

JULIANA MILANI TEDESCO

**ESTUDO COMPARATIVO DO NÍVEL DE AUTO-ESTIMA ENTRE
PRATICANTES NÃO-ATLETAS DE MUSCULAÇÃO E NATAÇÃO**

*Monografia apresentada como requisito
parcial para a conclusão do Curso de
Licenciatura de Educação Física, do
Departamento de Educação Física, Setor
de Ciências Biológicas, da Universidade
Federal do Paraná.*

CURITIBA

1996

JULIANA MILANI TEDESCO

**ESTUDO COMPARATIVO DO NÍVEL DE AUTO-ESTIMA ENTRE
PRATICANTES NÃO-ATLETAS DE MUSCULAÇÃO E NATAÇÃO**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão da Curso de Licenciatura de Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

PROF. ORIENTADOR: DR. RICARDO WEIGERT COELHO

Dedico e agradeço:

Aos meus pais que sempre me deram todo o apoio, estrutura e ambiente necessário para o desenvolvimento deste estudo;

Ao meu orientador que sempre me atendeu e auxiliou com disposição e atenção; e

À Deus que com certeza me ilumina e me auxilia em todos os passos de minha vida.

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS	v
LISTA DE TABELAS	vi
LISTA DE QUADROS	vii
RESUMO	viii
1 INTRODUÇÃO	09
1.1 PROBLEMA	09
1.2 DELIMITAÇÕES	09
1.2.1 LIMITAÇÕES	09
1.2.2 LOCAL	10
1.2.3 POPULAÇÃO	10
1.2.4 AMOSTRA	10
1.2.5 VARIÁVEIS	10
1.2.6 ÉPOCA	10
1.3 JUSTIFICATIVA	11
1.4 OBJETIVOS	12
1.5 HIPÓTESES	12
1.6 PREMISAS	13
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 PERSONALIDADE	14
2.2 AUTO-ESTIMA	29
2.3 NATAÇÃO	35
2.4 MUSCULAÇÃO	39
3 METODOLOGIA	41
3.1 DESIGN	41
3.2 INSTRUMENTAÇÃO	41
3.3 TÉCNICAS ESTATÍSTICAS	41
3.4 PROCEDIMENTOS	41
4 RESULTADOS/DISCUSSÕES	43
5 CONCLUSÕES	46
ANEXO 1	47
ANEXO 2	48
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: HIERARQUIA DAS NECESSIDADES DE MASLOW 28

LISTA DE TABELAS

<i>TABELA 1: ANÁLISE DE VARIÂNCIA MULTIFATORIAL PARA AUTO-ESTIMA, TIPO DE ESPORTE E SEXO</i>	<i>44</i>
<i>TABELA 2: POST HOC TUBEY PARA NATAÇÃO x MUSCULAÇÃO A 95% DE PROBALIDADE</i>	<i>44</i>

LISTA DE QUADROS

<i>QUADRO 1: NECESSIDADES NEURÓTICAS DE HORNEY</i>	<i>23</i>
<i>QUADRO 2: LISTA PROVISÓRIA DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS DE MURRAY</i>	<i>25</i>

RESUMO

O presente estudo teve o objetivo de verificar possíveis diferenças no nível de auto-estima em praticantes não-atletas de natação e musculação entre 19 e 38 anos, bem como demonstrar se o fator sexo influencia no nível de auto-estima dos praticantes de uma das atividades.

A pesquisa apresentou para a coleta de dados o inventário de Coopersmith (1967), e para sua análise uma variância multifatorial 2x2, a nível $P < 0,05$. Desenvolvendo um post hoc tukey devido a diferença significativa nas atividades.

Os resultados forneceram que a comparação do nível de auto estima entre os praticantes de natação e musculação foi significativa à nível $P = 0,0461$, e que a variável independente sexo não apresentou significância: $P = 0,4423$. Com tais resultados pode-se concluir que a auto-estima é uma característica (traço) de personalidade, porém varia de acordo com a situação podendo ser vulnerável a outras variáveis, pois a personalidade é temporal e pertence ao indivíduo.

1. INTRODUÇÃO

1.1. PROBLEMA

Hoje em dia, existem inúmeros adeptos na musculação e na natação nas academias. Os dois esportes são procurados por inúmeros motivos onde na maioria das vezes a musculação é procurada para melhorar o condicionamento físico, ou pela questão estética. E a natação é procurada por razões recreativas, utilitária, terapêutica, estética e pela competitividade.

Mas na verdade, ao praticar qualquer uma das duas atividades físicas citadas, não existirá apenas um desenvolvimento no lado físico, anatômico do corpo, mas também no lado social e psicológico.

STOBAUS & MOSQUEIRA em RUCZANSKI (1992) explica que muitas pessoas gostam da prática do esporte por ter um momento de lazer-prazer, por trazer um equilíbrio, uma sensação de bem estar físico e mental, por através da prática de habilidades diferenciadas melhorar seus movimentos, sua performance, e as vezes até por estar fazendo algo que para si seja desafiador, desenvolvendo aí a sua auto-imagem e auto-estima.

A partir dessas colocações pretendemos verificar o nível de auto-estima em pessoas praticantes, porém não atletas de natação e musculação.

1.2 DELIMITAÇÕES

1.2.1. LIMITAÇÕES

As generalizações deste estudo será limitado à validade e fidedignidade do teste de COOPERSMITH (1967), às técnicas estatísticas empregadas e às características de amostragem obtida nesse estudo.

1.2.2. LOCAL

Região sul da cidade de Curitiba.

1.2.3. POPULAÇÃO

Praticantes não-atletas de natação e musculação em academias e escolas de natação.

1.2.4. AMOSTRA

Os dados foram coletados de 140 indivíduos não-atletas, onde 70 eram praticantes de natação (35 masculino e 35 feminino) e 70 eram praticantes de musculação (35 masculino e 35 feminino). Tais indivíduos foram escolhidos aleatoriamente em diversas academias e escolas de natação da região sul de Curitiba, na faixa etária compreendida entre 19 e 38 anos.

- Os dados foram obtidos através de uma amostra estratificada.

1.2.5. VARIÁVEIS

variáveis independentes: musculação e natação, sexo

variável dependente: auto-estima

variável de controle: - idade;

- não-atletas;

- tempo de prática da atividade;

- fator sócio-econômico.

variável interveniente: - traço de personalidade dos indivíduos;

- motivação no momento da aplicação do teste.

1.2.6. ÉPOCA

Ano de 1996

1.3. JUSTIFICATIVA

Este trabalho está sendo desenvolvido para mostrar a importância do estudo da auto-estima, não apenas para os professores de educação física que atuam nas áreas de natação e musculação, mas nas outras áreas também. Procura-se também, mostrar aos profissionais que não existe apenas um desenvolvimento físico em seus alunos, mas sim um desenvolvimento biopsicosocial.

AROTANGY, 1994, p.98 cita que:

“As pessoas ficam mais contentes, ao se olhar no espelho, e ver uma imagem bonita, harmoniosa. É mais fácil se gostar quando a gente gosta do que vê”.

E para completar:

“Quando você gosta mais de você, o mundo gosta mais de você e você gosta mais do mundo. A sua percepção muda e conseqüentemente muda sua realidade para melhor” (RIBEIRO, 1994, p.98).

Levando em consideração que a prática de algumas atividades físicas ajudam na melhoria física e psíquica do indivíduo praticante, verifica-se que há um desenvolvimento da auto-imagem e auto-estima deste. E como cita o estudo de muitos autores, ao melhorar a auto-imagem e auto-estima, o indivíduo melhora sua vida em vários planos, sendo esses familiares ou de trabalho, mudando então a sua vida para melhor.

1.4. OBJETIVOS

- *Averiguar se existe diferença no nível de auto-estima em praticantes de natação e musculação;*
- *Identificar se existe diferença no nível de auto-estima entre o sexo masculino e feminino na natação;*
- *Identificar se existe diferença no nível de auto-estima entre o sexo masculino e feminino na musculação;*
- *Verificar se existe diferença no nível de auto-estima entre o sexo feminino, na natação e na musculação, e concluir em qual das duas modalidades a mulher apresentará um maior nível de auto-estima;*
- *Verificar se ocorre uma diferença considerável no nível de auto-estima entre o sexo masculino, na natação e musculação. Concluir em qual das modalidades o homem apresentará um maior nível de auto-estima.*

1.5. HIPÓTESES

- *Os sujeitos praticantes de musculação, apresentarão maior nível de auto-estima do que os praticantes de natação.*
- *Os sujeitos do sexo masculino apresentarão maior nível de auto-estima do que os sujeitos do sexo feminino tanto na musculação, quanto na natação.*
- *Tanto os indivíduos do sexo masculino, quanto os indivíduos do sexo feminino, apresentarão um nível maior de auto-estima na musculação, e não na natação.*

1.6 PREMISSAS

Geralmente a musculação é mais procurada visando a melhoria da estética, e a natação é mais procurada com finalidade recreativa, terapêutica e utilitária, ficando sempre em segundo plano a questão estética. Mesmo porque, na musculação a resposta no sentido de tônus muscular (estética) é mais rápida do que na natação.

Considerando que auto-estima é o quanto o indivíduo gosta de si mesmo, a predisposição do mesmo em procurar a musculação por motivos estéticos, leva a crer a uma melhoria da auto-estima.

De acordo com KATZWINKEL (1994), “a cultura brasileira obriga o homem a ser o mais exposto ao stress, desenvolvendo uma maior auto-confiança e auto-estima”.

Esta década tem sido muito marcada pelas musas e pelo culto ao corpo ideal. E a cobrança da sociedade pelo corpo ideal tem sido maior para as mulheres do que para os homens. O que muitas vezes ajuda a diminuir a possibilidade de melhoria da auto-estima por parte das mulheres.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. PERSONALIDADE

Pode-se notar hoje no mundo inteiro, um reconhecimento e uma valorização cada vez maior da importância da auto-estima. Para que um indivíduo alcance seu potencial, é necessário uma auto estima saudável, e da mesma forma a sociedade necessita de membros que se valorizem e confiem em suas mentes.

Foi a partir dos anos 80, que a auto-estima cresceu como tópico, e começou a aparecer mais bibliografias, discussões um pouco mais amplas e estudos de maior teor científico sobre o assunto.

Mas para saber do que a auto-estima depende, como alimentá-la nas pessoas que nós profissionais trabalhamos, incentivá-las em nossos locais de trabalho e fortalecê-la na psicoterapia ou desenvolvê-la em nós mesmos, é necessário estudar um pouco da personalidade, pois a auto-estima constitui uma das partes da personalidade, pode-se dizer que a auto estima encontra-se dentro da personalidade de cada pessoa.

JAMES citado por MAXWELL (1990) resume que a compreensão da psicologia do eu pode significar a diferença entre o êxito e o fracasso, o amor e o ódio, a amargura e a felicidade. A descoberta desse verdadeiro eu e da auto estima pode salvar um casamento que está se desmoronando, tornar segura uma carreira que periga acabar, transformar vítimas de “fracassos da personalidade”. Em outro plano, a descoberta da verdadeira auto-estima significa a diferença entre a liberdade e as compulsões do conformismo.

- *Histórico*

Segundo LUNDIN (1975), o estudo da personalidade desenvolveu-se muito na área da psicologia experimental. Apresentando o caráter de investigação sistemática, surgiu como parte a tradição clínica de observação, que foi iniciada com os médicos franceses Charcot e Jonet, no século XIX. Estes homens estavam preocupados particularmente com o estudo e tratamento da histeria, que na época era o distúrbio de personalidade mais freqüente. Mais tarde, Sigmund Freud retomou o estudo da personalidade, também preocupando-se em compreender suas deficiências e o meio de tratá-las. Freud atraiu vários adeptos , mas enquanto alguns concordaram com suas idéias, outros como Carl Jung e Alfred Adler, discordaram e desenvolveram suas próprias teorias e métodos.

De um ponto de vista psicológico, o primeiro estudo realmente compreensivo de personalidade, teve início com Freud e outras escolas psiconalíticas, com a tentativa de entender o comportamento humano e a natureza básica dos homens quanto aos desvios e peculiaridades de sua conduta, aos quais rotula-se de anormal ou psicopatológicos (LUNDIN, 1975).

LUNDIN (1975) afirma que a maioria dos primeiros teóricos de personalidade, eram os médicos que combinavam suas teorias de personalidade com a prática psicoterápica, para tratar as doenças mentais. Apesar de suas observações serem destituídas do controle do laboratório experimental moderno eram com muita freqüência perspicazes, e com isso pode-se aprender muito. Apesar de Freud ter sido pioneiro e um gênio e suas

idéias terem tido profunda influência na psicologia moderna, a psicanálise sofre excessiva teorização, baseada em suposições e observações insuficientes. O estudo inicial da personalidade foi distinguido dos outros ramos da psicologia, por ser muito especulativo e pouco sujeito ao controle cuidadoso. quer dizer, por se basear na intuição e não na experiência. Os laboratórios experimentais eram com pequena freqüência solicitados para que fossem feita uma comparação, e assim, nota-se que as observações cuidadosamente medidas, não eram a regra. E a medida que a psicologia crescia da análise introspectiva da chamada "mente", para uma ciência de comportamento, surgiu a necessidade de tornar o estudo da personalidade, parte integral da psicologia científica, retirando-o da esfera da psiquemística e colocando-o em terra firme.

Concluindo, LUNDIN (1975) coloca que apesar dos primeiros psicanalistas, como Freud, terem ensinado muito, a psicologia experimental moderna alcançou um ponto em que o estudo da personalidade não deve ser mais apenas do domínio de médicos e psicoterapeutas, mas sim como parte de ciência da psicologia.

- *Conceitos de personalidade*

"Personalidade é a resultante psicofísica da interação da hereditariedade com o meio, manifestada através do comportamento, cujas características são peculiares a cada pessoa" (FILLOUX citado por D'ANDREA, 1984, p.10).

Para ALLPORT, citado por LUNDIN (1975, p.4), “a etimologia da palavra ‘persona’(...) veio significar a aparência externa (não o verdadeiro eu)”. Mais tarde foi incorporada na teoria de JUNG, apud LUNDIN (1975, p.4): “persona era a face exterior do eu, uma máscara usada pela pessoa em resposta às exigências da convenção social”. LOCKE, citado por LUNDIN (1975, p.5) dá ênfase a idéia de “um ser pensante, inteligente, que tem razão e reflexo e pode considerar o eu como eu mesmo”.

- *Definições psicológicas*

Existem várias definições propostas pelos psicólogos e classificadas por vários autores com os títulos de omnibus integrativa, hierárquica e de ajustamento:

- a) Omnibus: Para WATSON em LUNDIN (1975, p.5), personalidade “é a soma total do comportamento de uma pessoa”.*
- b) Integrativa: CAMERON, apud LUNDIN (1975, p.6) afirma que personalidade é “...a organização dinâmica de sistemas de comportamento interligados, que cada um de nós possui, à medida que evolui de recém-nascido biológico para adulto biosocial em um ambiente de outros indivíduos e produtos culturais”.*
- c) Hierárquica: LUNDIN (1975) identifica como as definições hierárquicas, como as definições de James (o eu material, o eu social, o eu espiritual e o eu tal como é conhecido), e de Freud (id, ego e superego).*

d) de ajustamento: “A personalidade, neste conceito, é circunscrita por aqueles atos que realizamos e que permitem a uma pessoa ajustar-se ou viver no seu ambiente” (LUNDIN, 1975).

- Teorias da personalidade

A) Teorias Estruturais

LUNDIN (1975) diz que provavelmente a primeira teoria estrutural surgiu em cerca de 400 anos A.C., proposta pelo médico grego Hipócrates, o qual propunha tipos de temperamentos baseados em quatro humores do corpo. E estes, por conseguinte, baseavam-se nos quatro elementos cósmicos propostos pelo filósofo grego Empídocles, por volta de 50 anos antes. Os elementos, suas características, seus humores e temperamentos podem ser de melhor compreensão no seguinte quadro:

Elementos	Propriedades	Humores	Temperamento
Terra	Frio, Seco	Bilis pta	Melancólico
Ar	Quente, Úmido	Sangue	Sangüíneo
Fogo	Quente, Seco	Bilis amarela	Colérico
Água	Frio, Úmido	Fleugma	Fleugmébio

LUNDIN (1975) ainda explica que caso os humores estivessem em equilíbrio, o indivíduo teria uma personalidade bem equilibrada. Mas caso ocorre-se um desequilíbrio, por exemplo, de sangue, produziria uma pessoa sangüínea (alegre, otimista), enquanto ocorre-se um aumento de fleugma, teria uma pessoa fleumática (calma, impassível).

B) Teorias Fatoriais

Seu raciocínio básico, “é um conjunto de variáveis específicas (ou fatores) usadas para explicar a grande complexidade do comportamento” (LUNDIN, 1975). O autor explica que geralmente tais variáveis foram acumuladas por meio de estudos extensivos do comportamento, e se utilizada de muitos sujeitos e de grandes números e variedades de medidas que permitam algum tipo de avaliação quantitativa.

Foi o psicólogo inglês Spearman que introduziu a idéia essencial da análise fatorial. Ele sugeriu dois testes de habilidade a uma pessoa, no qual pode-se encontrar duas espécies de fatores: o fator geral (importante para ambos os testes) e o fator específico (pode ser único para cada teste) (LUNDIN, 1975).

Complementando, LUNDIN (1975) escreve que ao ser revista a análise fatorial por Thurstone na América do Norte, sugere que uma série de fatores múltiplos podem explicar de um modo melhor os comportamentos que são medidos. Sendo que estes fatores são descobertos tendo como base uma série de testes e avaliações de uma pessoa, ou por outro meio de análise. Pede-se ao sujeito que responda uma variedade de questões dizendo sim ou não, ou se gosta ou não. E obtendo suas respostas, pode-se avaliar que tipo de personalidade possui. A partir desse momento são feitas várias operações matemáticas complicadas. Geralmente, a análise fatorial depende de um coeficiente de correlação.

Teoria psicanalítica da personalidade e Freud

Esta é a teoria que exerceu maior influência apresentada pelo método vienense segundo Freud, no período de 1900 até sua morte em 1939 (KRECH & CRUTCHFIELD, 1980).

D'ANDREA (1984) e KRECH & CRUTCHFIELD (1980) mostram que Freud defende que a personalidade é constituída por três sistemas principais (o aparelho psíquico) id, ego e superego. É a interação dinâmica desses três sistemas de forças psicológicas que provoca o comportamento do indivíduo. O id é a parte original do sistema, através da qual surgem as outras duas partes. A atividade do id corresponde ao impulso do prazer, isto é, buscar o prazer e evitar a dor. Essa parte do sistema é constituída de dois grupos principais: o grupo ligado à sobrevivência (instintos de vida), e o grupo ligado aos impulsos de destruição (instintos da morte). Mas a medida que a criança cresce terá que se adaptar às exigências e condições impostas pelo meio. Surge então, uma nova parte do aparelho psíquico para agir como intermediário entre o id e o meio: o Ego.

No ego ocorre uma adaptação, onde ao defrontar-se com as demandas do meio, a criança vai precisar redigir seus impulsos do id, de modo que sejam satisfeitos dentro de outro princípio que não é o de prazer, mas sim o princípio da realidade. O ego é o sistema dos “processos cognitivos: perceber, pensar, planejar e decidir” (D'ANDREA, p.13 e KRECH & CRUTCHFIELD, 1980, p.305).

A partir do momento que o indivíduo começa a se defrontar várias vezes com o mesmo problema, D'ANDREA (1984) explica que o ego tende a aprender

a lidar com tais problemas encontrar soluções socialmente aceitáveis, pois cada vez que o indivíduo se defrontar com esses problemas, ele não precisará ficar pensando se é certo ou errado, a resposta virá automaticamente, pois as normas e regras impostas pelo meio externo serão incorporadas na “estrutura psíquica”, surgindo o superego. E enquanto o id representa a herança biológica do indivíduo, o superego representa a herança sócio-cultural.

“Freud concebeu o desenvolvimento da personalidade a partir do conceito de libido. Libido é um conceito biológico e significa a energia que está à disposição dos impulsos de vida ou sexuais...” (D’ANDREA, 1984, p.26).

Tal energia, explica D’ANDREA (1984) é submetida a um desenvolvimento que ocorre a diversas fases pré-determinadas, isto é, qualquer indivíduo irá atingir a idade adulta através de uma sucessão de fases numa seqüência quase que inevitável. É óbvio que a pessoa se desenvolve através de impulsos construtivos, os quais necessitam de objetos do mundo externo para sua satisfação. Aqui entra a diferença entre os estágios, cada um tem a energia do impulso dirigida a um objeto diferente. Nos primeiros anos de vida, o objeto da libido reside no próprio indivíduo, sendo denominado de “libido narcisista”.

“A medida que os impulsos vão buscando seus objetos no mundo externo, a libido narcisista vai se transformando na libido objetal. Quanto maior a libido objetal mais maduro e socializado será o indivíduo” (D’ANDREA, 1984, p.26).

D'ANDREA (1984) coloca que as fases do desenvolvimento da personalidade são em número de sete: oral, anal, fálica, latência, adolescência, maturidade e velhice. E em cada uma destas fases surgem certos problemas específicos originados do próprio crescimento físico e da interação com o meio, os quais a pessoa deve aprender a resolver. Tais problemas dependem em grande parte do tipo de sociedade ou cultura, e a solução destes diferentes problemas resulta na passagem de uma fase para outra e na formação do tipo individual e peculiar de personalidade.

Teoria da busca da superioridade e Adler

KRECH & CRUTCHFIELD (1980) descrevem que inicialmente Adler foi discípulo de Freud, porém depois afastou-se de seu mestre e começou a criar sua própria teoria, a qual tem como características centrais uma grande acentuação nos determinantes sociais da personalidade e não tanto nos biológicos. Para Adler a principal fonte de motivação do ser humano é a busca da superioridade nata. Ele coloca que mais cedo ou mais tarde cada indivíduo irá tornar-se consciente de uma fraqueza ou deficiência própria. E ao notar tal fraqueza irá fazer com que apareçam esforços para superá-la. Por isso, Adler considera a fase da infância muito importante, porque a fraqueza interna da criança no mundo dos adultos, faz surgir um esforço para superar essa fraqueza. E só quando ocorre uma acentuação excessiva da inferioridade ou quando seus esforços fracassam repetidamente é que surge um complexo de inferioridade.

“Adler acentua a singularidade de cada personalidade que reflete a direção peculiar que o indivíduo deve aos seus esforços de superioridade (...) E essa direção básica serve para dirigir todo o seu comportamento e para criar os objetivos específicos, os interesses e os valores que caracterizam apenas um indivíduo” (KRECH & CRUTCHFIELD, 1980, p.308).

Teoria da angústia básica e Horney

HORNEY citada por KRECH & CRUTCHFIELD (1980) fez da angústia básica o conceito fundamental para a compreensão da personalidade individual. A angústia surge de qualquer situação ou fato que provoque insegurança ou perturbações na criança durante suas experiências de desenvolvimento e esta insegurança surge geralmente devido ao modo de tratamento de seus pais. E dependendo do tempo que a criança leva para enfrentar suas angústias e caso o método para enfrentá-las for irracional, estes métodos podem se tornar “cristalizados” em padrões motivacionais sob a forma de “necessidade neuróticas”.

Quadro 1: NECESSIDADES NEURÓTICAS DE HORNEY

- 1. de afeição e aprovação*
- 2. de uma pessoa que se dependa*
- 3. de restringir a própria vida a estritos limites*
- 4. de poder*
- 5. de explorar outras pessoas*
- 6. prestígio*
- 7. admiração pessoal*
- 8. realização pessoal*
- 9. auto-suficiência e independência*
- 10. perfeição e intocabilidade*

fonte: KRECH & CRUTCHFIELD, 1980, p.309.

“As necessidades neuróticas prejudicam os ajustamentos à vida, pois muitas delas são intrinsicamente incompatíveis - algumas exigem que a pessoa procure amor e relações íntimas com os outros enquanto outras exigem que agrida as pessoas. O conflito é o resultado inevitável” (KRECH & CRUCHFIELD, 1980, p.309).

Teoria das relações interpessoais e Sullivan

Nas teorias de Sullivan para existir personalidade é necessário que ocorra relações interpessoais. Assim, para ele o estudo da personalidade é o estudo da situação interpessoal do indivíduo e não o estudo isolado do mesmo. Tudo ocorre numa seqüência de acontecimentos interpessoais, que se desenvolve conforme surgem novos tipos de relações interpessoais. A primeira ocorre na infância com a amamentação a qual pode provocar angústia ou segurança no bebê, determinando a forma que o indivíduo tenderá mais tarde a aproximar-se e perceber outras situações interpessoais que apresentem elementos semelhantes. Em seguida ocorre a pré-adolescência com as primeiras relações interpessoais de igualdade intimidade. E na fase posterior a adolescência, ocorre o refinamento das complexas relações interpessoais que referem-se às obrigações e responsabilidades da vida social (KRECH & CRUTCHFIELD, 1980).

Teoria das necessidades psicológicas e Murray

Ao invés de um conjunto limitado de categorias motivacionais, MURRAY citado por KRECH & CRUTCHFIELD (1980) construiu uma lista bem mais

extensa, esta segundo ele, adequada para fazer justiça a grande diversidade do comportamento humano.

“Supõe-se que todas essas necessidades sejam encontradas, até certo ponto, em todo indivíduo. O que caracteriza a personalidade de um indivíduo é a quantidade relativa de cada necessidade, assim como a maneira pela qual as necessidades tornam dinamicamente organizadas durante o desenvolvimento” (KRECH & CRUTCHFIELD, 1980, p.312).

Quadro 2: LISTA PROVISÓRIA DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS DE MURRAY

NECESSIDADE	DEFINIÇÃO SUMÁRIA
Humilhação	Submeter-se passivamente a força externa. Aceitar mau trato, ofensa, crítica, punição. Resignar-se ao destino.
Realização	Conseguir algo difícil. Enfrentar, sobrepujar outros.
Associação	Procurar e apreciar relações íntimas e cooperadoras com outras pessoas. Aceitar um amigo e permanecer leal a ele.
Autonomia	Tornar-se livre, romper a coerção, romper as restrições. Ser independente e livre para agir de acordo com impulsos. Desafiar as convenções.
Agressividade	Superar, pela força, a oposição. Atacar, ofender ou punir outras pessoas.
Oposição	Dominar o fracasso ou compensá-lo através de renovados esforços. Superar a fraqueza. Manter, em alto nível, o auto-respeito e o orgulho.
Defesa	Defender o eu contra ataques, críticas e ofensa. Esconder ou justificar um erro, um fracasso ou humilhação.
Deferência	Admirar e apoiar um superior. Submeter-se, facilmente, à influência de outros. Aceitar os costumes.
Domínio	Controlar o ambiente humano pessoal. Influenciar ou dirigir o comportamento dos outros, através de sugestão, sedução, persuasão ou ordem.
Exibição	Causar impressões. Ser visto e ouvido. Excitar, distrair, surpreender ou enganar outras pessoas.
Evitar danos	Evitar dor, ferimento físico, doença e morte.
Evitar	Evitar humilhação. Afastar-se da ação por medo do fracasso.
Inferioridade	
Proteger	Identificar-se com as pessoas fracas e desprotegidas, e satisfazer às suas necessidades. Alimentar, ajudar, apoiar, consolar, proteger, amamentar.
Ordem	Pôr as coisas em ordem. Obter limpeza, organização, equilíbrio, clareza e precisão.
Brincar	Agir pela “alegria de o fazer”, sem outros propósitos. Gostar de rir e de fazer brincadeiras. Buscar “relaxamento” agradável de tensões.
Rejeição	Separar-se de um objeto não apreciado. Excluir e abandonar uma pessoa inferior, ou permanecer indiferente a ela.
Sensibilidade	Procura e apreciar impressões sensoriais
Sexo	Formar, procurar uma relação erótica. Ter relação sexual.
Auxílio	Ter as necessidades pessoais satisfeitas pela ajuda compreensiva de outra pessoa. Ser amamentado, apoiado, protegido, amado, guiado, perdoado, consolado.
Compreensão	Formular ou responder a questões gerais. Interessar-se por teoria. Especular, formular, analisar, generalizar

Adaptado de Murray (1938)

fonte: KRECH & CRUTCHFIELD, 1980, p. 311.

Teoria da autonomia funcional e Allport

A teoria da personalidade de ALLPORT citado por KRECH & CRUTCHFIELD (1980) sustenta que os motivos são ilimitados tanto em número quanto em diversidade. Onde as atividades que inicialmente eram expressões de um motivo, com o tempo tornando-se motivadoras de si mesmas, após ter desaparecido o motivo original. O indivíduo que ganha sua vida dando aulas de ginástica, mesmo após ter se tornado o dono de uma academia, pode continuar dando aulas de ginástica, simplesmente por gostar. O sentido de seu motivo de dar aulas de ginástica se exprime na vida madura, não mantendo a mesma relação com o seu sentido original de uma atividade para ganhar a vida. Sua teoria, dá ênfase aos processos conscientes e nos inconscientes; refere-se a personalidades normais; à estrutura contemporânea da personalidade e não ao desenvolvimento a partir da infância.

Allport faz dos traços o centro de sua teoria: “alguns traços são centrais na constituição da pessoa; outros são mais periféricos. A maneira peculiar, pela qual os traços se ordenam e configuram, dá-se o caráter distintivo à personalidade pessoa...” (KRECH & CRUTCHFIELD, 1980, p.314).

Com a maturidade psicológica, ocorre uma unificação dessas configurações dos traços. Essa unificação é que torna consistente todas as atividades da pessoa (KRECH & CRUTCHFIELD, 1980).

Teoria da auto realização e Maslow

Maslow citado por KRECH & CRUTCHFIELD (1980) centraliza sua teoria nos resultados obtidos quando tudo está bem. Na sua opinião, o curso

“natural” do desenvolvimento de uma pessoa depende das necessidades e de atributos essenciais para a natureza humana, uma seqüência de estágios nos quais a pessoa passa ao avançar de um nível para outro cada vez de mais altos motivos e organização.

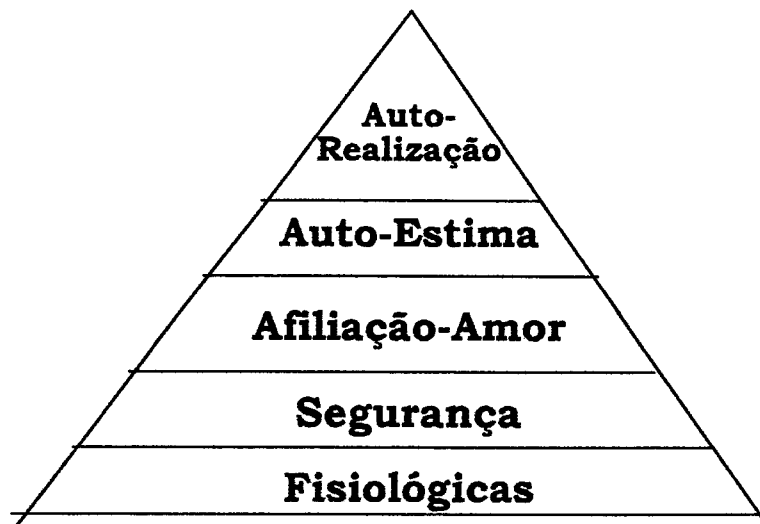
Maslow apud CHIAVENATO, 1989, p.42 e 43 demonstra as necessidades humanas básicas:

- a) Necessidades vegetativas (ou fisiológicas): são necessidades vitais relacionadas com a sobrevivência da pessoa. Ex.: alimentação, água, sono, exercício físico, etc.*
- b) Necessidades de segurança: são as necessidades relacionadas com a proteção contra os perigos reais ou imaginários. Ex.: fuga ao perigo, desejo de estabilidade, desejo de proteção, etc.*
- c) Necessidades sociais: relacionadas com a vida associativa com outras pessoas. Ex.: desejo de amor, de afeição, de participação no grupo, relações de amizade, etc.*
- d) Necessidade de estima: relacionas com o próprio e com a auto-estima da pessoa. Ex.: desejo de autoconfiança da pessoa, reputação, reconhecimento, prestígio, status, etc.*
- e) Necessidades de realização: relacionadas com o autodesenvolvimeto da pessoa. Ex.: auto-realização, auto-satisfação, etc.*

Ao mesmo modo MASLOW citado em ROBBINS (1980) demonstra a importância da auto-estima para a realização total do indivíduo, através dessa hierarquia de necessidades, as quais são organizadas numa escala de necessidades de baixa ordem e alta ordem, formando uma pirâmide (Ver Figura 01). As necessidades fisiológicas e de segurança são de baixa ordem por serem satisfeitas exteriormente (através de dinheiro, contratos...), e as de

amor, auto-estima e auto realização são de alta ordem por serem satisfeitas totalmente no indivíduo.

Figura 01: HIERARQUIA DAS NECESSIDADES DE MASLOW



fonte: ROBBINS, 1980, p.295.

O estudo desta teoria de auto-realização torna-se fundamental para demonstrar a importância da auto-estima no desenvolvimento do indivíduo.

“Cada personalidade ou indivíduo ou tipo constitucional é ímpar, ou seja, apresenta caracteres somáticos e psicológicos que poderão ser semelhantes, porém, nunca iguais aos de outra personalidade no decorrer de toda a duração das vidas físicas e psíquicas” (RAMOS, 1991, p.3).

A personalidade pertence a pessoa e é temporal, não podendo ser considerada apenas como uma simples soma de funções vitais, mas sim uma integração dinâmica na qual a resultante se expressa através do comportamento de cada pessoa, diante a diversas situações. E levando em

consideração que a personalidade existe em função de um meio no qual deve adaptar-se, sabe-se que deve ter um processo de desenvolvimento sendo que a história pessoal do indivíduo, é a unidade básica a ser levada em consideração no estudo da personalidade (D'ANDREA, 1984).

D'ANDREA (1984) propõe que os itens a serem observados na história pessoal são: os dados biopsicológicos herdados; o meio; a interação dos dados adquiridos (hereditariedade-meio); as características e condições de funcionamento do indivíduo numa interação. Sendo que esse último item possibilita previsões do comportamento do indivíduo em situações futuras.

Pode-se dizer que a auto-estima se encaixa no item de interação dos dados adquiridos e no item das características e condições de funcionamento do indivíduo nessa interação. Onde entra as condições ambientais, sociais e culturais nas quais o indivíduo se desenvolve. Pois dependendo de como o indivíduo vive e se desenvolve neste meio, ele pode apresentar tanto uma auto-estima positiva quanto uma negativa.

“...Não conta com comprovação científica, nem filosófica a noção de que somos meros foguetes moldados e determinados pelo ambiente em que nos encontramos (...). Sem dúvida, no entanto, o ambiente familiar pode ter um impacto profundo, tanto para o bem como para o mal...” (BRANDEN, 1995, p.25).

2.2. AUTO-ESTIMA

- **Histórico**

STEINEM (1992) coloca que o conceito de auto-estima não é novo, nem frívolo. Ele se estende além do ocidente e do individualismo moderno. É tão antigo quanto a própria humanidade. Na França e nas regiões de língua francesas auto-estima é amour-propre; amor a si em Portugal e no Brasil amor próprio, na Itália amore próprio; para os espanhóis buena opinion de si mismo, os alemães como selbst hochs-dhatzen, os árabes aljtibar al-dinati, etc.

Apesar das palavras serem diferentes seu significado é o mesmo. Desde 1600, Oxford English Dictionary, define como a “apreciação ou opinião favorável de si mesmo”, citando o uso de “self-esteem (auto-estima)”. Em 1657, Augustine Baker, monge beneditino e teólogo místico, afirmou que a “self-esteem, self-judgment e self-will” eram três requisitos da independência, o termo havia sido usado pelos eruditos em latim e por pessoas comuns em inglês há séculos, com origem no mundo ocidental estendendo-se até os gregos antigos. A autora relata que na filosofia grega, Allotriosis (auto-alienação), era o maior mal e o oikeiosi (amor-próprio, auto aceitação ou auto-contentamento) era o objetivo principal (STEINEM, 1992).

Para Platão citado por STEINEM (1992), “amor-próprio racional”, era crucial para o progresso, pois apenas ele exige que o homem se preocupe com sua própria condição futura. Para Aristóteles o autocontentamento era equacionado à felicidade. De fato, na idade de ouro da Grécia, mais de três séculos antes de Cristo, a oikeiosi era encarada como a raiz de quase tudo que era positivo. Do centro irradiava-se sucessivos círculos de amor: primeiro pelo

próprio indivíduo, em seguida pelos seus filhos, sua família e finalmente por toda a espécie humana.

Os estóicos acrescentaram o círculo do amor da natureza, para essa progressão. “A unidade com a natureza era um bem maior do que a obediência na convenção social”. A auto-alienação era vista como destrutiva, pois impedia o de honrar o mundo natural. Contudo esse pensamento chegou tarde na história escrita pois, por cerca de 2500 anos antes de Cristo, um sacerdote chamado Ptahhotep (sábio) registrou no primeiro livro formal, saldaria reunida em seus 110 anos de vida e cujo núcleo era: “siga o seu coração”. E nessa época, as religiões asiáticas estavam explorando um círculo externo, além da natureza. Onde a idéia de auto-conhecimento era o conhecimento de Deus e de que o ego (self) era uma forma de conhecer Deus individualmente (STEINEM, 1992).

O erudito SARVEPALLI RADHAKRISHNAN citado por STEINEM (1992, p.25) “resumiu o núcleo de antigos comentários na frase: ‘o real que está no coração do universo é refletido nas profundezas infinitas do self’”.

- *Conceituações sobre auto-estima*

Definição oficial da força tarefa da Califórnia para promover a auto estima e a responsabilidade pessoal e social, citado por STEINEM (1992, p.20) define como: “apreciar meu próprio valor e importância e ter a qualidade de responder por mim mesmo e agir responsavelmente em relação aos outros”.

“Auto-estima é um desejo ou tendência que leva uma pessoa a promover seu próprio bem estar. Isto é de quem gosta de si mesmo tende a se cuidar, e a

forma de demonstrar esse amor por si próprio é fazendo coisas que levam a sentir-se bem” (AROTANGY, 1994, p.198).

“Auto-estima é o quanto o indivíduo gosta de si mesmo, de si próprio” (COELHO, citado por KATZWINKEL, 1994, p. 14).

BEDNAR, WELLS e PETERSON, citados por BRANDEN (1994, p.14), define auto-estima como uma sensação subjetiva e afetuosa de auto-aprovação realista. Ela reflete como a pessoa vê e valoriza a si mesma nos níveis mais fundamentais da vivência psicológica (...). Fundamentalmente, então, a auto-estima é uma sensação afetiva permanente de valor pessoal baseada numa auto-percepção”.

Como se pode notar, existem inúmeras definições sobre auto-estima, algumas até se confundem um pouco com auto-conceito. BRANDEN (1994, p.8) preocupou-se em definir de uma forma mais abrangente, porém simplificada, o que vem a ser auto-estima, citando e analisando definições de autores e por fim, colocando sua própria definição:

Auto-estima é a vivência de sermos apropriados à vida e às exigências que ela coloca. Mais especificamente, auto-estima é...

1. A confiança em nossa capacidade de pensar e enfrentar os desafios básicos da vida.

2. A confiança em nosso direito de ser feliz, a sensação de que temos valor, de que somos merecedores, de que temos o direito de expressar nossas necessidades e desejos e de desfrutar os resultados de nossos esforços.

- *Importância da auto-estima*

BRANDEN (1994) explica que a auto-estima positiva funciona como um “sistema imunológico da consciência”, é ela que fornece resistência, força, capacidade de regeneração e de crescimento psicológico. Já a auto-estima

negativa faz com que a resistência que o indivíduo apresenta diante da vida e das adversidades da mesma diminua, tornando-o nesse caso, mais propenso a evitar a dor do que vivenciar o prazer. Esses fatores negativos apresentam maior poder sobre nós do que os positivos.

A auto-estima possui o valor de sobrevivência, pois a sua ausência prejudica o crescimento psicológico e a capacidade da consciência funcionar. Ela se torna essencial no processo da vida, sendo indispensável para um desenvolvimento normal e saudável do indivíduo (BRANDEN, 1994).

De acordo com BRANDEN (1994, p.32): “Quanto maior for o número de escolhas e decisões conscientes que precisamos tomar, mais urgente será nossa necessidade de auto-estima”.

E atualmente, BRANDEN (1994) nos explica que atingimos um ponto na história em que a auto-estima não é mais vista apenas como uma necessidade psicológica de grande importância, mas tornou-se também uma necessidade econômica e um atributo para a adaptação a um mundo cada dia mais complexo, competitivo e desafiador. Para se conquistar um espaço nos dias de hoje e para conseguir perseverar, é necessário ter um bom senso de eficiência. Precisa acreditar nas suas capacidades e apostar na eficácia de sua mente, então tende a se tornar uma pessoa perseverante. Sendo assim, ao se defrontar com desafios difíceis ou complexos, será mais fácil alcançar sucesso do que fracasso. Porém, se duvidar de suas capacidades e da eficiência de sua mente, devido esta falta de confiança em suas idéias, irá optar em não

perseverar, mas sim em desistir. E ao desistir é mais fácil fracassar do que ter êxito, confirmando e reforçando sua auto-avaliação negativa.

“Uma auto-estima elevada, busca o estímulo de metas desafiadoras. Atingir objetivos exigentes alimenta uma boa auto-estima. A baixa auto-estima busca a segurança do que é conhecido e não exigente. Ao se confiar no que conhece e não a exige, a pessoa debilita sua auto-imagem” (BRANDEN, 1994, p.32).

Surge aqui um novo conceito que seria a auto-avaliação. Se o indivíduo apresentar uma boa noção de si mesmo, terá condição necessária para seu bem estar, porém não suficiente. A presença deste conhecimento não garante plena realização, mas sua ausência no entanto, assegura a sensação de ansiedade, frustração e desespero. Para se garantir a plena realização será necessário uma auto-estima positiva como foi descrito anteriormente (BRANDEN, 1994).

Para BRANDEN (1994, p.32) esta necessidade de auto-estima, está ligada a dois fatores básicos:

“Dependemos do uso apropriado de nossa consciência para sobreviver e dominar o meio que vivemos de maneira satisfatória. Nossa vida e nosso bem estar dependem da nossa capacidade de pensar. E o uso correto de nossa consciência não é algo automático, não é “acionado” pela natureza. Na regulação de sua atividade, interfere um elemento crucial de escolha, portanto, de responsabilidade pessoal”.

- *Identificação de um indivíduo com bom nível de auto-estima*

Para RIBEIRO (1994, p.22) um indivíduo com boa auto-estima é:

- “• *Ambicioso sem ser ganancioso,*
- *Poderoso sem ser opressor,*
- *Assertivo sem ser agressivo,*
- *Inteligente sem ser subserviente,*
- *Compreensivo sem ser idiota”.*

Geralmente uma pessoa que sente dó de si mesma, apresenta uma auto-estima baixa. E a pessoa que sempre diz ser a maior, também apresenta uma auto-estima baixa (RIBEIRO, 1994).

Uma que apresenta uma auto-estima elevada, não tem necessidade nem motivação para parecer melhor ou superior aos outros. BRANDEN (1994) explica que uma pessoa neste estado não busca provar seu valor comparando-se a padrões externos, sua felicidade está em ser quem ela é, não em ser melhor do que alguém.

2.3. NATAÇÃO

- *Conceitos de natação*

FERREIRA apud PEREZ (1986, p.110) destingue natação de nadar da seguinte forma: “natação é a ação, exercício, arte ou esporte de nadar ou ainda, sistema de locomoção dos animais que vivem na água”, e nadar significa “sustentar-se ou mover-se na água por impulso próprio; flutuar, boiar”.

Segundo REIS, citado por PEREZ (op. cit) diz “A arte de nadar significa a técnica de deslocar-se na água por intermédio da coordenação metódica de certos movimentos”.

Já FARIAS apud PEREZ (1986, p.110) explica que o termo natação pode ter dois sentidos:

1. Identificar a disciplina integrante do currículo dos cursos da área da educação, objetivando preparar os alunos a ensinarem ou ministrarem atividades nas aulas para nadar, em diversas faixas etárias e ao sexo masculino e feminino;
2. Competição que reúne um determinado número de pessoas, que objetivam a performance por distância ou em determinado tempo.

“Nadar ou natação, significam ação, exercício, arte, autopropulsão e auto-sustentação. Deve-se porém acrescentar a isso o respeito pela individualidade, espontaneidade, criatividade e liberdade, fazendo com que a natação solicite exercícios tanto no aspecto físico, quanto no intelectual” (ARAÚJO, 1993, p.33).

Para a FINA (Federação Internacional de Natação Amadora), natação “é a ação de autopropulsão e auto-sustentação na água que o homem aprendeu por instinto ou observando os animais. É um dos exercícios físicos mais completos”.

“Natação é o ato e/ou efeito de nadar. Nadar, por sua vez, significa uma sucessão de movimentos conscientes ou não realizados pelo indivíduo ou animal, que lhe permitiria deslocar-se ou manter-se sobre ou sob o meio líquido, apoiando-se exclusivamente neste” (PEREZ, 1986, p.110).

- *Objetivos e finalidades da natação*

Segundo o professor ARAÚJO JR (1993), conforme é praticada a natação ela pode ser uma atividade de integração e voltada para o aspecto de socialização, sendo utilizada como prazer, ajudando a aprimorar a personalidade dos praticantes; propicia uma vivência diferenciada em um ambiente aquático, onde respiramos diferente, apresentamos movimentos adequados para um deslocamento, perdemos o apoio dos pés, enfim um ambiente diferente ao que estamos acostumados a viver; e proporciona uma vida mais saudável, otimizando o “desenvolvimento das capacidades físicas, resistência muscular, flexibilidade, força e de capacidade cardíaco-respiratória”(p.35).

O professor PEREZ (1986) demonstra em seu estudo alguns objetivos que podem ser buscados pelo professor ou aluno. Sendo estes: recreativo, utilitário, terapêutico e competitivo. Para os três primeiros, não é necessário que a pessoa saiba nadar com as técnicas dos quatro nados, porém é fundamental a pessoa ‘dominar o meio líquido’. E para o quarto é necessário saber nadar dentro das técnicas dos quatro estilos. Este autor relaciona o sentido recreativo voltado para os momentos de lazer, onde a natação poderia ser praticada em mares, rios, lagos, piscinas aproveitando os momentos de lazer. Já o aspecto utilitário é voltado à necessidade de salvamento, primeiro como auto-segurança e segundo, se necessário como salva-vidas. No que se refere ao sentido terapêutico, atender aos portadores de deficiência (e aqui a água mostra com ênfase seu valor de reencontrar-se com um ser que faz parte dela). E

finalizando, o sentido competitivo que inclui toda a complexidade interessante da estrutura do treinamento desportivo, sem perder o desenvolvimento do ser humano como um todo.

Porém o professor AMARAL (1980), em sua monografia de especialização completa os objetivos da natação, indo além do caráter competitivo (desportivo). Sendo estes objetivos ligados aos aspectos: da saúde através dos benefícios adquiridos com sua prática regular (contínua); de segurança procurando evitar afogamentos; da educação como conteúdo da Educação Física Escolar; de recreação em diferentes meios aquáticos na companhia de familiares e amigos; satisfação e auto realização pela prática de uma determinada atividade física; terapia por recomendação médica (psicólogos, fisioterapeutas, pediatras, etc...); e de competição respeitando o desenvolvimento do indivíduo dentro de sua faixa etária, levando em consideração seus efeitos físicos e psicológicos de maneira satisfatória e benéfica.

Já os professores ESCOBAR & BURKHARDT, apud LIPAROTTI (1993) demonstram num “enfoque estrutural-funcional” os seguintes objetivos da natação: “1. Utilitário-recreativo e terapêutico; 2. Esportivo-formal e 3. Esportivo-competitivo”. Tais objetivos levam em consideração fatores psicomotores, sociais e de aptidão física. As propostas citadas por estes autores são específicas para portadores de deficiência, porém, são de grande importância por ser um avanço dentro das classificações propostas até agora.

2.4. MUSCULAÇÃO

- *Conceitos e finalidades*

SANTARÉM (1995) define musculação como a prática de exercícios contra resistência, afirmando que a mesma pode ser utilizada com diferentes objetivos na área desportiva, participa da preparação de atletas de inúmeras modalidades, sendo a base do treinamento dos levantadores de peso e dos culturistas (halterofilistas); nas academias, é procurada pelas pessoas para melhorar o seu porte físico e condicionamento físico, em medicina de reabilitação e fisioterapia, os exercícios com peso constituem uma atividade essencial para os objetivos da área.

De uma forma mais completa, CALDAS, ROCHA & ANDRADE apud COSSENZA & CARNAVAL (1985) organizaram as finalidades que podem ser alcançadas através da musculação ("um treinamento de cargas") como atlético-desportiva: a) levantamento olímpico - modalidade desportiva olímpica, de trabalho com pesos, na qual o atleta procura levantar a maior carga possível, dentro dos padrões de movimentos preestabelecidos, b) modelagem física - modalidade na qual os atletas procuram o desenvolvimento corporal acima dos níveis normais, mantendo uma simetria e proporções musculares. Além dos campeonatos de modelagem, envolve os campeonatos de exercícios básicos; utilitária: a) recreação - como quebra da tensão causada pelo cotidiano, como higiene mental e/ou como prática por lazer, b) estética - através do desenvolvimento harmônico do corpo, com simetria e proporções musculares semelhantes à modelagem física, porém sem fins competitivos, c) aplicação

desportiva - utilizada como meio auxiliar de treinamento, d) aplicação médica - através da ginástica corretiva, colocar a postura em equilíbrio e recuperar problemas musculares como atrofias, hipotonias, etc.

De uma forma geral GODOY (1994) cita as seguintes finalidades: a) competitiva - levantamento olímpico, levantamento básico ou de potência e fisiculturismo; b) meio de preparação física - “desenvolvimento das qualidades físicas relacionadas as estruturas neuromusculares” (TUBINO, 1984); c) profilática - prevenção de desvios posturais e distúrbios funcionais oriundos de hipocinesia e lesões atléticas; d) terapêutica - correção e/ou estabilização de desvios e disfunções orgânicas, reabilitação, etc.; e) estética - desenvolvimento e manutenção da estética corporal.

GODOY, 1994, p.03 define musculação como:

“...a atividade física desenvolvida, predominantemente através de exercícios analíticos, utilizando resistências progressivas fornecidas por recursos materiais tais como: halteres, barras, anilhas, aglomerados, módulos, extensores, peças bastrodois, o próprio corpo e/ou seus segmentos, etc.”.

“...a musculação representa um conjunto de meios que visa ao desenvolvimento e/ou a manutenção de qualidades físicas relacionadas com os estruturais músculos-articulares, podendo também reabilitá-los bem como desenvolver a capacidade orgânica” (BITTENCOUT, 1984, p.5).

3. METODOLOGIA

3.1. DESIGN

Pesquisa de campo de característica "Ex post facto".

3.2. INSTRUMENTAÇÃO

Para obter o nível de auto-estima dos não atletas de natação e musculação, foi utilizado o inventário de auto-estima de COOPERSMITH (1967), encontrado em anexo, composto por 25 alternativas, com escala percentual (Ratio) de 0 a 100. Este instrumento apresenta validade de 0,88 e fidedignidade 0,93 (COOPERSMITH, 1967).

3.3. TÉCNICAS ESTATÍSTICAS

Os dados foram analisados através de uma análise de variância multifatorial 2x2 a nível $\alpha=0,05$. Em caso de diferença significativa será desenvolvido um POST HOC TUKEY a 95% de probabilidade.

3.4. PROCEDIMENTOS

Para a aplicação dos testes em praticantes de musculação, foram contatadas algumas academias na região sul de Curitiba, nas quais foi pedida a autorização para que os testes fossem aplicados. Caso a resposta fosse positiva, era deixado um certo número de questionários com o responsável (quase sempre coordenadores ou professores da área), para que o mesmo instrísse seus alunos no preenchimento. Além de explicar ao responsável pela aplicação, da forma que deveriam ser respondidos os questionários, foi deixado junto ao material de teste, uma lista que apresentava as mesmas

instruções de preenchimento que foram passadas verbalmente ao responsável, bem como, algumas dúvidas que poderiam surgir e suas respostas.

Este material foi aplicado levando em consideração que os indivíduos deveriam: responder apenas V para as alternativas que considerassem verdadeiras e F para as consideradas falsas, não sendo aceita outra resposta, não deixar de responder nenhuma das alternativas e responder conforme o seu primeiro sentimento.

Os alunos avaliados não eram atletas, mas apenas praticantes, não podendo ser praticante das duas modalidades tratadas neste trabalho.

O mesmo procedimento foi tomado em escolas de natação da região sul de Curitiba, para que fossem coletados os dados dos praticantes de natação.

4. RESULTADOS/DISCUSSÃO

A análise de variância multifatorial 2x2 mostrou diferença significativa entre as atividades natação x musculação, $F(140,1)$; $P=0,0461$. Este resultado demonstrou que o nível de auto-estima dos sujeitos diferem de acordo com a atividade, apresentando uma tendência de perfil de personalidade deste traço (Ver Tabela 1).

Isto confirma a proposta de D'ANDREA (1984) de que a personalidade pertence a pessoa e é temporal, não podendo ser considerada apenas como simples soma de funções vitais, mas sim uma integração dinâmica na qual a resultante se expressa através do comportamento individual de cada pessoa, diante a diversas situações. E levando em consideração que a personalidade existe em função de um meio no qual deve adaptar-se, sabe-se que deve ter um processo de desenvolvimento. Sendo que a história pessoal do indivíduo, é a unidade básica a ser levada em consideração no estudo da personalidade.

Na variável independente, sexo, o resultado da análise de variância não apresentou diferença significativa: $F(140,1)=0,616$; $P=0,4423$. Com isso, pode-se afirmar que o traço de personalidade, auto-estima, independe do sexo dos sujeitos (Ver Tabela 1).

O POST HOC TUKEY desenvolvido para natação x musculação reportou significância a nível de 95% de probabilidade com uma média ara a natação de $X = 75.514286$, em comparação à média de musculação de $X = 70.457143$. Este resultado demonstra que a modalidade natação apresenta uma maior

relação de causa e efeito no traço de personalidade da auto-estima, no que a musculação (Ver Tabela 2).

Tabela 1

Análise de variância multifatorial para auto-estima, tipo de esporte e sexo

Fonte de variação	Soma dos Quadrados	G.L.	F.	Nível de Significância
A: Natação x Musculação	895.11429	1	4.053	0.0461
B: Masculino x Feminino	136.02857	1	0.616	0.4423
Interações AB	875.0000	1	3.962	0.0485
Residual	30033.829	136		
Total Corrigido	31939.971	139		

NOTA:

G.L. = graus de liberdade

F. = F observados

Tabela 2

Post Hoc Tukey para natação x musculação a 95% de probabilidade.

Nível	N	\bar{X}
2. Musculação	70	70.457146
1. Natação	70	75.514286
Contraste	Diferença	Limites
1 - 2	5.05714	4.96740*

Nota:

N = Número de sujeitos

X = Média dos grupos

* = apresentou diferença significativa

Este resultado contradiz a premissa de que a musculação por ser uma modalidade onde existe uma resposta estética mais rápida do que a natação, seria a modalidade que demonstraria um maior nível de auto-estima, e que pela natação ser procurada mais no sentido de recreação, terapia, utilitário e até mesmo pela manutenção de saúde, apresentaria um nível mais baixo de auto-estima.

5. CONCLUSÕES

Através deste estudo foi possível concluir que a variável independente sexo, não influencia no traço de personalidade auto-estima. E que a musculação apresenta um nível de auto-estima menor de que a natação, ocorrendo uma hipótese invertida. O que pode explicar tal resultado seria que normalmente as pessoas que procuram a musculação, estão tentando melhorar seu corpo, isto é, elas não estão satisfeitas com sua estética. Daí a explicação de estarem neste momento apresentando um nível menor de auto-estima em relação a natação.

Conclui-se também que a auto-estima é um traço de personalidade e que a personalidade é temporal, podendo ocorrer modificações ao passar do tempo. Por isso, recomenda-se que sejam feitos novos estudos sobre este traço, levando em consideração o tempo de prática dos sujeitos, analisando seus traços de personalidade inicial, bem como, ao longo do tempo de prática.

ANEXO 1

NOME: SEXO:

IDADE: ATLETA () NÃO ATLETA ()

MODALIDADE: TEMPO DE PRÁTICA:

DATA DE NASCIMENTO:

ABAIXO VOCÊ ENCONTRARÁ UMA LISTA DE AFIRMAÇÕES SOBRE SENTIMENTOS:
ASSINALE COM UM "V" SE A AFIRMATIVA FOR VERDADEIRA OU "P" SE FOR FALSA.

- 01 - Geralmente não me perturbo com as coisas ()
- 02 - É muito difícil para eu falar perante um grupo de pessoas ()
- 03 - Existem várias coisas em mim que eu mudaria se pudesse ()
- 04 - Não faço minha cabeça facilmente ()
- 05 - Sou uma boa companhia ()
- 06 - Em casa eu me irrito facilmente ()
- 07 - Levo bastante tempo para me acostumar com coisas novas ()
- 08 - Sou muito popular com pessoas de minha idade ()
- 09 - Minha família geralmente se preocupa com meus sentimentos ()
- 10 - Integro-me facilmente em qualquer ambiente ()
- 11 - Minha família exige muito de mim ()
- 12 - É muito difícil ser o que sou ()
- 13 - As coisas estão muito difíceis em minha vida ()
- 14 - As pessoas geralmente seguem minhas idéias ()
- 15 - Não tenho uma boa impressão de mim mesmo ()
- 16 - Muitas vezes tenho vontade de abandonar tudo ()
- 17 - Muitas vezes irrito-me com meu trabalho ()
- 18 - Acredito não ser uma pessoa tão bonita quanto às outras ()
- 19 - Quando tenho alguma coisa a dizer, geralmente a digo ()
- 20 - Minha família me entende ()
- 21 - Muito mais pessoas são muito mais simpáticas do que eu ()
- 22 - Geralmente sinto que minha família me pressiona ()
- 23 - Muitas vezes sinto-me desencorajado com aquilo que estou fazendo ()
- 24 - Gostaria de ser uma pessoa diferente ()
- 25 - Ninguém pode contar comigo ()

ANEXO 2

Analysis of Variance for estima - Type III Sums of Squares

<i>Source of variation</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>d.f.</i>	<i>Mean square</i>	<i>F-ratio</i>	<i>Sig.level</i>
<i>MAIN EFFECTS</i>					
<i>A: esporte</i>	895.11429	1	895.11429	4.053	0.0461
<i>B: sexo</i>	136.02857	1	136.02857	0.616	0.4423
<i>INTERACTIONS</i>					
<i>AB</i>	875.00000	1	875.00000	3.962	0.0485
<i>RESIDUAL</i>	30033.829	136	220.83697		
<i>TOTAL (CORRECTED)</i>	31939.971	139			

0 missing values have been excluded.

All F-ratios are based on the residual mean square error.

Multiple range analysis for estima by esporte

<i>Method:</i>	<i>95 Percent</i>	<i>Tukey HSD</i>	
<i>Level</i>	<i>Count</i>	<i>LS Mean</i>	<i>Homogeneous Groups</i>
2	70	70.457143	X
1	70	75.514286	X
<i>contrast</i>			
1 - 2			<i>difference +/- limits</i> 5.05714 4.96740 *

** denotes a statistically significant difference.*

Multiple range analysis for estima by sexo

<i>Method:</i>	<i>95 Percent</i>	<i>Tukey HSD</i>	
<i>Level</i>	<i>Count</i>	<i>LS Mean</i>	<i>Homogeneous Groups</i>
1	70	72.000000	X
2	70	73.971429	X
<i>contrast</i>			
1 - 2			<i>difference +/- limits</i> -1.97143 4.96740

** denotes a statistically significant difference.*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMARAL, C. C. **Natação para bebês: Iniciação desportiva?** Curitiba, 1980. Monografia de especialização UFPR.
- ARAÚJO JÚNIOR, B. **Natação: saber fazer ou fazer sabendo?** 1ª edição. Campinas: Editora UNICAMP, 1993.
- AROTANGY, L. R. **Auto-estima**. BOA FORMA, São Paulo, vol. 05, p.98, 1994.
- AZEVEDO, I.B. **O prazer da produção científica**. 3ª edição. Piracicaba: Editora Unimep, 1995. BITTENCOURT, N. **Musculação uma abordagem metodológica**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora Sprint Ltda, 1984.
- BRANDEN, N. **O poder da auto-estima**. 4ª edição. São Paulo: Saraiva, 1995.
- C.B.D.A. **Regras oficiais de natação**. Confederação Brasileira de Desporto Aquático (órgão oficial da FINA). Rio de Janeiro: Palestra Edições, 1988.
- CHIAVENATO, I. **Iniciação à administração geral**. 1ª edição. São Paulo: Mc Graw - 4:11, 1989.
- COOPERSMITH, S. **The antecedents of self-esteem**. São Francisco: W. H. Freeman, 1967.
- COSENZA, C. E. **Musculação feminina**, 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora Sprint Ltda, 1992.
- COSENZA, C. E. & CARNAVAL, P. E. **Musculação: teoria e prática**. 21ª edição. Rio de Janeiro: Editora Sprint Ltda, 1985.
- D'ANDREA, F. F. **Desenvolvimento da personalidade: enfoque psicodinâmico**. 6ª edição, São Paulo: Difusão Editorial S.A., 1984
- GODOY, E. S. **Musculação: Fítnes**. Rio de Janeiro: Editora Sprint Ltda, 1994.
- KATZWINKEL, V. M. **Estudo comparativo do nível de auto-estima entre atletas e não atletas masculino e feminino**. Curitiba, 1994. Monografia (Licenciatura em Educação Física) UFPR.
- KRECH, D. & CRUTCHFIELD, R. S. **Elementos de psicologia**. 6ª edição. São Paulo: Pioneira, 1980.
- LIPAROTTI, J. R. **As finalidades da natação como uma das práticas da educação permanente**. Curitiba, 1993. Dissertação (Mestrado em Educação) UFPR.

- LUNDIN, W. R. **Personalidade: Uma análise do comportamento**. 2ª edição. São Paulo: E.P.U. e E.D.USP, 1975.
- MAXWELL, M. D. **Liberte sua personalidade**. São Paulo: Summus Editorial, 1990.
- PEREZ, A. J. **Natação orientada: SPRINT anos**, vol.04, nº3, p.109-116 mai/jun. Rio de Janeiro, 1986.
- RAMOS, J. J. **Personalidade**, 1ª edição. São Paulo: Sarvier Editora, 1991.
- RIBEIRO, L. **Auto-estima: aprendendo a gostar mais de você**. 12ª edição. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1994.
- ROBBINS, S. P. **The Administrative process**. 2ª edição. Toronto, 1980.
- RUCZANSKI, K. M. **A influência da ansiedade na performance do jogador de voleibol**. Curitiba, 1992. Monografia de Pós-Graduação UFPR.
- SANTARÉM, J. M. **Musculação: princípios atualizados de fisiologia, treinamento, nutrição**, 1ª edição. São Paulo: Fitness Brasil, 1995.
- STEINEM, G. **A revolução interior (um livro de auto-estima)**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1992.