

Aprovação da Banca Examinadora:

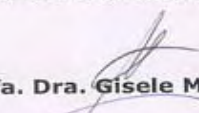
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA MOTRICIDADE
(ÁREA: PEDAGOGIA DA MOTRICIDADE HUMANA)**


DISSERTAÇÃO DE MESTRADO defendida em 13.02.08


**"Repercussões emocionais das atividades físicas em
academias para praticantes"**

GRAZIELA PASCOM CAPARROZ

Comissão Examinadora:


Profa. Dra. Gisele Maria Schwartz


Profa. Dra. Roberta Cortez Gaio


Prof. Dr. Afonso Antonio Machado