

Misael Rabelo de Martins Custódio

Diferenças na aquisição de força máxima e força de resistência entre grupos tipológicos de gênero

Dissertação apresentada ao programa de pós-graduação “*stricto-sensu*” em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, como quesito para obtenção do título de mestre em Educação Física

Orientador(a): Profa. Dra. Adriana Giavoni

**Brasília
2007**

Livros Grátis

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos que me ajudaram na realização do mesmo, principalmente ao meu pai, minha mãe, meus irmãos e à minha querida orientadora, Prof.^a Dr.^a Adriana Giavoni, que, além de orientar-me em relação à pesquisa, orientou, ainda, outros aspectos de minha vida. Agradeço, também, à minha namorada e amiga Patrícia Kanno, que me ajudou a superar os dias de solidão.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Prof.^a Ms. Gislane Melo por ter me auxiliado em relação à pesquisa e ter me apoiado em horas difíceis, com muito amor e abraços.

Agradeço também ao diretor do curso de pós-graduação “*stricto sensu*”, Prof. Dr. Ricardo Jacó e à Prof.^a Mônica, assessora da secretaria acadêmica do curso de pós-graduação “*stricto sensu*” da Universidade Católica de Brasília.

Agradeço à Cida e ao Weslen, secretários do curso de pós-graduação “*stricto sensu*”, por terem me auxiliado, desde o início da elaboração deste trabalho, com sorrisos e carinhos.

Por fim, agradeço a todos os professores e estagiários do projeto Geração de Ouro, pois foram essenciais em minha iniciação científica.

EPÍGRAFE

“Forte é quem vence os outros, poderoso é quem vence a si mesmo”

Lau tse tung

III

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar se os grupos tipológicos de gênero diferiam na aquisição de força máxima e força de resistência e se apresentavam diferenças no nível de satisfação ao realizar treinamentos específicos para a aquisição destas forças. A amostra foi composta por 52 mulheres sedentárias, classificadas em três grupos tipológicos de gênero: Heteroesquemático Masculino, Heteroesquemático Feminino e Isoesquemático. Para a classificação da amostra em grupos tipológicos de gênero foi utilizado Inventário Feminino dos Esquemas de Gênero do Autoconceito (IFEGA) e foi elaborado um item para avaliar o grau de satisfação em relação aos treinamentos. Para a avaliação dessas forças foram aplicados, na musculação, testes de 1RM e RM. Para a análise dos resultados foram utilizadas Análises de Variância do tipo Split-Plot e Análises de Variância One Way. Os resultados demonstraram que os treinamentos foram eficazes para todos os grupos tipológicos, mas o grupo Heteroesquemático Masculino adquiriu maior ganho de força de resistência e força máxima quando comparado aos demais grupos. Com relação ao grau de satisfação, os grupos diferiram apenas no treinamento de força de resistência, onde os Heteroesquemáticos Masculinos apresentaram maior satisfação do que os demais grupos. Os resultados permitiram concluir que os esquemas de gênero influenciam a percepção dos indivíduos, resultando em diferenças no desempenho. A musculação, por comportar muitos traços da masculinidade, propicia melhor desempenho e maior motivação em indivíduos com predomínio do esquema masculino do que em indivíduos com equilíbrio entre os esquemas e indivíduos com predomínio do esquema feminino.

ABSTRACT

This paper aims at evaluating whether gender typological groups differ in the acquisition of maximum force and resistance force and whether they present differences regarding the degree of satisfaction by undergoing specific training for the acquisition of such forces. The sample was composed of 52 sedentary women who were classified in three gender typological groups: Male Hetero-schematic, Female Hetero-schematic and Isoeschematic. In order to classify the sample into gender typological groups, the Feminine Inventory of the Self-Concept's Gender Schemas (IFEGA) was taken into consideration and an item was elaborated for evaluating the degree of satisfaction in relation to the trainings. During muscle-building exercises, 1RM and RM tests were used to evaluate such forces. Split –Plot Analysis of Variance and One Way Analysis of Variance were used to analyze the results. The results showed that the trainings were effective for all typological groups, but the Male Hetero-schematic group acquired a higher degree of resistance and maximum forces if compared to the other groups. As far as the degree of satisfaction is concerned, the groups differed only in the resistance force training, in which the Male Hetero-Schematic presented a higher level of satisfaction. The results led to the conclusion that gender schema influence on the perception of the individuals resulting in differences of performance. Due to the fact that muscle-building exercises contain masculine traits, it provides better performance as well as higher motivation in individuals who possess predominance of male schema than in individuals who possess equilibrium of schemas or predominance of female schema.

SUMÁRIO

| | |
|------------------------------------|----|
| Introdução | 1 |
| Objetivo geral e específicos | 5 |
| Capítulo 1 – Autoconceito | 6 |
| 1.1) Referencial teórico | 6 |
| 1.2) Esquemas de gênero | 9 |
| Capítulo 2 – Força Muscular | 15 |
| Capítulo 3 – Método | 28 |
| 3.1) Amostra | 28 |
| 3.2) Instrumentos | 29 |
| 3.3) Procedimentos | 32 |
| 3.4) Procedimento estatístico | 37 |
| Capítulo 4 – Resultados | 38 |
| Discussão | 42 |
| Capítulo 4 – Conclusões | 45 |
| Referências | 47 |
| Anexos | 54 |

INTRODUÇÃO

O autoconceito pode ser definido como uma estrutura multidimensional, composta por componentes cognitivos, afetivos e comportamentais, os quais resultam em padrões perceptivos de si e dos outros. Percebe-se, assim, que o autoconceito não é inerente ao ser, mas sim um construto elaborado ao longo da vida, resultante do relacionamento interpessoal, do ambiente familiar, escolar e social e, ainda, da própria percepção de sucesso e fracasso decorrente das experiências vividas.

Um aspecto importante do autoconceito são os auto-esquemas, considerados por Markus (1977) como características relevantes e utilizadas pelos indivíduos em suas autodescrições. Os auto-esquemas funcionam como lentes que moldam, filtram e guiam as percepções, influenciando na forma como as informações são processadas. Dentre os auto-esquemas existentes, há aqueles relacionados com o gênero, os quais são formados a partir das observações e vivências de características, papéis e normas concernentes aos construtos de masculinidade e feminilidade.

À medida que o indivíduo, na sua interação social, vivencia experiências condizentes ao construto de gênero, acaba por incorporá-los em proporções e medidas diferentes, resultando em esquemas cognitivos específicos, denominados de esquemas de gênero. Para a cultura brasileira, por exemplo, características como sensibilidade, delicadeza, emotividade, sensualidade, fragilidade e passividade são consideradas como pertinentes à feminilidade; enquanto a racionalidade, agressividade, competitividade, objetividade, teimosia e individualismo são tidos como pertinentes à masculinidade. (GIAVONI; TAMAYO, 2000).

Assim, ao longo da vida, as vivências e experiências individuais relacionadas aos construtos de gênero resultam no esquema masculino (estruturado a partir de traços, papéis, normas e valores relativos à masculinidade) e no esquema feminino (estruturado a partir de

traços, papéis, normas e valores relativos à feminilidade). Quando estimulados, estes esquemas são ativados, influenciando as percepções individuais de eventos relacionados consigo e com os outros.

Segundo Markus e Kitayama (1991), os indivíduos diferenciam-se quanto aos esquemas de gênero classificando-os em quatro grupos principais¹: a) Masculino Típico (aqueles que possuem o esquema masculino), b) Feminino Típico (aqueles que possuem o esquema feminino), c) Andrógino (apresentam os dois esquemas de gênero) e d) Indiferenciado (considerados aesquemáticos em relação ao gênero).

Para Giavoni e Tamayo (2000), entretanto, todos os indivíduos são portadores de ambos os esquemas, os quais diferem quanto ao nível de desenvolvimento, resultando em vários grupos tipológicos de gênero. Dentre estes, pode-se definir três grupos principais: a) **Heteroesquemático Masculino**: indivíduos com predomínio do esquema masculino sobre o esquema feminino, os quais apresentam percepções, comportamentos, julgamentos e atitudes condizentes com o mesmo; b) **Heteroesquemático Feminino**: indivíduos com predomínio do esquema feminino sobre o masculino, os quais apresentam percepções, comportamentos, julgamentos e atitudes condizentes com o esquema predominante e c) **Isoesquemático**: indivíduos que apresentam ambos os esquemas desenvolvidos de uma forma equilibrada, resultando em percepções, julgamentos, atitudes e comportamentos condizentes com as estruturas dos dois esquemas.

Estes grupos apresentam respostas diferenciadas diante de um mesmo estímulo relacionado ao gênero, isto porque os esquemas de gênero funcionam como lentes que filtram os estímulos, selecionando aqueles consistentes com a estrutura do esquema predominante e distorcendo todo e qualquer estímulo contrário a este. “A vivência de experiências concernentes com a estrutura do esquema resulta em um esquema melhor articulado ou mais

¹ Os grupos Masculino típico, Feminino Típico, Andrógino e Indiferenciado são resultantes do Modelo Aditivo proposto por Spence, Helmreich e Stapp (1975) e Bem (1977).

desenvolvido, propiciando padrões mais consistentes de comportamentos, julgamentos e decisões” (GIAVONI; TAMAYO, 2003, p. 250).

Assim, pode-se esperar que traços relacionados ao gênero existentes no desporto venham influenciar as percepções dos indivíduos segundo suas constituições tipológicas, resultando em diferentes padrões comportamentais e atitudinais. Desta forma, indivíduos Heteroesquemáticos Masculinos tenderão a processar, assimilar e aceitar mais rapidamente estímulos relacionados à masculinidade existentes em um desporto do que estímulos provenientes da feminilidade, o inverso ocorrendo para os Heteroesquemáticos Femininos. Isto significa dizer que, se no desporto houver predomínio de traços masculinos, então os Heteroesquemáticos Masculinos tenderão a apresentar melhor rendimento do que os Heteroesquemáticos Femininos e vice-versa.

Já os indivíduos Isoesquemáticos, como apresentam a presença equilibrada dos dois esquemas, é de se esperar que venham a atuar tanto em desportos com características masculinas, quanto em desportos com características femininas e neutras. Isto porque, em função dos dois esquemas, estes indivíduos apresentam grande flexibilidade comportamental.

Em se tratando da prática da musculação, foco deste estudo, pode-se inferir que os grupos Heteroesquemáticos Masculinos e Isoesquemáticos venham a apresentar melhor rendimento do que os Heteroesquemáticos Femininos. Isto porque esta modalidade de atividade física é composta por fortes atributos da masculinidade, sendo o principal deles a força. Além disso, espera-se que os Heteroesquemáticos Femininos apresentem menor grau de satisfação na prática de treinamento de força máxima quando comparado ao treinamento de força de resistência.

Não foram encontrados, em literatura nacional e internacional, estudos relacionando respostas fisiológicas (p.ex. ganho de força) com tipos psicológicos de gênero, apenas estudos que definem a existência de traços de gênero no esporte e sua influência sobre a percepção de

atletas e não atletas (MELO; GIAVONI; TROCCOLI, 2004). Este estudo, portanto, visou avaliar a relação entre grupos tipológicos de gênero e a aquisição de força, considerando que o perfil psicológico de gênero influencia o rendimento por apresentar características similares ou não às características do desporto. Neste sentido, se o desporto apresenta mais traços masculinos do que femininos, então indivíduos com predomínio do esquema masculino tenderão a se sobressair sobre os demais tipos psicológicos, ao passo que em desportos com fortes traços da feminilidade, indivíduos com predomínio do esquema feminino tenderão a apresentar melhor rendimento.

Assim, para o aprofundamento de questões relevantes a serem consideradas neste estudo, este mesmo se encontra estruturado nos seguintes tópicos: Capítulo 1 – apresenta as definições, estruturação, diferenciações do self e os esquemas de gênero do autoconceito; Capítulo 2 – introduz conceitos e definições da aptidão física relacionada à força muscular, tipos de treinamentos de força, periodicidade e, por fim, relaciona traços da personalidade com o exercício físico; Capítulo 3 – apresenta a metodologia utilizada, descrevendo a amostra, instrumentos, procedimentos e descrição do delineamento experimental, bem como das análises estatísticas utilizadas na avaliação dos dados; Capítulo 4 – descreve os resultados e a discussão pertinente aos mesmos e Capítulo 5 – apresenta as conclusões do estudo, descrevendo seus aspectos originais, sua contribuição, limitações e propostas de estudos futuros.

OBJETIVOS

a) **Objetivo Geral:**

Avaliar se mulheres sedentárias de diferentes grupos tipológicos de gênero diferem na aquisição de força máxima e força de resistência e no grau de satisfação durante o período de treinamento.

b) **Objetivos Específicos:**

a) Avaliar se mulheres sedentárias diferem em relação ao ganho de força máxima em função da tipologia do gênero.

b) Avaliar se mulheres sedentárias diferem em relação ao ganho de força de resistência em função da tipologia do gênero..

c) Avaliar se mulheres sedentárias diferem no grau de satisfação no treinamento de força máxima em função da tipologia do gênero.

d) Avaliar se mulheres sedentárias diferem no grau de satisfação no treinamento de força de resistência em função da tipologia do gênero.

Nesse sentido, foram postuladas as seguintes hipóteses para o presente estudo:

H₀) Não há diferenças entre os grupos.

H₂) Mulheres Heteroesquemáticas Masculinas (HM) apresentarão melhor rendimento de força máxima do que mulheres Isoesquemáticas (I) e Heteroesquemáticas Femininas (HF).

H₃) Mulheres Heteroesquemáticas Femininas (HF) apresentarão menor grau de satisfação com relação aos treinos de força de resistência e força máxima do que os demais grupos tipológicos de gênero.

CAPÍTULO 1

AUTOCONCEITO

1.1) Referencial Teórico:

O autoconceito é a atitude valorativa que um indivíduo tem sobre si mesmo; é o conceito criado pelo indivíduo sobre sua própria pessoa em relação ao meio. Trata-se assim, da estima, dos sentimentos, experiências ou atitudes que o indivíduo desenvolve sobre seu próprio eu. Para Villa Sánchez e Auzmendi Escribano (1999), o autoconceito desempenha um papel central no psiquismo do indivíduo, sendo de grande importância para sua experiência vital, na manutenção da saúde e nas atitudes que define para si mesmo e para os outros. Desta forma, desenvolve e constrói a sua própria personalidade, sua própria identidade e determina seus comportamentos, relacionando-os com os comportamentos dos outros indivíduos (ATKINSON; ATKINSON; HILGARD, 1983; FADMAN; FROGER, 1986; ATKINSON et al. 2002; HALL; LINDZEY; CAMPBELL, 2000; CARVALHO, 2003; NOGUEIRA, 2004).

Epstein (1973), afirmar que o autoconceito é uma autoteoria complexa, a partir do qual o indivíduo elabora e relaciona vários conceitos a respeito de si mesmo. Esta autoteoria tem por finalidade conservar a auto-estima, organizar as experiências para que sirvam de exemplo para novos contatos sociais e diminuir a relação prazer/sofrimento. Costa (2002, p. 76), define autoconceito como o “conjunto de tudo o que o indivíduo pode chamar seu, não só seu corpo e capacidades físicas, mas também seus pertences, seus amigos, parentes e seu trabalho”.

O interesse pelo estudo do autoconceito desenvolveu-se no contexto da fenomenologia existencial e deu origem, rapidamente, a várias pesquisas e publicações. De acordo com Giavoni e Tamayo (2003), a primeira noção empírica deste conceito vem de William James (1890) e sua contribuição é tida como fundamental na medida em que

constitui uma ruptura com a abordagem filosófica da época e introduz a dimensão social do autoconceito. Assim, para James, o *self* pode ser dividido em dois aspectos distintos e complementares, o *I-self* e *Me-self*. O primeiro é considerado o aspecto mais interno do ser, sendo assim o sujeito, o ser, o conhecedor de fatores externos. Já o *Me-self* é o objeto, o conhecido, um agregado de vivências que fazem sentido ao *I-self*. A relação entre os dois se baseia no *I-self* como centro ativo que interpreta, avalia e associa todas as experiências e constrói uma autoteoria de si mesmo – o *Me-self*. Para a psicologia social, o *Me-self* refere-se ao autoconceito. (GIAVONI; TAMAYO, 2003; NOGUEIRA, 2004).

Assim, o autoconceito pode ser definido como uma autoteoria, uma estrutura cognitiva multidimensional que organiza as vivências do indivíduo ao longo da vida, sendo elas reais ou imaginárias, controlando ainda o processo informativo relacionado consigo mesmo e exercendo a função de autoregulação das ações e pensamentos. Niedenthal e Beike (1997) descrevem o autoconceito como características pessoais, resultantes das representações mentais, que são utilizadas pelo próprio indivíduo para definir a si mesmo e seus comportamentos. Estas representações mentais funcionam como filtros perceptivos, determinando quais estímulos são pertinentes à estrutura criada e como estes estímulos serão assimilados, evitando tudo aquilo que possa causar sofrimento.

O autoconceito, portanto, está diretamente relacionado à forma como uma pessoa percebe os acontecimentos, os objetos e as outras pessoas de seu meio. Villa Sánchez e Auzmendi Escribano (1999) entendem que o autoconceito é o conjunto de atitudes que a pessoa tem para consigo mesma. Esta atitude é formada por três componentes: o avaliativo, o cognitivo e o comportamental. O componente avaliativo comporta a avaliação que o indivíduo faz de si mesmo, tendendo a se manter desta forma sempre que conveniente. Assim, leva em consideração todas as experiências afetivas, emotivas e avaliações cognitivas que faz em relação a si mesmo. O componente cognitivo é formado por todas as descrições, verdadeiras

ou não, que o indivíduo utiliza para se autodescrever, as quais orientam suas atitudes e comportamentos em relação a si e ao meio. E, por fim, o componente comportamental, que é composto pelos comportamentos condizentes com a própria estrutura do autoconceito.

Estes três componentes, avaliativo, cognitivo e comportamental, estão relacionados entre si. Assim, uma pessoa que se percebe como tendo características indesejáveis (aspecto cognitivo), muito provavelmente se avalia de forma desfavorável (aspecto avaliativo), mas tenta se apresentar de forma positiva (aspecto comportamental). Tais componentes não são necessariamente estáveis através do tempo, variando em função dos múltiplos eventos que ocorrem na vida cotidiana.

Nezlek e Plesko (2001) demonstraram que eventos diários positivos ou negativos, juntamente com o estado de humor, trazem mudanças diárias no autoconceito. Sendo assim, o conteúdo do autoconceito é determinado tanto pela situação social, quanto pelos interesses, metas e motivações individuais.

O autoconceito, portanto, é concebido como uma construção teórica que o indivíduo realiza sobre si, a partir de sua interação com o meio social (MAISONNEUVE, 1971; GAHAGAN, 1980). Para Giavoni e Tamayo (2003 p. 249), o autoconceito é “uma estrutura multifacetada e maleável composta por uma coletânea de auto-representações. É um sistema que associa, organiza e coordena a variedade de imagens, esquemas, teorias, conceitos, metas e ideais que as pessoas possuem de si mesmas”.

Estudos relacionando o autoconceito como sistema de processamento das informações vêm demonstrando que ele: a) é sensível e rápido no processamento de estímulos auto-relevantes (MARKUS, 1977; MILLS, 1983); b) possui melhor memorização de estímulos e eventos auto-relevantes (MARKUS, 1977, KUIPER; ROGERS, 1979; JOSEPHS; MARKUS; TAFARODI, 1992), c) é possível a predição de comportamentos, atribuições e inferências ao julgar estímulos auto-relevantes (ANDERSON, 1984;

ANDERSON; ROSS, 1984), d) resiste a estímulos incongruentes a sua auto-estrutura (MARKUS, 1977; SWANN JR.; HILL, 1982) e e) percebe os outros/eventos de acordo com a sua auto-estrutura (ANDERSEN; GLASSMAN; GOLD, 1998; ARON et al., 1991).

Esta autoteoria, entretanto, é formada a partir da interação com o meio social e comporta em si elementos da cultura, tais como traços pertinentes aos construtos sociais da masculinidade e feminilidade. A vivência de papéis, normas e valores representativos da masculinidade e da feminilidade levam o indivíduo, gradativamente, a incorporar traços destes construtos em seu autoconceito e a utilizá-los para se autodescrever (KULIK, 2000). Estes traços, centrais e que fornecem um sentido de identidade, agrupam-se em estruturas cognitivas denominados de esquemas de gênero, cujo conceito e implicações serão tratados na próxima seção.

1.2) Esquemas de gênero:

A construção dos esquemas de gênero do autoconceito encontra-se alicerçada sobre as diferenças biológicas entre os sexos, uma vez que biologicamente ser masculino é não ser feminino e vice-versa. Mas, também, encontra-se apoiada nas construções sociais que definem, através de normas, papéis e valores, o que é pertinente à masculinidade e à feminilidade. (BEM, 1984; PARISOTTO et al., 2003). Assim, a construção psicológica do termo gênero transcende o biológico, resultando em indivíduos que, ao longo da vida, vivenciam experiências condizentes aos construtos de masculinidade e feminilidade.

A primeira teoria que procurou explicar o processo de tipificação sexual foi a Teoria Psicanalítica, na qual a construção e estruturação dos conceitos de masculinidade e feminilidade elaborados pelo indivíduo ocorrem nos primeiros anos de vida, através das identificações com os pais, ou seja, nas observações dos papéis masculinos e femininos. Neste sentido, o complexo de Édipo para os meninos e o complexo de Electra para as meninas são

de fundamental importância para este processo, pois é nesta etapa que a criança elabora uma relação negativa com o progenitor do mesmo sexo. Isso ocorreria por volta dos três a quatro anos de idade e seria resolvida aos seis anos, onde a criança deixa de ter desejos pelo sexo oposto e mantém forte relação com os papéis do mesmo sexo, introduzindo-se, assim, nas concepções do que é ser masculino e do que é ser feminino (FREUD, 1976; SOUZA; FERREIRA, 1997).

A segunda teoria que busca explicar o processo de tipificação sexual é a Teoria da Aprendizagem Social, a qual aborda a influência social na construção da identidade de gênero (SPENCE; HELMREICH, 1978; SIMÕES, 1985; LIMA, 2004). Nesta teoria, a observação e a imitação dos modelos simbólicos ou reais do próprio gênero (pais e outros significativos) são fundamentais, pois através da imitação, a criança vivencia e passa a incorporar, gradativamente, traços, papéis e normas referentes ao construto de gênero idealizado socialmente para seu próprio sexo. Para esta teoria, entretanto, o indivíduo é um agente passivo que assimila e forma a sua identidade de gênero a partir do reforço aplicado por seus pais e outros significativos (SOUZA; FERREIRA, 1997).

Para a Teoria do Desenvolvimento Cognitivo, entretanto, a criança desempenha um papel ativo no processo de construção de sua identidade de gênero, diferenciando-se, assim, da Teoria da Aprendizagem Social (LEAPER; TENENBAUM, 2002). Esta teoria postula que, a partir da interação social, o indivíduo vai, gradativamente, formando redes de associações de imagens, idéias, vivências e crenças denominadas de esquemas cognitivos. Os esquemas cognitivos são formados por estruturas menores denominadas de auto-esquemas.

Os auto-esquemas podem ser vistos como moldadores perceptivos, regendo as percepções que o indivíduo possui de si mesmo e do meio onde está inserido. Desta forma, os auto-esquemas resumem as experiências passadas do indivíduo e organizam a ampla variedade de informações relativas a si mesmo (CANTOR, 1990; GIAVONI; TAMAYO,

2003). De acordo com os autores, a vivência de experiências concernentes com a estrutura do esquema resulta em um esquema melhor articulado ou mais desenvolvido, propiciando padrões mais consistentes de comportamentos, julgamentos e decisões. Cantor (1990) relata, ainda, que os auto-esquemas são elaborados ao longo da vida, variando em função de vivências de derrotas e sucessos.

Auto-esquemas relacionados à masculinidade e à feminilidade são elaborados a partir do contato social e estruturados no autoconceito como estruturas cognitivas complexas, compostas por uma série de imagens, símbolos, traços, valores, normas, papéis e experiências que o indivíduo vivenciou ao longo da vida e que serão utilizadas para compreender e avaliar todo e qualquer estímulo relacionado ao gênero. Estas estruturas foram denominadas de esquemas de gênero.

Assim, a vivência de traços, valores, normas e papéis pertinentes ao construto social da masculinidade gera o esquema masculino, assim como a vivência de atributos, papéis e normas da feminilidade gera o esquema feminino. Desta forma, quando o indivíduo percebe estímulos referentes à masculinidade, tende a ativar o esquema masculino, assimilando características da masculinidade existentes no estímulo que se coadunam com a sua estrutura interna e evitando estímulos que não são consistentes a esta estrutura. O esquema masculino, portanto, funciona como um filtro que permite ao indivíduo assimilar, organizar e compreender características do estímulo que são similares à sua estrutura e a rejeitar todo aspecto não similar a esta. O funcionamento do esquema feminino ocorre de forma semelhante.

Markus (1977) demonstrou que os indivíduos diferem em relação aos esquemas de gênero, pois existem indivíduos portadores do esquema masculino, indivíduos portadores do esquema feminino, indivíduos portadores dos dois esquemas e indivíduos aesquemáticos em relação ao gênero. Utilizando os grupos tipológicos do Modelo Aditivo proposto por Spence,

Helmreich e Stapp (1975), estes indivíduos foram denominados, respectivamente, de Masculino Típico, Feminino Típico, Andrógino e Indiferenciado.

Utilizando a memória como veículo de acesso aos esquemas de gênero, os estudos vêm demonstrando a influência dos esquemas de gênero sobre as percepções, comportamentos e afetos dos indivíduos. Assim, a) observa-se que a memorização de palavras é consistente com o esquema predominante, sendo que os masculinos típicos tendem a memorizar mais palavras referentes à masculinidade do que referentes à feminilidade (BEM, 1981; MARKUS et al., 1982; MILLS, 1983); b) a atribuição de palavras difere em função do esquema predominante, ou seja, indivíduos atribuem mais rapidamente para si, características consistentes ao esquema predominante do que ao outro esquema (BEM, 1981; MARKUS et al., 1982); c) os indivíduos engajam em comportamentos consistentes com o esquema dominante e evitam atividades consideradas inapropriadas a este (BEM, 1975, 1977; FRABLE, 1989; LOBEL; MENASHRI, 1993) e d) a percepção do outro é consistente com o esquema dominante (LIPPA; BEAUVAIS, 1983; LIPPA, 1997).

Baseando-se na Teoria do Auto-Eschema, Giavoni e Tamayo (2000) postularam que todos os indivíduos são portadores dos dois esquemas de gênero. Assim, os grupos tipológicos de gênero descritos anteriormente (SPENCE; HELMREICH; STAPP, 1975; BEM, 1974, 1977) sofrem alterações, de tal forma que todos os grupos passam a ser portadores dos dois esquemas, os quais diferem quanto ao nível de desenvolvimento. Assim,

a) os masculinos típicos, agora denominados de **Heteroesquemáticos Masculinos (HM)** são indivíduos que apresentam predomínio do esquema masculino sobre o feminino. Estes indivíduos tenderão a filtrar as informações de acordo com a rede cognitiva que forma o esquema masculino, tendo seus sentimentos, afetos, julgamentos e decisões regidos pelo conteúdo deste esquema;

b) os femininos típicos, denominados de **Heteroesquemáticos Femininos (HF)** são indivíduos com predomínio do esquema feminino sobre o masculino. Estes indivíduos tenderão a filtrar as informações de acordo com a rede cognitiva que forma o esquema feminino, tendo seus sentimentos, afetos, julgamentos e decisões regidos pelo conteúdo deste esquema e;

c) os andróginos, denominados de **Isoesquemáticos (I)** são indivíduos que apresentam ambos os esquemas desenvolvidos e proporcionais. Estes esquemas influenciarão a forma de perceber os seus sentimentos, afetos, julgamentos e decisões tanto de si quanto dos outros.

Para Giavoni e Tamayo (2000), entretanto, não existem indivíduos aesquemáticos em relação ao gênero, mas sim indivíduos que possuem esquemas proporcionais e pouco desenvolvidos. O fato de ser pouco desenvolvido não propicia ao indivíduo apresentar respostas consistentes em relação ao conteúdo do(s) esquema(s), dando a impressão de que estes são inexistentes (RUSHTON; JACKSON; PAUNONEN, 1981; MARKUS et al., 1982; BURKE; KRAUT; DWORKIN, 1984).

Baseando-se, portanto, em três grupos tipológicos de gênero previstos pelo Modelo Interativo, este estudo visou comparar diferenças na aquisição de força máxima e força de resistência de mulheres sedentárias classificadas como Heteroesquemáticos Masculinas (HM), Heteroesquemáticos Femininas (HF) e Isoesquemáticos (I). Além disso, buscou-se avaliar se estes grupos diferiam quanto ao nível de satisfação na execução dos treinamentos de força de resistência e força máxima.

Neste sentido, espera-se que indivíduos Heteroesquemáticos Masculinos (HM) apresentem maior ganho de força de resistência e força máxima quando comparados aos demais grupos, isto porque, em primeiro lugar, a musculação é uma modalidade que comporta muitos traços da masculinidade (hipertrofia muscular, tolerância à dor, garra, persistência, etc), sendo o principal deles a própria força. Isto significa dizer que indivíduos com

predomínio do esquema masculino tenderão a assimilar, organizar, compreender e aceitar melhor os estímulos masculinos provenientes desta modalidade do que os indivíduos pertencentes aos demais grupos tipológicos. Além disso, em virtude dos traços masculinos presentes no esquema masculino, estes indivíduos tenderão a engajar-se nesta atividade sem apresentar resistência psíquica de estar se introduzindo em uma atividade inconsistente ao esquema. Esta similaridade entre os traços do esporte e os traços psíquicos resultará em maior motivação e, portanto, maior perseverança e resistência diante de estímulos adversos como à fadiga e à dor presentes em séries de treinamentos de força de resistência e força máxima.

De igual forma, espera-se que indivíduos Heteroesquemáticos Femininos (HF), por apresentarem traços inconsistentes em relação à modalidade musculação, venham a apresentar menor rendimento e baixo nível de satisfação na execução de treinos de força de resistência e força máxima.

A fim de que a compreensão do foco deste estudo torne-se mais clara, o próximo capítulo introduzirá conceitos e definições da aptidão física relacionada à força muscular, tipos de treinamentos, periodicidade e, por fim, fará a relação entre traços da personalidade e exercício físico.

CAPÍTULO 2

FORÇA MUSCULAR

2.1) Referencial Teórico:

A aptidão física é um componente fundamental para a saúde e para a melhoria da qualidade de vida, visto ser esta definida como a capacidade de realizar atividades físicas, dependendo, portanto, de atributos físicos e cognitivos inerentes ou desenvolvidos ao longo da vida (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985; ANTUNES, 2006). A aptidão física pode ser dividida em três diferentes componentes: a) Fatores Morfológicos – referentes aos aspectos da composição corporal; b) Fatores Funcionais – referentes aos aspectos da função cardiorespiratória, ou seja, a capacidade corporal de transporte do oxigênio e sua utilização durante atividades físicas de médias ou altas intensidades por um tempo prolongado e c) Fatores Motores – referentes aos aspectos do músculo esquelético onde se encontram a força, a resistência e a flexibilidade. Enquanto a última está relacionada com a capacidade do músculo de alongar-se e a resistência, com a capacidade do músculo de suportar cargas baixas ou médias por períodos de tempo prolongados, a força diz respeito à capacidade do músculo suportar, por um período curto de tempo, uma carga intensa (GLANER, 2002).

Relacionada, portanto, ao componente motor da aptidão física, a força muscular é um importante componente desta que está relacionada à saúde, além de exercer um papel relevante para o ótimo desempenho físico tanto nas atividades da vida diária (AVDs) como nas diferentes modalidades esportivas. Neste sentido, várias definições desta valência física foram elaboradas, dentre as quais pode-se citar Guedes (2003) que define força como a interação de um objeto com tudo aquilo que lhe cerca inclusive outros objetos. Pode, ainda, ser definida como um agente que produz ou tende a produzir uma mudança no estado de repouso ou de movimento de um objeto.

Levando em consideração o corpo humano, Guedes (2003, p. 7) define força muscular como “a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos que determinam à força em algum movimento particular” (TUBINO, 1984; BOMPA; CORNACCHIA, 1998; ZATSIORSKY, 1999; ENOKA, 2000; UCHIDA et al., 2004; BOMPA; PASQUALE; CORNACCHIA, 2004; DIAS et al., 2005).

A força muscular depende de muitas variáveis, tais como: tipo de contração realizada (concêntrica, excêntrica, isométrica), segmento corporal, tipo de movimento, sistema de alavancas, tipo de teste e proporção de massa corporal magra. Porém, é importante citar que existem vários tipos de força, tais como: a) Força Dinâmica; b) Força Explosiva; c) Força Estática; d) Força de Resistência e e) Força Máxima (DANTAS, 2003; UCHIDA et al., 2003).

A Força de Resistência é a capacidade para resistir à fadiga produzida por esforços prolongados. Assim, resistência muscular localizada é caracterizada pelo tempo máximo em que um indivíduo é capaz de manter a força isométrica ou dinâmica em um determinado movimento ou exercício. A resistência muscular localizada pode também ser definida como a capacidade de manter a atividade contrátil do músculo até que o mesmo entre em fadiga (FLECK; KRAEMER, 1999). Dentre os métodos existentes, o trabalho da musculação é um método eficaz para os ganhos de resistência, porém, é a duração do esforço que delimita os treinamentos, os quais podem ser de três tipos: a) Força de Resistência de Curta Duração; b) Força de Resistência de Média Duração; c) Força de Resistência de Longa Duração.

A Força de Resistência de Curta Duração é aquela onde o indivíduo tem a capacidade de manter um elevado nível de força durante um tempo inferior a vinte segundos. O treinamento de força de resistência de curta duração é útil para manter a velocidade sem fadiga dos músculos envolvidos. Este tipo de treinamento utiliza principalmente a via anaeróbica-aláctica, apresentando um pequeno componente láctico (DANTAS, 2003).

Um treinamento de força de resistência de curta duração feito na musculação pode ser caracterizado como fácil, pois necessita de pouco tempo de execução (no máximo vinte segundos), porém, dos três tipos de treinamentos de resistência, este tem as cargas mais elevadas, de 50% a 70% da carga máxima. Um exemplo prático deste tipo de treino pode ser a execução de três séries / doze repetições / setenta por cento da carga máxima / dois minutos de descanso entre as séries.

O segundo método refere-se à Força de Resistência de Média Duração, também denominada de resistência muscular láctica. Esta é a capacidade de sustentar uma força elevada entre vinte segundos a dois minutos, implicando, assim, na produção de energia anaeróbica-láctica (DANTAS, 2003). Na musculação, este tipo de treinamento pode ser executado com um tempo de vinte segundos a dois minutos de execução em cada aparelho. As cargas deste treino ficam menos intensas do que no treinamento de curta duração, entre 40% a 60% da carga máxima. Um exemplo prático deste treino pode ser a execução de três séries / vinte repetições / cinquenta por cento da carga máxima / um minuto e trinta segundos de descanso entre as séries.

Por último, a Força de Resistência de Longa Duração é a capacidade para suportar uma força leve em atividades de longa duração, também denominado de resistência muscular aeróbica, que superam os dois minutos. Implica na produção de energia aeróbica. O treinamento serve para manter a velocidade sem fadiga dos músculos envolvidos (WILMORE; COSTILL, 2001). Assim, esse tipo de força é caracterizado especialmente pela resistência do indivíduo aos exercícios físicos que exigem esforço prolongado, como por exemplo: caminhada, corrida ou desportos que exigem um tempo maior de dois minutos de execução (GUEDES, 2003; GUGLIELMO; GRECO; DENADAI, 2005). Contudo, este método não é observado com frequência em aparelhos de musculação. Na musculação, as cargas deste tipo de treinamento ficam entre 30% a 50%, podendo ser realizadas quatro séries

/ trinta repetições / quarenta por cento da carga máxima / trinta segundos a um minuto de descanso entre as séries.

Outra força importante para o desempenho físico é a força máxima. Segundo Fleck e Kraemer (1999), esta pode ser definida como “*a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento e em uma determinada velocidade*”. Observa-se, portanto, que vários fatores podem influenciar no desenvolvimento da força máxima muscular, tais como: recrutamento e sincronização de unidades motoras, comprimento inicial do músculo ativado, ângulo e velocidade da ação articular, armazenamento de energia e mudança no comprimento do músculo (WILMORE; COSTILL, 2001). Pode-se caracterizar a força máxima pelo nível de força que o indivíduo é capaz de alcançar em consequência da tensão muscular máxima.

Alguns fatores podem influenciar no ganho da força muscular, principalmente da força máxima, tais como: a) Recrutamento das Unidades Motoras; b) Sincronização das Unidades Motoras e c) Sincronização Intramuscular.

Por unidade motora compreende-se o conjunto de fibras musculares inervadas pelo mesmo ramo da fibra nervosa motora. Este ramo pode inervar quantidades diferentes de fibras musculares, onde esta quantidade está intimamente relacionada com a precisão de movimentos ou quantidade de força a ser executada, ou seja, quanto menor o número de fibras musculares para cada fibra nervosa, maior a precisão do movimento ou ação. Já em relação à força, quanto menor o número de fibras nervosas relacionadas com as fibras musculares, maior a quantidade de força. Isso se dá pelo fato de uma inervação poder recrutar muitas fibras com um único estímulo nervoso, resultando em aumento de força para uma ação ou movimento (COLLINS, 1987; DORETTO, 2005).

Um exemplo destas relações entre fibras nervosas e fibras musculares está nos músculos dos olhos onde existe praticamente uma fibra nervosa para cada fibra muscular.

Com isso, a precisão do movimento dos olhos é grande em relação à precisão dos músculos anteriores da coxa, onde existem para cada fibra nervosa, inúmeras fibras musculares sendo inervadas por ela. Assim, o nível de precisão dos músculos da coxa é diminuído, porém o nível de força é bem maior quando comparados com a força dos músculos dos olhos.

No caso das adaptações musculares ao treinamento de força, as primeiras adaptações ocorrem nas fibras nervosas motoras em relação às fibras musculares, ou seja, os impulsos nervosos começam a desenvolver maior habilidade para as contrações e diferenciações de fibras musculares, durante a realização de uma determinada contração. Assim, a sincronização das unidades motoras está não somente relacionada com a quantidade de fibras musculares que cada fibra nervosa inervará, mas também no padrão de disparos nervosos das fibras musculares.

O fator preponderante na sincronização das unidades motoras é o ordenamento dos disparos. Por exemplo, quando um indivíduo realiza, pela primeira vez, um exercício de musculação com cargas máximas variando de 85 a 90% da carga máxima, os impulsos nervosos são disparados de forma desordenada, fazendo com que a carga seja, relativamente, pesada. Porém, após algumas semanas de treinamento, pode-se observar uma melhora tanto na execução do movimento quanto na própria relação com a carga máxima, ou seja, há uma melhora considerável em relação à contração muscular. Este fato ocorre devido a uma melhora nos disparos dos impulsos nervosos das fibras recrutadas. Com isso, pode-se considerar que um treinamento com utilização de carga máxima e submáxima é eficaz para o melhoramento da sincronização das unidades motoras (FLECK; KRAEMER, 1999; ZATSIORSKY, 1999; BOMPA; PASQUALE; CORNACCHIA, 2004).

Por fim, a sincronia intramuscular é caracterizada pela ordenação existente nas fibras musculares. Este fato ocorre concomitantemente com a sincronia das unidades motoras, sem ressaltar a importância desta, visto ser este o fator primordial para a contração das fibras

musculares. Contudo, a diferença básica entre a sincronia das unidades motoras e a sincronia intramuscular é o fato de haver uma sincronia peculiar na forma de contração muscular advindo dos disparos das inervações, ou seja, dependendo do estímulo, as fibras musculares apresentam uma ordenação diferente, resultando em desempenhos diferenciados nas várias modalidades desportivas.

Outro fator importante no processo de força máxima são os fosfatos ricos em energia (ATP-CP) que desempenham um papel decisivo no desenvolvimento desta força (WEINECK, 1991), assim como a hipertrofia e a hiperplasia. Enquanto o último pode ser definido como o aumento do número de células, a hipertrofia é definida pelo aumento do volume celular. Segundo Bompa (1999), “o aumento da massa muscular ocorre principalmente a partir da multiplicação do material contrátil (actina e miosina), o que pode, também, dever-se a um aumento de vascularização do tecido conjuntivo”.

Para que este aumento aconteça, são necessários treinamentos específicos. Assim, o mais indicado para hipertrofia são os treinos submáximos que podem, também, auxiliar no ganho de força máxima devido ao aumento da seção transversa do músculo. Para este treino, as cargas de treinamento variam de 75 a 85% da carga máxima, podendo ocorrer, assim, a síntese das proteínas musculares contráteis. Este tipo de treinamento pode ser dividido em duas diferentes vertentes: a) Hipertrofia de Curta Duração ou Hipertrofia Metabólica, onde ocorre o aumento da circunferência muscular pelo aumento de líquidos/plasma nos espaços intracelulares dos músculos, durando algumas horas; b) Hipertrofia Crônica ou Hiperplasia, a qual se favorece do aumento dos filamentos musculares, obtendo-se uma duração do aumento da seção transversa do músculo (BOMPA, 1999; BACURAU, 2001).

Devido às cargas relativamente baixas que se aplicam para o treinamento da hipertrofia, este tipo é recomendável para os principiantes que se iniciam no treinamento de força máxima e para os mais avançados nas fases iniciais do trabalho de força máxima

(BOMPA, 1999; MAIOR; ALVES, 2003). Assim, Fleck e Kraemer (1999) relatam que um treinamento com mais de 85% da carga máxima, recruta, de forma sincronizada, o maior número de fibras musculares, melhorando assim os fatores nervosos da fibra. Porém, não é uma vertente obrigatória, ou seja, há possibilidades de se desenvolver o treinamento de força máxima sem passar pelo treinamento de hipertrofia.

Assim, a coordenação intramuscular proporciona a verdadeira força máxima. Um treinamento de força máxima, ou seja, de coordenação intramuscular das fibras musculares, pode ser feito com várias variações de carga, repetições e números de séries. Com cargas de treinamento variando de 90 a 95% da carga máxima, um exemplo deste tipo de treinamento seriam quatro séries / cinco repetições / noventa por cento da carga máxima / três minutos de descanso entre as séries.

Entretanto, todos estes ganhos, tanto ao nível nervoso quanto muscular, dependem do treinamento tanto das fibras nervosas, que enviam os impulsos para as fibras musculares, quanto das próprias fibras musculares que tendem a apresentar ganhos fisiológicos, como o aumento da seção transversa do músculo (DIAS, 2005).

Uma das modalidades desportivas que mais disponibiliza técnicas para aquisição de força muscular é a musculação. Estes ganhos estão vinculados à especificidade do treinamento e aos aparelhos de musculação, uma vez que estes possibilitam a contração mais isolada e específica de grupamentos musculares, podendo, assim, auxiliar no ganho de força máxima (RODRIGUES, 1992; UCHIDA et al., 2004).

O treinamento com pesos estimula a hipertrofia tanto das fibras musculares do tipo I (fibras vermelhas, lentas e com característica de resistentes), quanto do tipo II (fibras brancas, rápidas e com características de força e velocidade), tanto em homens e quanto em mulheres, ocorrendo ainda a transição das fibras musculares do tipo IIB (fibras rápidas glicolíticas) para IIA (fibras rápidas e oxidativas). Tal adaptação parece ocorrer mais precocemente nas

mulheres do que nos homens (FLECK; KRAEMER, 1999; BACURAU, 2001; CHIESA, 2002; BOMPA; PASQUALE; CORNACCHIA, 2004).

No treinamento com pesos, o aumento da força absoluta (força não relacionada com peso corporal e massa muscular) é maior no homem do que na mulher. Mas, quando comparados em relação à força relativa (força correlacionada com peso corporal e massa muscular), os ganhos percentuais podem ser iguais ou até maiores nas mulheres em relação aos homens. Cabe ressaltar que este aumento de força no início do treinamento com pesos é atribuído, predominantemente, a fatores neurais e aumentos metabólicos, auxiliando de forma positiva na aquisição da força (CARNAVAL; RODRIGUES, 2003).

Outro fator que influencia estas diferenças nos ganhos de força entre homens e mulheres é a massa muscular. Algumas evidências sugerem que os ganhos de força, devido ao treinamento com pesos, cessam precocemente na mulher, principalmente nos membros superiores onde estas possuem menor volume muscular. Mas, quando se leva em consideração os membros inferiores, esta relação torna-se inversa, onde as mulheres têm maiores ganhos quando comparadas aos homens (SALVADOR, 2005).

As respostas hormonais frente ao treinamento com pesos também é diferente, principalmente, em relação ao hormônio testosterona. Nas primeiras fases do treinamento, homens e mulheres jovens demonstram, de forma semelhante, as adaptações no perfil dos hormônios anabólicos, potencializando um ambiente favorável para a síntese protéica. (GUEDES, 2003).

Observa-se, entretanto, que apesar das diferenças entre os sexos na aquisição de força muscular, algumas mulheres atingem uma hipertrofia muscular maior quando utilizam treinamentos com pesos, aproximando-se, muitas vezes, dos níveis alcançados por homens submetidos a treinamentos semelhantes. Isso ocorre, provavelmente, devido aos seguintes fatores:

- Níveis de testosterona, hormônio do crescimento (GH) ou outros hormônios anabólicos acima do normal;
- Resposta hormonal ao exercício com pesos acima do padrão considerado normal;
- Relação estrógeno - testosterona abaixo do normal (UCHIDA, 2004);
- Fatores genéticos que predispõem à maior massa muscular;
- Capacidade de realizar treinamentos de maior intensidade (FLECK; KRAEMER, 1999).

O treinamento com pesos proporciona adaptações funcionais e morfológicas. A principal adaptação funcional é o aumento da força muscular e a principal adaptação morfológica é o aumento da massa muscular (hipertrofia). O aumento da força muscular possui estreita relação com a performance, a saúde e a qualidade de vida, enquanto que o aumento da massa muscular relaciona-se com a melhora da estética. Cabe ainda destacar que a melhora da estética aumenta a auto-estima, melhorando assim a saúde e qualidade de vida (GUEDES, 2003).

O padrão atual de estética exige corpos definidos, ou seja, com baixo percentual de gordura e músculos aparentes (hipertrofia) (IRIART, 2002). Por isso, as mulheres têm dividido, de igual para igual, as salas de musculação com os homens, sendo que os exercícios de musculação são os mesmos para ambos os sexos. Contudo, as preferências e até as necessidades podem ser diferentes entre os mesmos (RODRIGUES, 1992).

Um exemplo disso está nas preferências observadas dentro de uma academia, onde, mulheres preferem exercícios com cargas leves ou moderadas e os homens têm melhor aceitação a exercícios com cargas mais pesadas e exercícios mais intensos. Este fato faz com que os indivíduos do sexo feminino optem por atividades como a Ginástica Localizada, Spinning e Jump. Já os indivíduos do sexo masculino preferem a própria musculação, enfatizando os treinamentos de hipertrofia.

Entretanto, estas preferências podem ter variações intra-grupo, ou seja, dentro de um mesmo sexo (BOWKER; GADBOIS; CORNOCK, 2003). Assim, existem indivíduos do sexo feminino que preferem treinamentos de força e hipertrofia, enquanto outros preferem atividades com cargas leves e/ou moderadas e exercícios de resistência. Estas diferenças, muito provavelmente, estão vinculadas tanto a fatores fisiológicos quanto a fatores psicológicos, sendo neste estudo discutida a influência dos esquemas de gênero na aquisição de força.

Torna-se importante ressaltar que apesar da musculação caracterizar-se como um esporte com predomínio de traços masculinos, os tipos de treinamento também podem variar em graus de masculinidade, sendo o treinamento para o ganho de força máxima mais exigente destes traços do que o treinamento para ganho de força de resistência. No primeiro treinamento, a atleta precisa apresentar traços mais consistentes de garra, perseverança, competitividade, tolerância à dor e até mesmo agressividade, quando comparados aos treinamentos de força de resistência, os possuem menores cargas de treinamento.

Pesquisas em Psicologia Desportiva vêm demonstrando a relação entre traços de personalidade (NUTTIN, 1982), indivíduos praticantes e não praticantes de modalidades desportivas e rendimento atlético (COLEMAN, 1980; SAMULSKI, 1991, 2002; HICKS, 1995; MORRIS, 2000; BACKMAND et al., 2001; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005). A definição, identificação e medição da personalidade de atletas podem auxiliar na predição de seus comportamentos, bem como, na avaliação de suas performances, sendo de principal importância as diferenças na estrutura de personalidade de homens e mulheres (BARA FILHO; RIBEIRO; GARCIA, 2005).

Estudos demonstram que características como autodisciplina, autoconfiança, objetividade, capacidade mental de resistir ao esforço, baixa tensão, menor nível de ansiedade, extroversão, independência, maior esforço a realização de tarefas diárias ou

específicas, são traços observáveis em indivíduos praticantes de atividades atléticas (CAVASINI; MATSUDO; CAZALATTI, 1980; WUGHALTER, 1991; COX; LIU; QIU, 1996; PEENSGARD, 1999; WILLIAMS; REILLY, 2000; HERNADEZ-ARDIETA et al., 2002; BARA FILHO; RIBEIRO; GARCIA, 2005). Para Pedersen e Walker (1997), características como agressividade, competitividade e vontade de obter controle de situações adversas fazem atletas do sexo masculino diferenciarem-se de atletas do sexo feminino, que apresentam como principais características a organização e a objetividade.

Bara Filho; Ribeiro e Garcia (2005) descrevem que as diferenças encontram-se não somente entre os sexos, mas também em relação ao tipo de atividade desenvolvida. Em seu estudo comparando a personalidade de atletas, os autores observaram que atletas do sexo masculino apresentam maiores escores nas variáveis auto-realização, agressividade, maior satisfação geral e melhor estado de humor quando comparados às mulheres atletas. Estas, por sua vez, apresentaram-se mais inibidas, irritadas, com maior desconforto físico e mais emotivas do que os homens atletas, fazendo destas mais tímidas e mais sensíveis. Além disso, observou que existem diferenças significativas entre homens do voleibol e mulheres do judô nas variáveis auto-realização, irritabilidade e queixas físicas, demonstrando que existem diferenças não somente entre os sexos mas também entre o tipo de atividade desenvolvida (HARRISON; LEE; BELCHER, 1999). Nesta vertente, observa-se a relação das diferenças do sexo masculino e feminino no esporte e suas diferentes participações nos mesmo (KLOMSTEN; MARSH; SKAALVIK, 2005).

Outros estudos demonstram que existe uma forte ligação entre a natureza do esporte (individualistas x coletivistas) e a personalidade do atleta. Atletas individualistas são emocionalmente mais estáveis, introvertidos e autoconfiantes quando comparados com atletas coletivistas, os quais apresentam maior extroversão, ansiedade e são mais dependentes (NIEMAN; GEORGE, 1987; WONG; LOX; CLARCK, 1993).

Outros autores, entretanto, afirmam que a personalidade de homens e mulheres atletas não diferem de forma significativa (COX; LIU; QIU, 1996). Estas diferenças podem se dever aos diferentes instrumentos utilizados nessas pesquisas, que apresentam baixa correlação entre si.

Apesar das controvérsias entre os autores, pode-se observar alguns aspectos relevantes nos estudos acima: a) verifica-se que traços como autodisciplina, autoconfiança, objetividade, capacidade mental de resistir ao esforço, baixa tensão, menor nível de ansiedade, extroversão, independência e maior esforço na realização de tarefas diárias ou específicas, são constituintes da masculinidade e b) os estudos tratam das diferenças de personalidade entre homens e mulheres e não entre grupos de gênero. Neste sentido, podem existir diferenças nas personalidades de homens atletas inseridos em modalidades diferentes, assim como, entre homens atletas inseridos em uma mesma modalidade, como por exemplo, as diferentes posições em quadra que os atletas assumem em desportos coletivos. Também, pode ocorrer de atletas, homens e mulheres, inseridos em um mesmo grupo tipológico de gênero apresentarem traços de personalidade semelhantes.

Neste sentido, este estudo vem verificar as diferenças na aquisição da força de resistência e força máxima de mulheres sedentárias classificadas como: Heteroesquemáticas Masculinas (HM), Heteroesquemáticas Femininas (HF) e Isoesquemáticas (I), após seis meses de treinamento de musculação.

Por ser uma modalidade que apresenta fortes traços da masculinidade, espera-se que os grupos com predomínio do esquema masculino venham a se sobressair no treinamento de força de resistência e força máxima, quanto comparados ao grupo que apresenta predomínio do esquema feminino. Isto porque, respaldado nos estudos que tratam da influência dos esquemas cognitivos na percepção, cognição, afetos, sentimentos e comportamentos dos indivíduos, espera-se que indivíduos com predomínio do esquema masculino (HM e I)

apresentem maior saliência aos estímulos masculinos desta modalidade desportiva, apresentando maior engajamento e, portanto, maior motivação ao executá-la. Além disso, os próprios traços de personalidade destes indivíduos tenderão a auxiliá-lo na execução da tarefa, a qual exige traços como garra, perseverança, tolerância à dor, superação dos limites, competitividade consigo mesmo, agressividade e, por fim, força.

Em contrapartida, os indivíduos com predomínio do esquema feminino tenderão a apresentar resistência na prática da modalidade, principalmente, nos treinamentos de força máxima que exigem fortes traços masculinos. Isto porque, as características da modalidade não se coadunam com os traços de personalidade existentes em seus esquemas de gênero, levando estes indivíduos a uma dissonância entre a tarefa a ser executada e sua própria estrutura de personalidade. Em virtude da inconsistência entre os traços da modalidade e as características que comportam o seu esquema de gênero predominante, estes indivíduos tenderão a se apresentar mais insatisfeitos na execução dos treinamentos do que os demais grupos, resultando, em consequência, em menor rendimento.

Assim, o próximo capítulo tratará da metodologia utilizada para a execução do presente estudo.

CAPÍTULO 3

MÉTODO

3.1) Amostra:

A amostra foi composta por 52 sujeitos do sexo feminino, com faixa etária média igual a 26,33 (DP = 4,8) anos e média de peso de 59,85 Kg (DP = 7,81). Inicialmente a amostra foi tratada como um único grupo (n = 52) que passaram por dois tipos de treinamento. A classificação dos sujeitos em grupos tipológicos de gênero só ocorreu após a conclusão da coleta de dados.

Antes do início da pesquisa, os voluntários foram convidados a assinar um termo de consentimento livre e esclarecido, o qual contém o objetivo e explicações do estudo, sendo resguardada a identidade de todos os participantes. O trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Católica e Brasília (UCB).

3.1.1) Critérios de inclusão:

Os critérios de inclusão foram indivíduos do sexo feminino, que não praticavam exercícios físicos regulares a pelo menos um ano.

3.1.2) Critérios de exclusão:

Como critério de exclusão utilizou-se indivíduos com mais de três faltas durante o período de treinamento de resistência e mais de três faltas durante o período de treinamento de força.

3.2) Instrumentos:

3.2.1) Grupos tipológicos

Para a classificação dos sujeitos em grupos tipológicos de gênero (HM, HF e I) foi utilizado o Inventário Feminino dos Esquemas de Gênero do Autoconceito (IFEGA) (GIAVONI; TAMAYO, 2005), o qual é composto por 75 itens que avaliam aspectos do esquema masculino, através dos fatores Arrojamento, Egocentrismo e Negligência e do esquema feminino, avaliados através dos fatores Sensualidade, Inferioridade e Ajustamento Social. Os itens dos fatores são respondidos através de uma escala de cinco pontos, no qual o escore 0 indica que o item não se aplica ao respondente até o escore 4 indicando que o item se aplica totalmente ao respondente.

A partir dos fatores das escalas masculina e feminina é possível obter dois vetores resultantes, denominados de norma masculina e norma feminina através das quais pode-se posicionar o indivíduo no plano do Modelo Interativo e, a partir daí, classificá-los em grupos tipológicos de gênero.

3.2.2) Satisfação com o treinamento:

Para avaliar o nível de satisfação em relação ao treino executado, foi elaborado um item com a seguinte pergunta ao respondente: Qual o seu grau de satisfação em relação ao tipo de treinamento que está realizando atualmente? O indivíduo responde a pergunta após o treino de resistência e após o treino de força. As respostas variavam de 0 a 4, onde quanto maior o número maior o nível de satisfação com o treino. Estes itens foram respondidos ao final dos períodos dos treinamentos de força de resistência e força máxima.

3.2.3) Testes para os treinamentos físicos:

Para a avaliação da força máxima foi utilizado o teste de uma repetição máxima (1RM), predizendo as cargas do treinamento de força e resistência. Já para a avaliação da resistência muscular, foi utilizado o teste de repetições máximas (RM), predizendo a resistência muscular após treinamento de resistência.

3.2.3) – a) Teste de 1 Repetição Máxima (1RM)

Para a execução do teste de 1RM, seguiu-se os seguintes procedimentos:

- a) Pré-aquecimento - A amostra fez um pré-aquecimento de 5 a 10 repetições, com 2 segundos na fase excêntrica e 2 segundos na fase concêntrica, a uma carga de 5% a 10% do peso corporal para exercícios de membros superiores e de 10% a 15% do peso corporal para exercícios de membros inferiores, com intervalo de 1 minuto entre os exercícios.
- b) Aquecimento: Após o pré-aquecimento, a amostra fez de 3 a 5 repetições, com 2 segundos na fase excêntrica e 2 segundos na fase concêntrica, a uma carga de 10% a 20% do peso corporal para exercícios de membros superiores e de 10% a 50% do peso corporal para exercícios de membros inferiores, com intervalo de 2 minutos entre os exercícios.
- c) Teste de 1RM: após o pré-aquecimento e o aquecimento a amostra fez o teste de 1RM que consiste em predizer a carga máxima que um indivíduo consegue realizar uma repetição máxima com dois segundos na fase concêntrica e dois segundos na fase excêntrica.

Para o início do teste, estimou-se a carga máxima através da relação com o peso corporal. Desta forma, cada exercício teve sua carga estimada, sendo: Para membros superiores: a) Supino: 1/3 do peso corporal; b) Rosca Bíceps: 1/6 do peso corporal; c) Puxada pela frente: 1/2 do peso corporal. E para membros inferiores: a) Mesa Extensora: 1/4 do peso corporal; b) Mesa Flexora: 1/4 do peso corporal; c) Leg Press: 2 vezes o peso corporal. Por exemplo, o peso corporal do indivíduo foi de 50Kg, assim as cargas estimadas são para

membros superiores: a) Supino: 16 Kg; b) Rosca Bíceps: 8 Kg; c) Puxada pela frente: 25 Kg. E para membros inferiores: a) Mesa Extensora: 12,5 Kg; b) Mesa Flexora: 12,5 Kg; c) Leg Press: 100 Kg.

Após estimar o peso próximo do máximo, a amostra tentou realizar, com boa técnica, de 2 a 3 repetições, com 2 segundos na fase excêntrica e 2 segundos na fase concêntrica. No caso de conseguir realizar mais de 3 repetições com a carga estimada, então, faz-se um descanso de 3 a 5 minutos e aumenta-se as cargas de 5% a 10% para membros superiores e 10% a 20% para membros inferiores, para que seja realizado novamente o teste. No caso de não conseguir executar o movimento com a carga estimada, então, também, faz-se um descanso de 3 a 5 minutos onde se diminuiu de 5% a 10% para membros superiores e 10% a 20% para membros inferiores da carga de trabalho, para que seja realizado novamente o teste.

Antes do início das preparações de pré-aquecimento e aquecimento, a amostra foi apresentada a cada aparelho, no qual foi demonstrado o ajuste de postura e a forma de execução. No teste de 1RM não foi utilizado nenhuma forma de incentivo verbal ou físico.

3.2.3) – b) Teste de Repetição Máxima

Após a definição da carga máxima, por meio do teste de 1RM, a amostra fez um pré-aquecimento de 5 a 10 repetições com a carga de 5% a 10% do peso corporal para exercícios de membros superiores e de 10% a 15% do peso corporal para exercícios de membros inferiores, com intervalo de 1 minuto entre os exercícios. Após o pré-aquecimento, a amostra fez um aquecimento de 20 a 25 repetições com a carga de 10% a 20% do peso corporal para exercícios de membros superiores e de 10% a 50% do peso corporal para exercícios de membros inferiores, com intervalo de 2 minutos entre os exercícios.

Este teste foi aplicado nos mesmos aparelhos de musculação do teste de 1RM. Assim, o indivíduo fez o máximo de repetições no aparelho, com 2 segundos na fase excêntrica e 2

segundos na fase concêntrica, com carga de 60% da carga máxima, tendo 3 a 5 minutos de descanso entre os aparelhos.

O teste de repetições máximas foi feito só uma vez, uma vez que o objetivo foi avaliar a quantidade de repetições máximas que o indivíduo faz em cada aparelho de musculação.

Os dados foram coletados em seis etapas distintas, apresentadas no próximo tópico relacionado aos procedimentos.

3.3) Procedimento:

Os procedimentos para a coleta de dados ocorreram em seis etapas distintas descritas abaixo e ilustrada no diagrama descrito na página 36.

Etapa 1 – Adaptação

Toda a amostra passou por um período de duas semanas de adaptação nos seguintes aparelhos de musculação: a) Membros Superiores: Supino Reto, Rosca Bíceps, Puxada pela Frente b) Membros Inferiores: Mesa Extensora, Mesa Flexora e Leg Press.

Para a aplicação das cargas, utilizou-se uma escala subjetiva de esforço individual, variando de 0 a 10. Assim, por exemplo, para o aparelho Supino Reto foi definido inicialmente uma carga de 10 Kg e solicitado ao sujeito amostral que executasse 15 repetições do movimento com esta carga. Após as 15 repetições, solicitava-se que o sujeito atribuísse um número de 0 a 10 para seu esforço. Se a nota do sujeito variasse entre 4 a 6, a carga de 10 Kg seria indicada como carga inicial para a fase de adaptação.

Entretanto, se a nota fosse maior que 6, a carga inicial seria diminuída em 10% e, novamente, o indivíduo realizaria mais 15 repetições, ao final das quais atribuiria uma nova nota de 0 a 10 pontos.

Todo o treinamento teve a duração de duas semanas, sendo que após este período os grupos passaram pela primeira bateria de testes de 1 RM e RM (DIAS, 2005). O treinamento consistiu em três séries de quinze repetições, sendo objetivado os seguintes grupamentos musculares: a) Membros Superiores: Supino Reto, Rosca Bíceps, Puxada Pela Frente e b) Membros Inferiores: Mesa Extensora, Mesa Flexora e Leg Press. Todo o treinamento teve de trinta segundos a dois minutos de descanso entre as séries e foi adotado dois minutos para a mudança de exercícios. A velocidade de execução foi de 2 segundos na fase excêntrica e 2 segundos na fase concêntrica, sendo a respiração passiva. Cada exercício variou alternando entre membros superiores e membros inferiores.

Etapa 2 – Treino de força de resistência (fase 1)

Após os 15 dias de adaptação, foram realizados os primeiros testes de 1RM e RM para definição das cargas do treino de resistência. Os testes foram realizados nos próprios aparelhos de treinamento. Após os testes, foi definido 60% da carga máxima e utilizado este valor de carga no treinamento de resistência. Foram realizadas três séries de vinte e cinco repetições cada, com intervalo entre as séries de dois minutos e dois minutos na mudança de aparelhos. Em relação velocidade dos exercícios, o grupo fez com execução de dois segundos na fase concêntrica e dois segundos na fase excêntrica, com respiração passiva. Os exercícios foram realizados de maneira alternada em relação aos membros superiores e inferiores (FLECK; KRAEMER, 1999; DANTAS, 2003).

Etapa 3 – Treino de força de resistência (fase 2)

Após quatro semanas de treinamento de resistência, a amostra fez uma nova bateria de testes de 1RM e RM para o reajustamento das cargas. Este procedimento foi feito para reajustar as cargas em 60% da carga máxima, devido aos novos índices de resistência

adquiridos pelos indivíduos após as quatro semanas iniciais de treinamento. Após estes reajustes, os indivíduos continuaram o treinamento de força de resistência por mais quatro semanas.

Etapa 4 – Treino de força máxima (fase 1)

Antes do início do treino de força máxima, a amostra avaliou o grau de satisfação em praticar treinos de força de resistência. Após o período de oito semanas de treinamento de força de resistência, o que equivale a 10 semanas de treinamento total, a amostra fez uma nova bateria de testes de 1RM, para obtenção das cargas do treino da força máxima. As cargas estipuladas foram de 90% da carga máxima, após o qual a amostra iniciou este tipo de treino por mais quatro semanas.

O tempo total do treinamento de força máxima foi de oito semanas, sendo que com quatro semanas o grupo refez o teste de 1RM para que as cargas de trabalho fossem reajustadas. Em relação às cargas de trabalho, o grupo fez os mesmos exercícios do testes, com cargas a 90 % da carga máxima dada pelo teste de 1RM. Foram estipuladas quatro séries de cinco repetições, utilizando-se um intervalo entre as séries de dois minutos, onde este mesmo tempo foi adotado para a mudança de exercícios. A velocidade dos exercícios foi dois segundos na fase concêntrica e dois segundos na fase excêntrica. Em relação à respiração, esta foi orientada para ser bloqueada/passiva. As execuções dos exercícios alternaram entre membros superiores e membros inferiores. (FLECK; KRAEMER, 1999; DANTAS, 2003).

Etapa 5 – Treino de força (fase 2)

Depois de quatro semanas de treinamento de força, os indivíduos passaram por um novo teste de 1RM. Este último foi feito para que as novas cargas de treino de força fossem encontradas. Após o reajuste das cargas, o treinamento continuou por mais quatro semanas.

Etapa 6 – Etapa final dos treinos

Depois de dezoito semanas de treinamento total, sendo duas semanas de adaptação, oito semanas de treino de força de resistência e oito semanas de treinamento de força máxima, a amostra passou por um novo teste de 1RM para a avaliação final da aquisição de força muscular, respondendo também o item relativo à satisfação do treino de força máxima.

c) Ilustração das etapas:

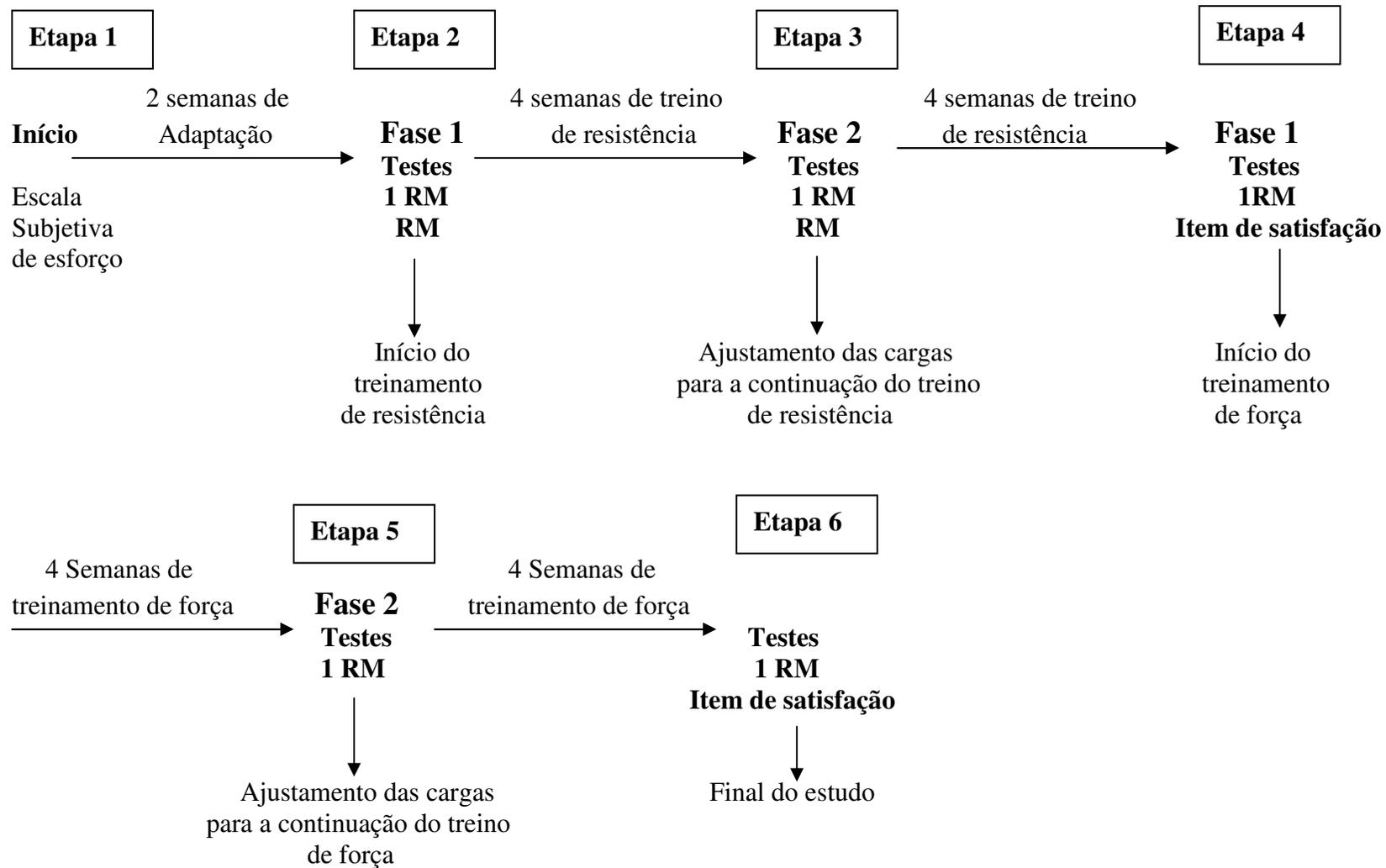


Figura 1: Descrição do processo de coleta e intervenção do treinamento de Força de Resistência e Força Máxima

3.4) Procedimentos estatísticos:

De acordo com a metodologia apresentada, o delineamento experimental para as variáveis dependentes força máxima e força de resistência de Membros Superiores (Supino Reto, Rosca Bíceps e Puxada pela Frente) e Membros Inferiores (Mesa Extensora, Mesa Flexora e Leg Press) assumiu a forma (3x2), utilizando-se como variáveis independentes o Grupo (Heteroesquemático Masculino, Heteroesquemático Feminino e Isoesquemático) e as etapas 2 e 4 para avaliação de força de resistência e 4 e 6 para a avaliação da força muscular. Para tanto, foram realizadas Análise de Variância do tipo Split-Plot para cada variável dependente.

Para avaliar o grau de satisfação dos grupos em relação aos treinos de força e resistência foram realizadas Análises de Variância do tipo One-Way. Em todas as análises estipulou-se erro de 5%.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

Devido ao tamanho dos grupos foi realizada uma análise exploratória dos dados por grupo tipológico, para avaliar casos faltosos e desvios de normalidade das variáveis dependentes (Supino Reto - SR, Rosca Bíceps - RB, Puxada pela Frente - PF, Mesa Extensora - ME, Mesa Flexora - MF e Leg Press - LP). O teste de Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para avaliar desvios da normalidade. Não foram encontrados casos faltosos e as variáveis - Supino Reto, Puxada pela Frente, Rosca Bíceps e Mesa Flexora apresentaram desvios de normalidade, sendo os outliers ajustados para valores extremos mais uma unidade ou menos uma unidade, no caso de serem outliers superior e inferior, respectivamente.

a) Treinamento de força de resistência:

A tabela 1 apresenta as médias e desvios-padrões obtidos para as variáveis dependentes. Para as variáveis Supino Reto (SR) e Puxada pela Frente (PF), os resultados demonstraram que houve interação significativa [$F(2,49) = 8.23; p=0.001$] e [$F(2,49) = 4.62; p=0.02$] relacionando grupos tipológicos com as fases 1 e 2 de treinamento, respectivamente.

Tabela 1 – Médias e desvios-padrões (em repetições máximas) obtidos para os grupos no treinamento de força de resistência.

| | | SR | RB | PF | ME | MF | LP |
|----------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Grupo 1 | Fase 1 | 24.92 (± 1.98) | 25.36 (± 2.14) | 29.60 (± 2.58) | 29.96 (± 3.02) | 26.60 (± 2.29) | 28.52 (± 1.81) |
| | Fase 2 | 41.84 (± 2.23) | 37.44 (± 2.31) | 49.88 (± 2.52) | 61.48 (± 3.08) | 43.36 (± 4.45) | 59.84 (± 1.25) |
| Grupo 2 | Fase 1 | 30.14 (± 1,70) | 28.86 (± 2.28) | 29.43 (± 2.47) | 32.79 (± 1.89) | 27.86 (± 1.29) | 30.29 (± 2.43) |
| | Fase 2 | 47.71 (± 2,27) | 41.43 (± 2.24) | 50.64 (± 2.95) | 64.50 (± 1.74) | 45.36 (± 2.76) | 61.14 (± 2.57) |
| Grupo 3 | Fase 1 | 23.92 (± 1.75) | 23.31 (± 1.89) | 29.08 (± 2.33) | 29.23 (± 4.00) | 24.92 (± 1.85) | 29.08 (± 3.33) |
| | Fase 2 | 38.54 (± 1.98) | 34.62 (± 1.94) | 47.85 (± 2.82) | 58.92 (± 4.01) | 44.31 (± 3.04) | 60.46 (± 2.03) |

Na fase 1 do Supino Reto, o grupo Heteroesquemático Masculino diferiu significativamente dos grupos Isoesquemático e Heteroesquemático Feminino e na fase 2, os grupos diferiam significativamente entre si. Já para a variável Puxada pela Frente, os grupos não diferiam entre si na fase 1, mas sim na fase 2, onde os grupos Heteroesquemático Masculino e Isoesquemático diferiram significativamente do grupo Heteroesquemático Feminino, obtendo melhores resultados no teste de repetições máximas.

Isso significa dizer que embora o grupo Heteroesquemático Masculino apresente maior força de resistência (número de repetições) no início do treinamento (fase 1) para a variável Supino Reto, após o treinamento todos os grupos melhoraram a força de resistência, muito embora o Heteroesquemático Masculino continue a apresentar maior número de repetições quando comparados aos demais grupos e o grupo Isoesquemático tenha passado a diferir do Heteroesquemático Feminino em ambas as variáveis analisadas.

Em relação às variáveis Rosca Bíceps, Mesa Extensora e Leg Press foram encontradas diferenças de efeitos principais em relação às variáveis Tempo de Treinamento [$F(1,49) = 3577,19$; $p=0,001$], [$F(1,49) = 6041,15$; $p = 0,001$], [$F(1,49) = 9100,85$; $p=0,001$] e Grupos Tipológicos [$F(2,49) = 35,55$; $p=0,001$], [$F(2,49) = 9,86$; $p=0,001$], [$F(2,49) = 3,09$; $p=0,05$], respectivamente. Em todas as variáveis constatou-se que a média de repetições pós-treino (fase 2) foi melhor do que a média de repetições pré-treino (fase 1).

Em relação aos grupos tipológicos, os resultados das variáveis demonstraram que em média do grupo Heteroesquemático Masculino adquire maior força de resistência quando comparado aos grupos Isoesquemático e Heteroesquemático Feminino. Entretanto, para a variável Leg Press, os grupos Heteroesquemático Masculino e Heteroesquemático Feminino não diferiram significativamente entre si, mas diferiram do Isoesquemático em número de repetições.

Para a variável dependente Mesa Flexora constatou-se que houve diferença significativa apenas em relação à variável Tempo de treinamento [$F(1,49) = 1125,56$; $p=0,001$], sendo os efeitos pós-treino ($44,34 \pm 0,54$) melhores do que no pré-treino ($26,46 \pm 0,28$).

b) Treinamento de força máxima:

A tabela 2 apresenta as médias e desvios-padrões obtidos para as variáveis dependentes. Em relação às variáveis Puxada pela Frente, Mesa Extensora e Mesa Flexora, os resultados demonstraram que houve interação significativa [$F(2,49) = 7,74$; $p=0,001$], [$F(2,49) = 34,41$; $p=0,001$] e [$F(2,49) = 4,90$; $p=0,001$] relacionando grupos tipológicos com as fases 3 e 4 de treinamento, respectivamente.

Tabela 2 - Médias e desvios-padrões (em Kg) obtidos para os grupos no treinamento de força máxima.

| | | SR | RB | PF | ME | MF | LP |
|----------------|---------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Grupo 1 | Fase 3 | 17.40 (± 1.96) | 7.64 (± 1.58) | 28.32 (± 0.50) | 28.76 (± 1.12) | 14.68 (± 0.30) | 59.64 (± 3.94) |
| | Fase 4 | 27.76 (± 2.11) | 12.80 (± 1.61) | 36.84 (± 0.52) | 40.12 (± 1.03) | 25.52 (± 0.31) | 94.32 (± 2.72) |
| Grupo 2 | Fase 3 | 19.21 ($\pm 1,72$) | 10.43 (± 1.02) | 30.79 (± 0.67) | 28.36 (± 1.50) | 14.79 (± 0.40) | 61.43 (± 3.63) |
| | Fase 4 | 29.93 (± 1.82) | 15.64 (± 1.28) | 39.57 (± 0.67) | 41.14 (± 1.38) | 21.36 (± 0.41) | 95.50 (± 2.71) |
| Grupo 3 | Fase 3 | 15.38 (± 1.33) | 6.69 (± 1.18) | 27.54 (± 0.69) | 28.54 (± 1.56) | 12.92 (± 0.41) | 59.92 (± 1.61) |
| | Fase 4 | 25.23 (± 1.09) | 11.77 (± 1.48) | 34.54 (± 0.73) | 32.08 (± 1.43) | 18.39 (± 0.42) | 94.23 (± 1.36) |

Em relação às três variáveis (Puxada pela Frente, Mesa Extensora e Mesa Flexora), o grupo Heteroesquemático Masculino diferiu dos Heteroesquemáticos Femininos, tanto na fase 3 quanto na fase 4. Entretanto, apenas na variável Mesa Extensora, os grupos Heteroesquemático Masculino e Isoesquemático não diferiram entre si em ambas as fases. Em todas as análises, após o treinamento, o grupo Isoesquemático passou a se diferenciar dos Heteroesquemáticos Femininos, assumindo uma posição intermediária entre os grupos.

Para as variáveis Supino Reto e Rosca Bíceps foram encontradas diferenças de efeitos principais em relação às variáveis Tempo de Treinamento [$F(1,49) = 2694.46$; $p=0.001$], [$F(1,49) = 1136.68$; $p=0.001$] e Grupos Tipológicos [$F(2,49) = 22.33$; $p=0.001$] [$F(2,49) = 31.35$; $p=0.001$]. Para estas variáveis, constatou-se que, em média, os grupos melhoraram a força máxima (fase 3) quando comparados à fase 4.

Em relação aos Grupos Tipológicos, todos os grupos diferiram entre si, sendo que em média, os Heteroesquemáticos Masculinos apresentaram melhor desempenho do que os Isoesquemáticos e os Heteroesquemáticos Femininos. Apenas na variável Rosca Bíceps, o grupo Isoesquemático não apresentou diferenças significativas quando comparado aos Heteroesquemáticos Femininos.

A variável Leg Press apresentou diferenças significativas apenas em relação à variável Tempo de Treinamento [$F(1,49) = 7736.84$; $p=0.001$], sendo que em média a força máxima adquirida é maior pós-treino ($\bar{x} = 94,68 \pm 0,36$) do que no pré-treino ($\bar{x} = 60,33 \pm 0,50$).

Em relação à satisfação em realizar treinos de força de resistência e força máxima, os resultados não apresentaram diferenças significativas entre os grupos em relação aos treinos de força de resistência [$F(2, 49) = 1,70$; $p = 0,19$], mas que para os treinos de força máxima [$F(2, 49) = 2,38$; $p = 0,001$], todos os grupos diferiam entre si, apresentando o grupo Heteroesquemático Masculino maior nível de satisfação quando comparados aos Isoesquemáticos e Heteroesquemáticos Femininos.

Foi realizada, ainda, uma última análise avaliando se os grupos diferiam entre si em relação ao número de faltas no treinamento e não foram encontradas diferenças significativas, tanto em relação às faltas durante os treinos de força de resistência [$F(2, 49) = 0,68$; $p = 0,51$] quanto em relação aos treinos de força máxima [$F(2,49) = 0,37$; $p = 0,69$], de tal forma que os resultados obtidos para os grupos tipológicos descritos acima ficam isentos da interferência desta variável.

DISCUSSÃO

Os resultados demonstraram que tanto o treino de resistência de força quanto o treino de força máxima são eficazes quando utilizada uma metodologia adequada e sistematizada. Isso corrobora com os estudos que mostram os benefícios da atividade física (BOMPA; CORNACCHIA, 1998; FLECK; KRAEMER, 1999; CARNAVAL; RODRIGUES, 2003; GUEDES, 2003; BOMPA; PASQUALE; CORNACCHIA, 2004).

Porém, quando se trata de rendimento esportivo, vários fatores podem influenciar neste contexto, onde, alimentação, fatores hormonais, fatores fisiológicos e até o próprio treinamento podem alterar de forma significativa o rendimento (WEINECK, 1991; TUBINO, 1994; ZATSIORSKY, 1999; WILMORE, 2001; UCHIDA, 2003; BOMPA; CORNACCHIA, 1998; BOMPA, 1999). Para a psicologia do esporte, entretanto, outros fatores são influenciadores do rendimento, sendo a personalidade fator de suma importância para a melhora ou aumento do rendimento esportivo (CAVASINI; MATSUDO; CAZALATTI, 1980; COLEMAN, 1980; BARA FILHO; RIBEIRO; GARCIA, 2005). Neste sentido, os traços de personalidade podem ser um diferencial não somente no contexto esportivo, mas também nos benefícios adquiridos pela execução de determinadas tarefas esportivas (WEINBERG, 1995; HERNADEZ-ARDIETA et al., 2002).

Vários pesquisadores vêm tentando traçar o perfil de personalidade de atletas quando comparados com não atletas, entre atletas com diferenças em performance e entre atletas de ambos os sexos, procurando relacionar os traços de personalidade com rendimento esportivo (SAMUSLKI, 1991; WONG; LOX; CLARCK, 1993; COX; LIU; QIU, 1996). Pedersen (1997) demonstra que os atletas do sexo masculino têm maiores índices de agressividade e competitividade, além de serem mais controlados. Isto faz com que sejam diferentes dos

atletas do sexo feminino, onde, estes são considerados mais organizados e mais orientados para determinados objetivos.

Entretanto, não foram encontrados estudos que demonstram diferenças na performance de sujeitos de um mesmo sexo, os quais diferem quanto à tipologia de gênero. Em geral, características como autodisciplina, autoconfiança, objetividade, capacidade mental de resistir ao esforço, baixa tensão, menor nível de ansiedade, extroversão, independência, maior esforço na realização de tarefas diárias ou específicas, são traços observáveis em indivíduos praticantes de atividades atléticas. No entanto, estas características são pertinentes à masculinidade, revelando que os atletas apresentam traços da masculinidade em sua personalidade, ou mais especificamente, nos esquemas de gênero presentes no autoconceito.

Estes traços existentes na personalidade podem auxiliar tanto atletas quanto não-atletas no desenvolvimento de suas habilidades (COX; LIU; QIU, 1996). Como a musculação é uma atividade com fortes traços da masculinidade, indivíduos com esquemas masculinos mais desenvolvidos tenderão a apresentar melhor desempenho, principalmente quando incluídos em treinos específicos, como o força máxima. Estes indivíduos tendem a perceber os traços masculinos da musculação mais rapidamente do que os demais grupos tipológicos e tendem a se engajar com maior facilidade nesta atividade (MARKUS, 1977; MILLS, 1983), apresentando respostas comportamentais consistentes com o estímulo percebido (ANDERSON, 1984; ANDERSON; ROSS, 1984; ARON et al., 1991; ANDERSEN; GLASSMAN; GOLD, 1998).

A influência do esquema do gênero na percepção e, conseqüentemente, no desempenho destes indivíduos pode ser comprovada ao se observar o desempenho do grupo Isoesquemático, o qual apresentou um rendimento intermediário entre os Heteroesquemáticos Masculinos e os Heteroesquemáticos Femininos. Estes indivíduos são dotados de esquemas proporcionais e, portanto, detectam tanto estímulos masculinos quanto femininos. O

desenvolvimento de um rendimento intermediário entre os grupos revela que os mesmos não resistem à realização de uma atividade com fortes características masculinas ao mesmo tempo em que o esquema feminino parece amenizar os efeitos obsessivos da competitividade e necessidade de melhoria do auto-rendimento presentes no grupo Heteroesquemático Masculino.

De forma semelhante, o rendimento do grupo Heteroesquemático Feminino pode ser compreendido pela resistência aos estímulos masculinos provenientes da modalidade (MARKUS, 1977; SWANN; HILL, 1982; ARON et al., 1991; ANDERSEN; GLASSMAN; GOLD, 1998), principalmente, no que diz respeito aos treinamentos de força máxima, o qual necessita de fortes traços masculinos, como resistência à fadiga, tolerância à dor e agressividade.

O único aparelho onde não foi encontrada diferença significativa entre as Heteroesquemáticas Masculinas e as Heteroesquemáticas Femininas foi no treino de força de resistência, para o Leg Press. Isso pode ter ocorrido, por ter este aparelho forte popularidade entre o público do sexo feminino, uma vez que trabalha com musculaturas específicas (glúteos e coxas), consideradas como símbolos de atratividade sexual pela cultura brasileira.

CAPÍTULO 5

CONCLUSÕES

Este trabalho descreva a relação entre os esquemas de gênero e a aquisição de força de resistência e força máxima, após um período de treinamentos específicos, em mulheres sedentárias. Além disso, avalia o nível de satisfação das mesmas ao realizar treinamentos específicos para a aquisição destas forças.

Para tanto, as mulheres foram classificadas em três grupos tipológicos de gênero, denominados de Isoesquemático, Heteroesquemático Masculino e Heteroesquemático Feminino. Os resultados demonstraram que o treino de força de resistência e o de força máxima é eficaz para os três grupos, mas Heteroesquemáticas Masculinas obtiveram ganhos de força de resistência e de força máxima maiores do que os demais grupos tipológicos, ficando o grupo Isoesquemático em uma posição intermediária entre os mesmos.

Estes resultados podem ser respaldados nos estudos relativos à memória e esquemas de gênero, os quais demonstram que os esquemas influenciam as percepções dos indivíduos, assim como as suas cognições, afetos e comportamentos. Assim, indivíduos com predomínio do esquema masculino tenderão a perceber e se engajar com maior prontidão aos estímulos relacionados à masculinidade do que aos estímulos relacionados à feminilidade. Como a musculação é uma modalidade com fortes traços masculinos, estes indivíduos tenderão a apresentar comportamentos consistentes com a modalidade, apresentando maior motivação e, portanto, melhor desempenho.

De igual forma, com relação ao nível de satisfação em relação aos treinamentos, as Heteroesquemáticas Femininas apresentaram menor satisfação com os treinos de força máxima, revelando a inconsistência entre os seus traços e os traços masculinos da modalidade, resultando em resistência à mesma.

Um dos aspectos originais e relevantes do presente estudo, portanto, é a sua contribuição científica visto a não existência de estudos relacionando autoconceito de gênero e rendimento físico. Ciente, entretanto, do caráter exploratório do mesmo, muitos aspectos necessitam ser avaliados em estudos futuros, tais como níveis hormonais dos grupos tipológicos, traços de personalidade e suas relações com os esquemas de gênero, resistência à dor e tolerância à fadiga entre os grupos, dentre outros.

Entretanto, este estudo abre as portas para um novo olhar sobre atletas e não atletas praticantes da modalidade desportiva, ao relacionar os seus desempenhos com os esquemas cognitivos formadores do autoconceito. Neste sentido, a partir do mesmo, pode-se iniciar uma série de pesquisas relacionando os esquemas de gênero com o desempenho desportivo e, também, com os aspectos fisiológicos uma vez que as pesquisas neste campo encontram-se respaldadas entre os sexos e não entre o gênero.

Além disso, possui forte caráter de aplicação prática no contexto desportivo, pois pode ser utilizado como ferramenta para a seleção de atletas nas diferentes modalidades desportivas. Neste sentido, torna-se necessário que pesquisas semelhantes sejam realizadas averiguando tanto a natureza do desporto quanto a dos atletas que o praticam, para que os mesmos sejam selecionados em função dos traços de gênero presentes tanto na modalidade desportiva, quanto no autoconceito do atleta.

Parece mais claro que em modalidades individuais, traços do desporto e traços da modalidade se coadunem gerando o rendimento, mas o que se pode esperar de modalidades coletivas? Será que os atacantes do vôlei, devido à sua função, apresentam predomínio do esquema masculino? O que se pode dizer dos traços necessários para se um líbero? Estas e outras questões são as aberturas propiciadas pelo presente estudo.

REFERÊNCIAS

ANDERSEN, S. M.; GLASSMAN, N. S.; GOLD, D. A. Mental representations of the self, significant others, and nonsignificant others: Structure and processing of private and public aspects. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 75, p. 845-861, 1998.

ANDERSON, S. M. Self-knowledge and social inference: II. The diagnosticity of cognitive/affective and behavioral data. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 46, p. 294-307, 1984.

ANDERSON, S. M. & ROSS, L. Self-knowledge and social inference: I. The impact of cognitive/affective and behavioral data. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 46, p. 280-293, 1984.

ANTUNES, H. K. M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 12, n. 2, 2006.

ARON, A. et al. Close relationships as including other in the self. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 60, p. 241-253, 1991.

ATKINSON, R. L. et al. **Introdução À Psicologia De Hilgard**. 13 ed., Rio Grande do Sul: Artmed Sul, 2002.

ATKINSON, R.; ATKINSON, R.; HILGARD, E. **Introduction to Psychology** 8. ed., New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc, 1983.

BACURAU, R. F. **Hipertrofia hiperplasia**. 1 ed., São Paulo: phorte, 2001.

BACKMAND, H. et al. Personality and mood of former elite athletes-a descriptive study. **Int J. Sports Med**. V. 22, p. 21-52. 2001.

BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S.; GARCIA, F. G. Comparison of personality characteristics between high-level Brazilian athletes and non athletes. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 11, n. 2, 2005.

BARA FILHO, M.; RIBEIRO, L. C. S. Personalidade e esporte: uma revisão. **Rev. bras. Cienc e Mov**. v. 13, n. 2, p.101-110. 2005.

BARA. FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S.; GARCIA, F. G. Personalidade de atletas brasileiros de alto-rendimento: comparações entre os sexos masculino e feminino e correlação com nível de performance e tempo de treinamento. **Rev. Port. Cien. Desp**. v.5, n.1, 2005.

BEM, S. L. The measurement of psychological androgyny. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 42, p. 155-162, 1974.

BEM, S. L. Sex role adaptability: One consequence of psychological androgyny. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 31, p. 634-643. 1975.

BEM, S. L. On the utility of alternative procedures for assessing psychological androgyny. **Journal Consult Clin Psychol.** v. 5, n. 2, p. 196-205, 1977.

BEM, S. L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. **Psychological Review**, v. 88, p. 354-364. 1981.

BEM, S. L. Androgyny and gender schema theory: A conceptual and empirical integration. In: SONDEREGGER, T. S. (ed.). **Nebraska Symposium on Motivation.** Psychology and Gender, Lincoln, Nebraska University Press, 1984.

BOMPA, T. O.; CORNACCHIA L. J. **Serious strength training.** 1 ed. United States: Human Kinetics, 1998.

BOMPA, T. O. **Periodization:** theory and methodology of training. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1999.

BOMPA, T. O.; PASQUALE, M.; CORNACCHIA, L. J. **Treinamento de força levado a serio.** 2 ed. São Paulo: Manole, 2004.

BOWKER, A.; GADBOIS, S.; CORNOCK, B. Sports participation and self-esteem: variations as a function of gender and gender role orientation. **Sex Role**, v. 49, n. 1/2, p. 47-58, July. 2003.

BURKE, P. A.; KRAUT, R. E.; DWORKIN, R. H. Traits, consistency, and self-schemata: What do our methods measure? **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 47, p. 568-579, 1984.

CANTOR, N. From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. **American Psychologist**, v. 45, p. 735-750. 1990.

CARVALHO, L. B. C. et al. Características de personalidade em uma amostra de pacientes com insônia psicofisiológica. **Arq. Neuro-Psiquiatr**, São Paulo, v. 61, n. 3, 2003.

CARNAVAL, P. E, RODRIGUES, C. E. C. **Musculação:** teoria e prática. 21 ed., Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relates research. **Public Health Reports**, Rockville, v.100, n.2, p.172-9, 1985.

CAVASINI, S. M., MATSUDO, V. K. R., CAZALATTI, S. Personalidade do atleta: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte.** v. 1, n. 2, p. 9-13. 1980.

CHIESA, L. C. **Musculação aplicações práticas.** Técnicas de uso das formas e métodos de treinamento. Rio de Janeiro: Shape editora, 2002.

COLEMAN, J. A. Personality and stress in shooting sports. **Journal of Psychosomatic Research.** v. 24, p. 287-296. 1980.

COLLINS, R. C. **Neurologia.** 1 ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1987.

COSTA, P. C. G. Escala de autoconceito no trabalho: construção e validação. **Psic.: Teor. e Pesq.**, v. 18, n. 1, p. 75-81, 2002.

COX, R. H.; LIU, Z.; QIU, Y. Psychological skills of elite Chinese athletes. **Journal of Sport Psychology**, v. 27, p. 123-132. 1996.

DANTAS, E. H. M. **A pratica da preparação física**. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DIAS, R. M. R. et al. Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 11, n. 4, Jul/Ago, 2005.

DIAS, R. M. R. et al. Influência do processo de familiarização para avaliação da força muscular em testes de 1-RM. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 11, n. 1, 2005.

DORETTO, D. **Fisiopatologia Clínica do SISTEMA NERVOSO**: Fundamentos da Semiologia. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 2005.

ENOKA, R. M. **Bases neuromecânica da cinesiologia**. São Paulo: Manole. 2000.

EPSTEIN, S. The self-concept revisited. **American Psychologist**, v. 28, n. 5, p. 405-416. 1973.

FADMAN, J. L.; FROGER, R. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Harbra, 1986.

FLECK, S. J.; KRAEMER W. J. **Fundamentos de treinamento de força muscular**. 2.ed, Porto Alegre: Artimed., 1999.

FRABLE, D. S. Sex typing and gender ideology: Two facets of the individual's gender psychology that go together. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 56, p. 95-108, 1989.

FREUD, S. **Obras completas** (Vol. XIX). Rio de Janeiro: Imago 1976. (Originalmente publicado em 1925).

GAHAGAN, J. **Comportamento Interpessoal e de Grupo**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1980.

GIAVONI, A.; TAMAYO, Á. Inventário dos esquemas de gênero do autoconceito (IEGA). **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 16, n. 2, 2000.

GIAVONI, A.; TAMAYO, Á. Análise espacial: conceito, método e aplicabilidade. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, 2003.

GIAVONI, A.; TAMAYO, Á. Inventário masculino dos esquemas de gênero do autoconceito (IMEGA). **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 249-259, 2003.

GIAVONI, A.; TAMAYO, Á. Inventário Feminino dos Esquemas de Gênero do Autoconceito (IFEGA). **Estud. psicol. (Natal)**, Natal, v. 10, n. 1, 2005.

GLANER, Maria Fátima. Nível de atividade física e aptidão física relacionada a saúde em rapazes rurais e urbanos. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 76-85, jan./jun., 2002.

GUEDES, D. P. **Controle de peso corporal**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

GUGLIELMO, L. G. A.; GRECO, C. C.; DENADAI, B. S. Relação da potência aeróbica máxima e da força muscular com a economia de corrida em atletas de endurance. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 11, n. 1, Jan-Fev, 2005.

HALL, C. S., LINDZEY, G. & CAMPBELL, J. B., **Teorias da personalidade**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

HARRISON, L., LEE, A. M.; BELCHER, D. Race and gender differences in sports participation as a function of self-schema. **Journal of Sports & Social Issues**, v. 23, n. 3, p.287-307, August. 1999.

HERNADEZ-ARDIETA, I. P. et al. Personalidad, diferencias individuales y ejecución deportiva. In: ZAFRA, A; RUIZ, H. J.; GARCIA, G. N. (Coordenadores). **Manual de Psicología del deporte**, Murcia: DM, 2002.

HICKS, F. The role of music therapy in the care of the newborn. **Nursing Times**, v. 91, n. 38, p. 31-33, 1995.

IRIART, J. A. B.; ANDRADE, T. M. Musculação, uso de esteróides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, 2002.

JOSEPHS, R. A.; MARKUS, H. R.; TAFARODI, R. W. Gender and self-esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 63, p. 391-402, 1992.

KLOMSTEN, A. T., MARSH, H. W., SKAALVIK, E. M., Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sports and physical education: A study of gender differences. **Sex Role**, v. 52, n. 9/10, p.625-636, May. 2005.

KUIPER, N. A.; ROGERS, T. B. Encoding of personal information: Self-other differences. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 37, p. 499-514, 1979.

KULIK, L. Gender identity, sex typing of occupations, and gender role ideology among adolescents: Are they related?. **International Journal for the Advancement of Counselling**, v. 22, n. 1, p. 43-56, March. 2000.

LEAPER, C.; TENENBAUM, H. R. Are parents' gender schemas related to their children's gender-related cognition? A Meta-Analysis. **Developmental psychology**, v. 38, n. 4, p. 615-630, 2002.

LIMA, M. M. **Considerações em torno do conceito de estereótipo**: uma dupla abordagem. São Paulo: Artmed, 2004.

LIPPA, R. The display of masculinity, femininity, and gender diagnosticity in self-descriptive photo essays. **Journal of Personality**, v. 65, p. 137-169, 1997.

LIPPA, R.; BEAUVAIS, C. Gender jeopardy: The effects of gender, assessed femininity and masculinity, and false success/failure feedback on performance in an experimental quiz game. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 44, p. 344-353, 1983.

LOBEL, T. E.; MENASHRI, J. Relations of conceptions of genderrole transgressions and gender constancy to gender-typed toy references. **Developmental Psychology**, v. 29, p. 1-6, 1993.

LIMA, M. M. **Considerações em torno do conceito de estereótipo: uma dupla abordagem.** São Paulo: Artmed, 2004.

MAIOR, A. S.; ALVES, A. A contribuição dos fatores neurais em fases iniciais do treinamento de força muscular: uma revisão bibliográfica. **Motriz**, Rio Claro, v. 9, n. 3, p. 161-168, set.-dez, 2003.

MARKUS, H. Self-information and processing information about the self. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 35, p. 63-78, 1977.

MARKUS, H. et al. M. Self-schemas and gender. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 42, p.38-50, 1982.

MARKUS, H.; KITAYAMA, S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. **Psychological Review**, v. 98, p. 224-253, 1991.

MAISONNEUVE, J. **La Psychologie Sociale**, Paris, P.U.F, 1971.

MELO, G. F.; GIAVONI, A.; TROCCOLI, B. T. Estereótipos de gênero aplicados a mulheres atletas. **Psic.: Teor. e Pesq.**, v. 20, n. 3, p. 251-256, 2004.

MILLS, C. J. Sex-typing and self-schema effects on memory and response latency. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 45, p. 163-172, 1983.

MORRIS, T. Psychological characteristics and talent identification in soccer. **Sports Sci**, v. 18, n. 7, p. 15-26, 2000.

NEZLEK, J. B.; PLESKO, R. M. Day-to-day relationships among self-concept clarity, self-esteem, daily events, and mood. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 27, p. 201-211, 2001.

NIEDENTHAL, P. M.; BEIKE, D. R. Interrelated and isolated selfconcepts. **Personality and Social Psychology Review**, v. 1, n. 2, p. 106-128, 1997.

NIEMAN, D. C.; GEORGE, D. M. Personality traits that correlate with success with distance running. **Journal of Sports Medicine**. v. 27, p. 345-356, 1987.

- NOGUEIRA, M. R. **Inventário de Autoconceito Físico (AIF)**. 2004. 68 f. Dissertação (Mestre) - Curso de Mestrado em Educação Física, Universidade Católica de Brasília (ucb), Brasília, 2004.
- NUTTIN, Joseph. **A estrutura da personalidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.
- PARISOTTO, L. et al. Diferenças de gênero no desenvolvimento sexual: integração dos paradigmas biológico, psicanalítico e evolucionista. **Rev. Psiquiatr.** Rio Grande do Sul, v. 25 n. 1, p. 75-87, abril, 2003.
- PEENSGARD, A. M. The dynamics of motivation and perceptions of control when competing in the Olympic Games. **Perceptual and Motor Skills**. v. 89, p. 116-125. 1999.
- PEDERSEN, A.; WALKER, I. A. Prejudice against Australian aborigines: old-fashioned and modern forms. **European Journal of Social Psychology**, v. 27, p. 561-587. 1997.
- RODRIGUES. C. E. C. **Musculação Feminina**. Rio de Janeiro: Sprint. 1992.
- RUSHTON, J. P.; JACKSON, D. N.; PAUNONEN, S. V. Personality: Nomothetic or idiographic? A response to Kenrick and Stringfield. **Psychological Review**, v. 88, p. 582-589, 1981.
- SALVADOR, E. P. et al. Comparação entre o desempenho motor de homens e mulheres em séries múltiplas de exercícios com pesos. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 11, n. 5, 2005.
- SAMULSKI, D. M. Esporte e desenvolvimento da personalidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 5, n. 3, p. 24-28. 1991.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Manole, 2002.
- SIMÕES, A. Estereótipos Relacionados com os Idosos. **Rev. Port. de Pedagogia**, v. 19, p. 207-234, 1985.
- SOUZA, M. A.; FERREIRA, M. C. Identidade de gênero masculina em civis e militares. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 10, n. 2, 1997.
- SPENCE, J. T.; HELMREICH, R.L.; STAPP, J. Ratings of self and peers on sex role attributes and their relation to self-esteem and conceptions of masculinity and femininity. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 32, p. 29-39, 1975.
- SPENCE, J. T.; HELMREICH, R. L. **Masculinity and femininity: Their psychological dimensions, correlations and antecedents**. Austin: University of Texas Press, 1978.
- SWANN Jr, W. B.; HILL, C. A. When our identities are mistaken: Reaffirming self-conceptions through social interaction. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 43, p. 59-66, 1982.
- TUBINO, M.: **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1984.

UCHIDA, M. C. et al. Alteração da relação testosterona: cortisol induzida pelo treinamento de força em mulheres. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 10, n. 3, 2004.

UCHIDA, M. C. et al. **Manual de Musculação** - Uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força. 1 ed., São Paulo: Phorte Editora, v. 1, 2003. 210 p.

VILLA SÁNCHEZ, A; AUZMENDI ESCRIBANO, E. **Medição do autoconceito**. São Paulo: INEP, 1999.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. 1 ed. Manole: São Paulo, 1991.

WILLIAMS, A. M.; REILLY, T. Talent identification in soccer. **Journal of Sports Sciences**. v. 18, p. 657-667, 2000.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2 ed. São Paulo: Manole. 2001.

WONG, E. H.; LOX, C. L.; CLARCK, S. E. Relationship between sport context, competitive trait anxiety, perceived ability and self-presentation confidence. **Perceptual and Motor Skills**. v. 76, p. 847-850. 1993.

WUGHALTER, E. H. Mood states of professional female tennis players. **Perceptual and Motor Skills**, v. 73, p. 187-190. 1991.

ZATSIORSKY, V. M. **Ciência e prática do treinamento de força**. São Paulo: phorte, 1999.

ANEXOS

| |
|-----------------------|
| Numero do sujeito: |
|-----------------------|

Dados pessoais

Nome: _____ Idade: _____

Data de nascimento: ____/____/____ CPF: _____

RG: _____ Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____

Telefone (res.): () _____ Telefone (cel.): () _____

Dados da bateria de testes resistidos

Treinamento de adaptação

| Período | Carga em Kg de 4 a 6 | | | | | |
|----------------------------------|----------------------|----|----|----|----|----|
| | SR | RB | PF | ME | MF | LP |
| Primeiro teste - nota de 0 a 10. | | | | | | |

Treinamento de resistência

| Período | Força em Kg (teste de 1 RM) | | | | | | Resistência repetições a 60 % de 1 RM (teste de RM) | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|
| | SR | RB | PF | ME | MF | LP | SR | RB | PF | ME | MF | LP |
| Primeiro teste (/) | | | | | | | | | | | | |
| 4 semanas (/) | | | | | | | | | | | | |
| 8 semanas (/) | | | | | | | | | | | | |

Treinamento de Força

| Período | Força em Kg (teste de 1 RM) | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|
| | SR | RB | PF | ME | MF | LP |
| Primeiro teste (/) | | | | | | |
| 4 semanas (/) | | | | | | |
| 8 semanas (/) | | | | | | |

Grau de satisfação com o treinamento

Neste espaço você colocará uma nota de 0 a 4 para o grau de satisfação com o tipo treinamento que está fazendo atualmente.

Para isso, siga a tabela abaixo para o mesmo.

| |
|---|
| 0 = Nada satisfeito; 1 = Pouco satisfeito; 2 = Satisfeito; 3 = muito satisfeito; 4 = Totalmente satisfeito; |
|---|

Não é necessário que você se identifique e não há respostas certas ou erradas.
Evite deixar respostas em branco.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|

Numero do sujeito:

Neste questionário estão listadas algumas frases relacionadas ao **autoconceito**. O **autoconceito** pode ser definido como a percepção que você possui de si mesmo.

Por favor, leia as frases abaixo e utilize a escala de 0 a 4 para avaliá-las.
A escala avalia o quanto cada frase se aplica a você.

0 = Não se aplica;
1 = Aplica-se pouco;
2 = Aplica-se moderadamente;
3 = Aplica-se muito;
4 = Aplica-se totalmente.

Não é necessário que você se identifique e não há respostas certas ou erradas.
Evite deixar respostas em branco.

| N. | ITENS | ESCALA | | | | |
|----|---|--------|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 01 | <i>Preocupo-me com a minha aparência</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 02 | <i>Procuro me destacar naquilo que faço</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 03 | <i>Trago comigo a lembrança de cada ofensa e de seu ofensor</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 04 | <i>Trato os assuntos com objetividade</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 05 | <i>Gosto de exercer o controle sobre os outros</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 06 | <i>Sou descuidada com a minha saúde</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 07 | <i>Sou tímida</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 08 | <i>Gosto de cutucar os pontos fracos das pessoas</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 09 | <i>Luto pelos meus ideais</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | <i>Gosto de falar da vida dos outros</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | <i>Exponho os meus pensamentos de forma lógica</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | <i>O meu jeito de ser agrada as pessoas</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | <i>Quero que os meus desejos prevaleçam sobre os dos demais</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | <i>A forma como me movimento exprime sensualidade</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | <i>Invejo aqueles que alcançam aquilo que eu gostaria de alcançar</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | <i>Busco minhas metas com determinação</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | <i>Sinto-me deslocada em eventos sociais</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | <i>Vejo segundas intenções nas atitudes dos outros</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | <i>A fidelidade faz parte dos princípios que regem a minha vida</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | <i>Planejo o troco de cada ofensa recebida</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | <i>Minha beleza física atrai as pessoas</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | <i>A moral rege a minha conduta diária</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | <i>Sou desorganizada</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | <i>Luto por aquilo que desejo</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | <i>Seduzo as pessoas com o meu charme e sensualidade</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | <i>A forma como me visto é peça fundamental na arte da sedução</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | <i>A lealdade faz parte dos princípios que regem a minha vida</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | <i>Transfiro para os outros aquelas tarefas que deixei de cumprir</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 29 | <i>Busco prazer em tudo o que faço</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | <i>Irrito-me quando os meus planos não se realizam conforme o planejado</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | <i>Desconfio das intenções dos outros</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | <i>Resolvo os problemas de forma prática</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | <i>Procuro ser original naquilo que faço</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | <i>A harmonia de minhas formas corporais atrai as pessoas</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | <i>Tomo cuidado para que minhas atitudes não venham prejudicar terceiros</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | <i>Fico violenta ao ser contrariada</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | <i>Quero que aquele(s) que amo só tenham olhos para mim</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | <i>Sou charmosa</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | <i>Presto favores quando sei que poderei retirar alguma vantagem</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | <i>Expresso as minhas opiniões, sem medo de ser criticada</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 | <i>Sou desleixada com a minha aparência física</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 | <i>Vou direto aos assuntos, sem fazer rodeios</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 | <i>Gosto de saber tudo o que está se passando na vida dos outros</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 | <i>Sinto ciúme quando os outros se aproximam de pessoas que eu gosto</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 | <i>Sou atraente</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46 | <i>Quando convém, transpareço ser aquilo que não sou</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47 | <i>Sou caprichosa ao realizar as minhas tarefas</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 | <i>Por preguiça, deixo para amanhã o que posso fazer hoje</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49 | <i>Vivo calada e recolhida em meus pensamentos</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50 | <i>Sou criativa</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51 | <i>Procuro viver uma vida sem rotinas</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52 | <i>Busco as novas tendências no campo em que trabalho</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53 | <i>Minha forma de vestir é deselegante</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54 | <i>Gosto de enfrentar novos desafios</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55 | <i>Minha conduta segue as normas ditadas pela moral e os bons costumes</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56 | <i>Fico mal-humorada ao ter os meus desejos contrariados</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57 | <i>Sou íntegra</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58 | <i>Sou desleixada com as minhas coisas (roupas, objetos, etc)</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59 | <i>Sou sensível à dor e ao sofrimento dos outros</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60 | <i>Sou negligente com assuntos importantes</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 61 | <i>Sou delicada</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 62 | <i>Faço comentários depreciativos daquele e/ou daquilo que me incomodam</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 63 | <i>Sou grosseira com aqueles que me contrariam</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 64 | <i>Dependo do apoio dos demais para tomar minhas decisões</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 65 | <i>Agrido verbalmente as pessoas quando me sinto frustrada</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 66 | <i>Sou injusta com as pessoas quando tenho os meus desejos contrariados</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 67 | <i>Gosto de assumir a liderança</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 68 | <i>Visto-me com elegância</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 69 | <i>Sou romântica</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 70 | <i>Acredito em amores eternos</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 71 | <i>Tenho idéias inovadoras naquilo que faço</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 72 | <i>Vivo dividida entre aquilo que quero e aquilo que esperam de mim</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 73 | <i>Tomo as minhas decisões, baseando-me nas opiniões dos outros</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 74 | <i>Sou jeito de ser é sensual</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 75 | <i>Sou honesta</i> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Numero do sujeito:

Livros Grátis

(<http://www.livrosgratis.com.br>)

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)
[Baixar livros de Matemática](#)
[Baixar livros de Medicina](#)
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)
[Baixar livros de Meteorologia](#)
[Baixar Monografias e TCC](#)
[Baixar livros Multidisciplinar](#)
[Baixar livros de Música](#)
[Baixar livros de Psicologia](#)
[Baixar livros de Química](#)
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)
[Baixar livros de Serviço Social](#)
[Baixar livros de Sociologia](#)
[Baixar livros de Teologia](#)
[Baixar livros de Trabalho](#)
[Baixar livros de Turismo](#)