

A RELEVÂNCIA DAS QUESTÕES EMOCIONAIS E FÍSICAS EM ADULTOS NA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA DENTRO DE UMA ACADEMIA BRASILEIRA.

JANE GUIMARÃES FELIZARDO

UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA- RUA: MARECHAL DEODORO 217,
2º ANDAR - CENTRO - NITERÓI – RJ. CEP 24030 060 (21) 2138 4926
E-MAIL: jgfsioterapia@yahoo.com.br

THIAGO BRUNO DA SILVA DE JESUS

UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA- RUA: MARECHAL DEODORO 217,
2º ANDAR - CENTRO - NITERÓI – RJ. CEP 24030 060 (21) 2138 4926
E-MAIL: thiagoedfiscasaude@gmail.com

Resumo:

Considerando que as pessoas desse século estão na busca de um corpo mais bonito e saudável, esse estudo vem contribuir para um melhor entendimento do comportamento dos praticantes de atividade física e *fitness com relação* a algumas questões externas e internas referentes ao seu corpo. De caráter predominantemente qualitativo, teve como objetivo geral evidenciar se as praticantes possuíram alguma dificuldade em lidar com suas próprias questões emocionais durante o processo de condicionamento físico e como isso interferiu na sua motivação para a continuação da prática de exercícios físicos. O objetivo específico foi reconhecer a relevância do trabalho físico assim como o emocional durante esse processo. Esta pesquisa foi realizada no Estado do Rio de Janeiro, com a colaboração de 15 participantes adultas e brasileiras. O instrumento da pesquisa foi uma entrevista semi-estruturada com duração de 30 minutos cada uma, a qual foi filmada e gravada. Através dos resultados pôde-se verificar que nenhuma recebeu atenção especial para as questões emocionais por um profissional habilitado para esse tipo de trabalho, isto porque a instituição em que pratica a atividade esportiva foca apenas nas questões físicas das suas alunas. Este estudo vem ampliar e corroborar com outras pesquisas sobre o tema em questão, no intuito de melhor compreender o porquê dos aspectos emocionais bem trabalhados podem ser um coadjuvante ao treino físico, assim como chamar a atenção para uma melhor qualidade de vida das participantes que buscam um corpo mais belo e saudável.

Palavras-chaves: Alunas, Questões Físicas e Emocionais.

Abstract:

Qualitative predominant character aimed to show that the practitioners possessed any difficulty in giving you their own emotional issues during physical conditioning process and how it interfered with his motivation for the continuation of the practice of physical exercises. The specific objective was to recognize the importance of physical work as well as the emotional during this process. This research was conducted in the state of Rio de Janeiro, with 15 participants. The instrument of the research was a semi-structured interview lasting 30 minutes each. From the results it could be verified that no received special attention to the emotional issues by a qualified professional for this type of work, this is because the institution practicing sport activity focuses only on the physical issues of their students.

Keywords: Students, Physical and Emotional Issues.

INTRODUÇÃO

O Esporte é um tema de interesse mundial e a cada ano vem crescendo o número de pessoas interessadas nesse assunto (SANTANA; AKEL, 2008). Segundo Mascarenhas (2004), não basta apenas às pessoas entrarem numa academia para praticar alguma atividade esportiva, mas é necessário, além disso, preparar o ambiente para poder dar suporte ao praticante, assim como dar condições de mantê-las nessa atividade o maior tempo possível para seu desenvolvimento físico e psicoemocional para poder alcançar seus objetivos e também ter uma melhor qualidade de vida.

Nobre (1999) descreve que o termo academia começou a vigorar no Brasil no ano de 1980, antes só existiam os praticantes de halterofilismo que dominavam esse setor. Num segundo momento, o sistema político passou a ser liderado pelo Neoliberalismo, e o Estado se afasta um pouco de suas obrigações com o sistema esportivo e agora as pessoas em individual é que são responsáveis por buscarem e manterem sua própria atividade física. Surge assim, a visão de academia como uma instituição que visa o lucro em cima dos praticantes. Apenas no início dos anos 90 é que surge a ginástica aeróbica, com ritmo animado e aulas em grupo (NOVASCO, 2006). Finalmente no final dos anos 90, segundo Furtado (2009), chega a Body Systems para inovar esse setor esportivo, com novidades e equipamentos relacionados à academia.

Ainda sobre o trabalho realizado nas academias, para Saba (2006) o fitness enfatiza a dimensão biológica, ou a aptidão física do praticante e o wellness fortalece, aumenta o condicionamento e mantém o corpo do praticante num estado equilibrado nos aspectos: mental, social, emocional, espiritual e físico. Ou seja, abrangem num aspecto mais amplo aqueles que praticam a atividade física.

Para De Carvalho (2001), porém, existe uma grande lacuna entre as academias e os professores de Educação Física, porque, hoje em dia esses profissionais são exigidos em múltiplos aspectos, como por exemplo: precisam entender das áreas biológicas, psicologias e sociais. Entretanto, na graduação de Educação Física não recebem tal tipo de orientação a fundo para corresponder às expectativas dos praticantes das atividades.

Pereira (2006) ressalta que para uma pessoa ter saúde é preciso ter direito à alimentação, transporte, educação, trabalho, cultura, esporte, além de outros itens. Conclui-se então que a soma de todos os requerimentos funcionando em harmonia é caracterizada como tendo boa qualidade de vida, já que os praticantes tendem a abandonar os vícios, melhorar a ingestão de alimentos saudáveis, além de, uma melhoria quanto à higiene corporal, por causa da sudorese abundante durante a atividade física. Porém o que as academias hoje em dia visam mesmo é o lucro em cima dos clientes, e não propriamente uma melhor qualidade de vida.

Isto porque, segundo Fernandes (2003, p.13) no presente século, o corpo está em alta: alta cotação, alta produção e alto investimento. Porém, este estudo quer chamar atenção para o fato de que os clientes são pessoas com sentimentos, metas e objetivos e quando não conseguem alcançar, se frustram, perdem a motivação e muitos acabam abandonando a atividade física no meio desse caminho.

A questão da imagem corporal nos dias de hoje é bem importante para a sociedade tanto feminina quanto masculina, e para Tavares (2003), ele explica que a imagem corporal é a forma como o indivíduo se percebe e se sente em relação ao seu próprio corpo. Já Becker (1999) diz que a imagem corporal pode levar a pessoa a se sentir frustrada e triste, logo gerando sofrimento, quando não tem a imagem idealizada por ela. Assim sendo, esse estereótipo está diretamente ligado aos sentimentos e emoções desse sujeito. Se o mesmo não estiver bem consigo mesmo, não se relacionará de forma plena com os outros, podendo até desenvolver algumas doenças psicológicas.

Essa afirmativa vem corroborar os estudos de Ballone (2004), alegando que nos dias atuais existem os transtornos derivados pela excessiva preocupação com o corpo e isso acaba em muitos casos, levando a uma verdadeira epidemia. Já Adami (2005) vai além, diz que as pessoas buscam uma imagem tão perfeita que acabam se transformando em cyborgs. E isso também pode levar a um distúrbio psíquico em algumas pessoas mais suscetíveis a opiniões alheias. Isso, segundo o Ministério Da Saúde, não é ter saúde, uma vez que destrutura a questão emocional do sujeito. É sobre essas questões que este estudo quer se debruçar, a fim de melhor entender o universo físico e emocional que envolve os praticantes de uma atividade física. Em suma, é valorizar o corpo sujeito e não objeto nessa relação social que está envolvido.

QUESTÕES EMOCIONAIS

As emoções fazem parte da vida do ser humano desde muito cedo e isso acontece em todas as culturas e raças (LAZARUS, 2000). É possível perceber o fluir das emoções através dos bebês que mesmo não sabendo falar, fazem uso de outras expressões, como por exemplo, o choro ou o sorriso, para conseguir a atenção dos seus cuidadores. O que diferencia uma pessoa de uma máquina são as emoções que a primeira consegue expressar ao interagir com algo ou alguém.

O tema da questão emocional e física é de interesse amplo para aqueles que estão direta ou indiretamente ligados à atividade física, já que há uma tentativa de melhor compreensão do comportamento do praticante de atividade física, para que ele aumente suas chances de ser mais bem assistido, afim de, conseguir êxito, tanto no aspecto racional quanto no emocional (MENDES, 2004).

Para Abrantes (2007) existem as emoções negativas conhecidas como raiva, ansiedade, medo, depressão, entre outras. Para esse estudo o que nos importa são apenas as emoções negativas e suas implicações para os praticantes de uma atividade física.

E para Machado (2006) a ansiedade também é um tipo de emoção e esta pode ser abordada de duas formas distintas para o praticante da atividade física. A primeira forma é conhecida como ansiedade-traço, onde está diretamente relacionada à personalidade desse indivíduo. Já a segunda forma de estresse é conhecida como ansiedade-estado e está caracterizada pelas reações temporárias. Em outras palavras, existe o praticante que é ansioso por personalidade, mas também existe aquele que, dependendo da situação, vai reagir por impulso, não sendo ele necessariamente ansioso. E para esse estudo se faz necessário avaliar que tipo de praticante está sendo falando, para só então entendermos o que o levou a continuar ou a desistir do Spinning.

Cobra (2003) considera a ansiedade como um fator positivo para o praticante da atividade física quando o mesmo consegue transformá-la em energia motivacional para o seu melhor desempenho. Já para Berté (2004), alguns praticantes consideram a ansiedade como sendo negativa para o seu desempenho já que, por causa dela, eles criam um bloqueio mental de incapacidade ou inferioridade durante o longo processo de condicionamento e fortalecimento do corpo, demorando a atingir seus objetivos, isso quando não abandonam a prática do Spinnig.

Ainda sobre a permanência ou desistência da atividade, a questão da motivação, segundo Weinberg e Gould (2008), esta pode ser pessoal (intrínseca) e ou ambiental (extrínseca) ao praticante. Faz-se necessário explicar que os praticantes passarão por motivação pessoal e ou ambiental, e essa oscilação motivacional é normal na vida de qualquer pessoa que esteja em contato com o esporte.

Porém, o mais aconselhável seria investigar o lado psicológico de cada praticante de atividade física antes mesmo de escolher a modalidade na academia, a fim de melhor poder orientá-lo como seu corpo funciona mediante as suas perspectivas físicas e emocionais, para que possa orientá-lo como conseguir êxito no tempo e na maneira correta.

Conforme a opinião de Samulski (2009) para traçar um plano de controle emocional para um atleta ou até mesmo para um praticante é preciso levar em consideração que cada um funciona de uma forma ímpar, uns conseguem ter melhor desempenho e outros não. Saber como cobrar bons resultados é importantes para todos de uma forma geral, não se esquecendo, que o próprio indivíduo também passará por julgamento interno (Vieira & Cols., 2008).

Para este estudo, o lado físico e o emocional interessam tanto para o praticante como para o professor de educação física, já que ao receber a orientação adequada para o treinamento, afim de que, consiga melhor lidar com seus sentimentos, vai gradativamente aprendendo a se conhecer, além de tomar consciência de que seu corpo pode ser tornar mais belo e saudável com a orientação certa (BARRETO, 2003).

OBJETIVOS

GERAIS

Evidenciar se os praticantes possuíram alguma dificuldade em lidar com suas próprias questões emocionais durante o processo de condicionamento físico.

Como as questões emocionais interferiram na sua motivação para a continuação da prática de exercício físico.

ESPECÍFICO

Reconhecer a relevância do trabalho físico assim como o emocional na vida de um participante na academia esportiva.

PARTICIPANTES

A amostra foi por conveniência e teve a participação de 15 participantes da modalidade Spinnig, do turno da manhã, tendo a atividade três vezes por semana durante uma hora de treinamento. Para Minayo (2012) a entrevista precisa ter o anonimato e sigilo sobre as informações colhidas, porém é preciso mostrar para o entrevistado que sua participação é relevante para essa pesquisa.

Os resultados foram obtidos através dos dados coletados em uma entrevista semi-estruturada realizada com alunas de uma academia no Estado do Rio de Janeiro. O perfil dessa amostra é de brasileira que praticam o spinning no turno da manhã. E em relação à informação do estado civil dessas participantes todas são casadas e apenas 4 não possuem filhos. A faixa etária das mesmas variou de 20 a 40 anos. Sendo 10 das entrevistadas da faixa etária dos 30 e 2 da faixa etária dos 20 anos.

INSTRUMENTOS

O instrumento usado para esta pesquisa foi uma entrevista semi-estruturada desenvolvida especialmente para esse estudo, e também foram feitas algumas perguntas abertas e outras fechadas utilizando embasamento teórico da Bardin (2009). Optou-se pela entrevista porque há possibilidade de correções sempre que houver necessidade, já que o entrevistador está presente, interagindo e se algum detalhe não foi esclarecido, pode intervir a fim de saná-la, sem falar na oportunidade do contato face a face entre o entrevistado e o entrevistador (VIEIRA, 2001).

Para De Boni (2005) a entrevista não é só pergunta e resposta, existem sentimentos envolvidos, sendo possível nesse momento deixar o lado humano aflorar através da sua voz, mostrando que o respeito e a história de vida de cada entrevistado também são significativos para a pesquisa. Caberá ao pesquisador dedicar seu tempo na busca daquilo que não está dito diretamente na frase, compreender quais estruturas são mais relevantes para o total do estudo.

Durante a entrevista, foi usada uma filmadora para registrar as informações e caso tenha passado algo despercebido durante a conversa e ao fazer a transcrição o pesquisador pode rever e fazer as devidas anotações, assim como, as observações e também as análises (MINAYO, 2012).

Sobre a análise da entrevista, segundo Bardin (2009) foi necessário fazer uma pré-análise em todas as entrevistas, para num segundo momento fazer uma análise do material propriamente dito e por último o tratamento dos resultados através de interpretações do autor para dar um melhor entendimento e compreensão do conjunto. Por último, foi usado o programa do computador SPSS versão 1.8 para melhor organizar e visualizar os dados referentes a essas análises das tabelas (MARTINEZ; FERREIRA, 2007).

Richardson (1999, p. 209) afirma que: “a técnica utilizada na entrevista pode ter informação sobre certo acontecimento, explorar as atitudes e motivações de um indivíduo ou modificar os comportamentos.” E uma das relevâncias desse estudo foi mostrar que se o atleta consegue ter maior domínio sobre si mesmo terá maior possibilidade de modificar certos comportamentos e atitudes que o prejudicam ou o atrapalham durante todo o percurso da sua carreira dando-lhe chance de propiciar melhor qualidade de vida (MENDES, 2004).

PROCEDIMENTOS

O primeiro contato com os participantes foi através de uma visita ao local de treinamento e posteriormente um agendamento, a fim de esclarecer os objetivos do estudo, além de definir as datas para futuros encontros. Foi apresentada uma carta para cada praticante pedindo-lhe seu consentimento para a pesquisa, na mesma também foi solicitada a assinatura do termo de consentimento Livre e Esclarecido declarando sua autorização para a filmagem e entrevista. Através desse documento, o participante tomou ciência que poderia interromper a entrevista em qualquer momento, caso não se sentisse a vontade para continuar a mesma.

RESULTADOS

Das 15 participantes da amostra, 5 estão desempregadas no momento e 10 estão trabalhando, porém apenas 2% demonstraram satisfação financeira, isto porque do total somente 4 possui nível superior completo. Concluí-se assim que nem todas conseguem se manter financeiramente no mercado de trabalho.

Ao analisar as entrevistas pode-se concluir que durante os três meses de pesquisa, 8 participantes relataram que estavam conseguindo chegar ao seu objetivo que era de emagrecer e ganhar massa magra. Para Weinberg e Gould (2008), ainda sobre a permanência ou desistência da atividade física, para eles se o participante não estiver com motivação para participar, seus objetivos poderão até mesmo não serem alcançados, podendo até levá-las a desistência da mesma.

Duas participantes desistiram da modalidade no meio do processo, 3 estavam desmotivadas por não terem conseguido até o momento emagrecer o que foi proposto quando iniciaram os exercícios. Dentre elas, apenas 2% conseguiu superar suas expectativas.

Para Samulski (2009) essa participante demonstrou o que seus estudos já relatavam, que o controle emocional de um ser humano é importante em qualquer contexto de sua vida, até mesmo no lado físico, isto porque para se traçar um plano de exercícios físicos não se pode apenas se preocupar com os músculos, isto porque, têm outras variáveis relevante durante todos o processo, e uma delas é a questão emocional do participante, por isso, uns conseguem ter melhor desempenho e outros não conseguirão alcançar seus objetivos.

Uma informação pertinente para o estudo foi que 100% delas alegaram não terem sido avaliadas por nenhum outro profissional da saúde, apenas pelo professor de educação física.

Quando foi abordada a questão das emoções como coadjuvante no processo de auxílio ao emagrecimento, uma participante chegou a relatar a seguinte fala: *Eu não sabia que as minhas emoções poderiam me ajudar a emagrecer...*

Da amostra, 9 participantes disseram que já praticaram atividade física antes e que por diversos motivos tiveram de desistir da mesma, mas concordam que a atividade aeróbica e a dieta auxiliam na perda do peso, porém, 12 delas desconheciam que as emoções também influenciam nesse processo. A fala de uma das participantes mostra a falta de informação para essa questão do seu próprio corpo: *Sou muito ansiosa e acabo comendo mais do que devia, achava que não emagrecia por causa da comida e não porque sou nervosa. Agora além de um problema, tenho dois.*

A fala acima demonstra o que Barreto (2003) já explicava nos seus estudos, ou seja, a pessoa aprende que é possível tomar consciência de que seu corpo pode ser tornar mais belo e saudável com a orientação certa de um bom profissional da saúde.

CONCLUSÃO

Das 15 participantes desse estudo nem a metade conseguiu alcançar seus objetivos ao longo de três meses de atividade física. Porém tiveram a chance de compreender também que as questões emocionais também estão envolvidas no processo de motivação e dedicação à uma atividade física.

Pode-se verificar também que a academia só se preocupa com a questão física das alunas não lhes prestando nenhum tipo de auxílio para as questões emocionais durante a permanência das alunas dentro da academia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ADAMI, F; FERNANDES, T. C; FRAINER, D, E, S; DE OLIVEIRA, F, R. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. **Revista digital- Buenos Aires**, ano 10, nº83, abril de 2005.

FERNANDES, M. H. **Corpo. Clínica Psicanalítica**. São Paulo: casa do psicólogo, 2003.

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

BECKER JR, B. **Manual de Psicologia aplicada ao Exercício & Esporte**. Porto Alegre: Edelbra, 1999.

BALLONE, G. J. **Vigorexia, Sites**. Vol.com.br/gballone/alimentar/vigorexia. HTML 10/11/2004.

HOWLEY, E; FRANKS, B. D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para saúde**. 3ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

SABA, F. K. F. **Determinantes da prática de exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, p.61-81, 2001.

_____. **Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

NOBRE, L. **(Re) Projetando a academia de Ginástica**. Garulhos, SP: Phorte, 1999.

NOLASCO, V. P. Administração/gestão esportiva. In: DA COSTA, L. (org)., **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFE, 2006.

FRUTADO, R. P. **Pensar a prática**. 12/1: 1-11, jan/abr 2009.

DE CARVALHO, Y. M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o sujeito da relação?
Revista Brasileira de ciência do Esporte, v.22, n.2p. 9-21, jan 2001.