

PERCEPÇÃO DE BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DE ADULTOS DE MEIA IDADE

**Francigildo GOMES SILVA (1); Samuel PEIXOTO ROCHA (2); Francisco SALVIANO
SALES NOBRE (3); Sávaia MARIA DA PAZ OLIVEIRA LUCENA (4)**

(1) CEFET-CE UNED JUAZEIRO, Rua Monsenhor Juvianiano Barreto, 402, Centro, Crato – CE, CEP: 63100-500, Brasil,
Tel: (88) 8802-4589 / (88) 9206-8110, e-mail: gildo_titan@yahoo.com.br

(2) UFPB, e-mail: gildo_titan@yahoo.com.br

(3) CEFET-CE UNED JUAZEIRO, e-mail: salvianonobre@yahoo.com.br

(4) CEFET-CE UNED JUAZEIRO, e-mail: savia@cefetce.br

RESUMO

A conquista de um público que incorpore a prática do exercício físico durante a vida se constitui um dos grandes desafios da Educação Física neste milênio. Nestes termos, o trabalho teve como objetivo identificar percepções que indivíduos de meia idade têm sobre benefícios que a musculação traz em suas vidas. Estudo, de caráter descritivo se valeu de entrevista com perguntas semi-estruturadas seguindo a orientação da análise do discurso do sujeito coletivo, tendo como aporte teórico a teoria das necessidades de Maslow. Amostra foi composta por 30 sujeitos sendo 9 homens 47,88±5,75 anos e 21 mulheres, 50,19±5,36. Os achados do trabalho revelaram que 56,66% se mostraram sedentários antes da prática de musculação fazendo referências negativas às necessidades fisiológicas. Outros 43,34% ativos, mostrando que as sociais e estima estavam sendo contempladas. Observou-se também, o reconhecimento benéfico que a musculação propicia, merecendo destaque o atendimento as necessidades sociais e estima que influenciam a permanência dos indivíduos na mesma sendo essas mais relevantes para o grupo do que fisiológicas. Então, os responsáveis por locais que ofertam musculação, deveriam priorizar o investimento em um ambiente propício para que estes indivíduos se sintam integrados/satisfeitos, conduzindo-os a um processo que incorpore essa atividade por toda vida.

Palavras-chave: Percepção, benefícios, treinamento de força, indivíduos de meia idade.

1. INTRODUÇÃO

O homem, desde os tempos mais remotos procura atingir sua longevidade criando fórmulas e buscando novas soluções a fim de seguir adiante com o seu processo de evolução, preservando assim a sua juventude e a melhora da sua qualidade de vida. Existem registros na literatura que indicam que desde a pré-história o homem já praticava exercícios físicos para garantir seu sustento e proteção. A luta com animais que dividiam o espaço de suas cavernas como também a caça ao alimento, fazia do seu dia-a-dia “uma longa e intensa lição de educação física” (COSTA, 2001, pág. 23). E hoje, o homem vive sob o regime do menor esforço, impulsionado pelo desenvolvimento tecnológico.

À medida que as condições gerais de vida têm avançado, o ser humano tem regredido com sua capacidade de sobrevivência independente devido às facilidades impostas pelo advento da tecnologia “proporcionando sérios prejuízos para a saúde física, mental e espiritual” (SILVA, S/A, p. 07). Num passado não tão distante, para que o homem pudesse conseguir os seus benefícios ele tinha que ter um grande esforço físico (maior atividade muscular e conseqüentemente maior estímulos orgânicos); atualmente, não é mais necessário tanto esforço, sendo apenas utilizado o indispensável, já que tudo está ao alcance de suas mãos (por exemplo: telefone, internet, controle remoto, empregado, etc), por isso, hoje ele vive tão distante do espaço que ao longo de muitos anos tivera conquistado. Segundo o modelo de desenvolvimento motor (GALLAHUE, 2005), quando o indivíduo chega na faixa etária da meia idade ocorre certa deterioração da saúde física, declínio da resistência, habilidade e também das atividades morfofuncionais.

A prática regular de exercícios físicos desponta como aliada na luta contra o surgimento dessas alterações durante o processo de envelhecimento, este dado é importante para comprovar que, um estilo de vida fisicamente ativo pode ajudar tanto no controle quanto na prevenção e até mesmo na cura de doenças como por exemplo as crônico-degenerativas, doenças estas que estão relacionadas principalmente com o sistema cardiovascular aumentando os riscos de AVC, aterosclerose, taquicardia, infarto, etc, na vida de pessoas sedentárias. E também tem demonstrado que os idosos fisicamente ativos possuem menos doenças, usam menos medicamentos e possuem maior auto-estima, portanto, os benefícios demonstram ser tanto no aspecto físico quanto psicológico e social. (ACMS, 1998)

Tendo em vista todos esses pressupostos, o treinamento com pesos se apresenta como uma crescente alternativa para melhorar o condicionamento e a forma física tanto em atletas quanto em não atletas. Este tipo de treinamento, propõe-se, dependendo da forma que é planejado e executado produzir alguns benefícios de acordo com os objetivos que se deseja atingir como mudanças na força muscular, desempenho motor, composição corporal, etc, levando o indivíduo a se prevenir contra quedas em situações de desequilíbrio (com suas conseqüências muitas vezes fatais devido a redução da força e da flexibilidade), a atrofia muscular, diminuição das capacidades físicas e contra doenças relacionadas ao sedentarismo como as cardiovasculares. (MATSUDO, 2001; GIANOLLA, 2003)

Diante do exposto, e tendo-se presente que mediante o princípio científico do treinamento desportivo que se refere à individualidade biológica, e em respeito às características de personalidade que cada ser humano apresenta, formulou-se o seguinte questionamento: Quais as percepções que os indivíduos de meia idade têm sobre os benefícios que o treinamento de força (musculação) traz em suas vidas?

Com isso tem-se como objetivo geral identificar que percepção os indivíduos de meia idade têm sobre os benefícios que o treinamento de força (musculação) traz em suas vidas.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Musculação: Designações e Benefícios

Musculação significa o conjunto de ações musculares planejadas através de um treinamento com pesos que tem como objetivo desenvolver os músculos do corpo e conservar-os fisicamente ativos em sua normalidade. Conceito construído a partir de referências de Gianolla (2003) e Fleck e Kraemer (1999).

Portanto, o treinamento de força pode gerar mudanças significativas a respeito das funções morfológicas e funcionais como produção de força e hipertrofia muscular e, melhora do desempenho motor, essas mudanças na composição corporal são reflexos dos diversos tipos de treinamentos empregados para a melhora da performance, uma pessoa que não consegue permanecer em pé e sustentar o próprio corpo pode, no próprio leito, praticar exercícios contra resistências para ganhar força e conseguir levantar-se, sustentar o peso corporal e locomover-se. (FLECK E KRAEMER, 1999; GIANOLLA, 2003)

Os exercícios resistidos podem promover mudanças significativas nas seguintes valências físicas: coordenação; velocidade (reação, deslocamento, movimentos de membros); equilíbrio (estático, dinâmico, recuperado); força [dinâmica (isotônica), estática (isométrica), explosiva (potência muscular)]; agilidade; flexibilidade; resistência (anaeróbica, aeróbica, muscular localizada); descontração (diferencial, total); ritmo.

Em virtude desses aspectos, acredita-se que a participação voluntária de adultos de meia idade em um programa de treinamento de força regular poderá influenciar no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida. Por isso, que a musculação é utilizada como “forma de atividade sistemática tão positiva em resultados morfológicos e funcionais” (GIANOLLA, 2003, p. 17,) por trazer efeitos benéficos na vida das pessoas.

2.2. A Musculação como Fator Interveniente no Desenvolvimento da Aptidão Física Relacionada à Saúde

A musculação é um esporte de grande atrativo para jovens, adultos e até mesmo idosos, este conjunto de ações musculares previnem a deficiência de várias atividades morfofuncionais, principalmente as ações de locomoção que inclui força, resistência, flexibilidade, coordenação, ritmo, descontração e equilíbrio, por isso, a aptidão física deve ser total, pois de que vale um indivíduo fisicamente apto e socialmente desajustado dependente de outros para a realização de suas atividades diárias.

Partindo desta perspectiva, têm-se defendido a necessidade de um envelhecimento com saúde. Por isso, acredita-se que um programa de treinamento de força resistido seja capaz de retardar as complicações que decorrem junto com o envelhecimento em indivíduos sedentários ou semiativos, as pessoas que tem um comportamento ativo reduzem a perda de massa muscular que é um dos benefícios mais importantes nesta fase para se manter ou diminuir acentuadamente muitas perdas da capacidade de trabalho físico como referência Wilmore e Costill (2001, p. 559) “enquanto o treinamento de endurance tem pouco impacto na prevenção da perda de massa muscular com o envelhecimento, o treinamento de força pode manter ou aumentar a área transversa das fibras musculares de homens e mulheres mais velhos”.

A perda de massa muscular para Fiatarone-Singh, (1998), tem sido relacionada a alguns riscos à saúde do idoso, com prejuízo da capacidade aeróbica máxima, intolerância à glicose, baixa taxa metabólica de repouso, disfunção imune, diminuição da velocidade de andar e dependência funcional. Por isso um treinamento de força resistido se faz necessário no processo de envelhecimento desses indivíduos já que o sedentarismo é responsável pela maioria de disfunções metabólicas e funcionais com o avanço da idade, nesta mesma perspectiva Pate apud Pitanga (2004) diz que a aptidão física relacionada à saúde estaria associada à capacidade de: (1) realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia; e (2) demonstrar traços e capacidades associadas a um baixo risco para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. Por isso, que a participação voluntária em programas de exercícios físicos faz com que indivíduos mais velhos tenham maior disposição na realização de atividades do cotidiano e independência funcional.

2.3. A Motivação Relacionada à Percepção dos Benefícios da Musculação

Muitas vezes a motivação pode ser responsável por inúmeras razões pelas quais o indivíduo decidirá realizar alguma atividade física ou não. Quando o indivíduo adere a um programa de treinamento de força resistido, seja esta iniciativa causada por uma necessidade comportamental (necessidades humanas), por uma prescrição médica ou por influências de familiares e amigos, a maior dificuldade que se encontra é a permanência nesta atividade por muito tempo. Por isso, que paralelo a este conceito segue a idéia de que um programa de exercícios físicos só terá efeitos benéficos em qualquer tipo de treinamento utilizado para a melhora da saúde e da qualidade de vida, se permanecerem dedicados em longo prazo nestas atividades. A motivação é conceituada como o processo que leva as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. Este processo pode ser ainda o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo, e executar algumas tarefas com maior empenho do que outras, as pessoas escolhem suas atividades físicas ou esportes, assim como participam destes com determinado grau de competência dependendo das suas experiências primitivas ou acontecimentos, situações e pessoas mais recentes. (CRATTY apud MALAVASI, 2005), então a motivação está relacionada com a expectativa de se atingir os objetivos a que uma pessoa deva se apoiar.

Para Maslow apud Krebs (1995), a motivação segue uma hierarquia das necessidades humanas a qual o indivíduo procura se satisfazer superando cada etapa dessa hierarquia, estas necessidades estão dispostas em uma pirâmide onde em sua base estão as necessidades fisiológicas que se referem às necessidades

biológicas dos indivíduos (são as necessidades básicas de sobrevivência como a água, alimentação, sono, saúde, etc), a falta destas podem gerar vários desconfortos, estes sentimentos e emoções nos levam a superá-las rapidamente para estabelecer nosso equilíbrio. O segundo nível da pirâmide está relacionada as necessidades de segurança que pode ser descrita como as necessidades de se defender dos perigos reais ou imaginários que surgem no cotidiano, por isso, buscamos por segurança, proteção, abrigo, estabilidade e continuidade. Quando superadas as necessidades de segurança chega o terceiro nível que está associado as necessidades sociais a qual diz que o ser humano precisa amar e pertencer, esta necessidade nos faz se sentir necessários a outras pessoas ou grupo de pessoas (namorado, filhos , amigos), a privação destas necessidades levam à falta de adaptação e a psicopatologias graves.

No quarto nível temos as necessidades de estima que devem ser conquistadas logo após de se superar as necessidades sociais, as necessidades de estima envolvem a auto-apreciação, a autoconfiança, a necessidade de aprovação social e de respeito, de status, prestígio e consideração, além de desejo de força e de adequação, de confiança perante o mundo, independência e autonomia estando estas relacionada com a maneira pela qual a pessoa se vê e se avalia, a não realização destas necessidades provoca sentimentos de fraqueza, inferioridade e desamparo. E por ultimo, as necessidades de auto-realização que são as necessidades humanas mais estimadas e que estão no topo da pirâmide, estas necessidades demonstram as capacidades do ser humano de autodesenvolver-se continuamente realizando plenamente o seu próprio potencial, quanto maior for a sua gana para satisfazer as suas necessidades, maior será a sua sede para poder superá-las. “Essa tendência pode ser expressa como o desejo de a pessoa tornar-se sempre mais do que é e de vir a ser tudo o que pode ser” (MASLOW apud GUIMARÃES, 2001), o ser humano pode buscar conhecimento, crescimento profissional ou pessoal, satisfação, experiências estéticas e metafísicas, uma necessidade natural do ser humano de buscar o sentido das coisas de forma a organizar o mundo em que vive.

Então, um dos impulsos que mantêm as pessoas em ação é a motivação (MORAGAS apud MONTEIRO, 2001), dependendo da intensidade que a motivação é estimulada, vai gerando um processo de superação pelo qual o ser humano deve transpor, cada pessoa possui sempre mais de uma motivação, quando um nível inferior é superado vem a necessidade de superação do nível superior, é quando as necessidades do nível inferior estão satisfeitas ou quase satisfeitas as necessidades localizadas nos níveis mais elevados começam a dominar o comportamento, “à medida que os aspectos básicos que formam a qualidade de vida são preenchidos, podem deslocar seu desejo para aspirações cada vez mais elevadas” (MASLOW apud FARIA, 2004). Por isso, que a aderência por adultos de meia idade a um programa de treinamento de força resistido pode ser explicado pela ausência ou frustração de um ou de vários níveis que estão representados na teoria da hierarquia das necessidades humanas de Maslow, já que este tipo de exercício físico pode melhorar em muito a motivação dessas pessoas uma vez que traz benefícios físicos, psicológicos e sociais como menor dependência para realização de atividades diária, melhora do equilíbrio e da marcha, melhora da auto-estima e da autoconfiança que significa melhora da qualidade de vida.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1. Caracterização da Pesquisa

Os métodos utilizados para investigação desta pesquisa se caracterizaram numa pesquisa descritiva exploratória levantamento com a técnica de survey e método entrevista (THOMAS e NELSON, 2002, p. 280), que constitui um tipo de pesquisa que procura determinar práticas presentes ou opiniões de uma população especificada.

3.2. População e Amostra

A amostra foi composta por 30 indivíduos de uma população de 53 sujeitos, sendo avaliados 9 homens com média de idade de 47,88+5,75 anos e 21 mulheres com média de idade de 50,19+5,36, indivíduos de meia idade praticantes de musculação no SESC unidade Crato Ceará. Neste sentido, indivíduos de meia idade são aqueles que se encontram na faixa etária entre (40–60 anos), conforme o modelo de desenvolvimento motor (GALLAHUE e OZMUN, 2005, p. 13).

3.3. Instrumentos de Medida

Foi elaborada uma entrevista pelo pesquisador com perguntas semi-estruturadas seguindo uma linha de pesquisa de acordo com a análise do discurso do sujeito coletivo (LEFEVRE e LEFEVRE, 2005) para saber o que os indivíduos de meia idade pensam sobre os efeitos benéficos do treinamento de força no processo de envelhecimento.

3.4. Procedimento para a Coleta de Dados

A coleta de dados foi feita através de uma entrevista com perguntas semi-estruturadas tendo como fluxo interpretativo a teoria da hierarquia das necessidades de Maslow (KREBS, 1995, p.80) com embasamento científico na análise do discurso do sujeito coletivo (LEFEVRE e LEFEVRE, 2005).

3.5. Tratamento e Análise dos Dados

Os dados foram analisados de acordo com a distribuição de frequência de (BARROS e REIS, 2003) e tendo como princípio norteador para as discussões, a pirâmide da hierarquia das necessidades de Maslow como pode ser visualizado na figura abaixo.

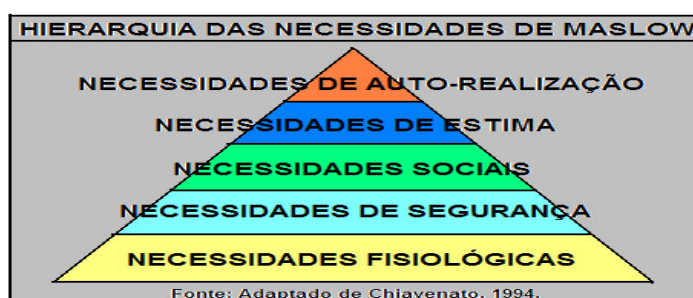


Figura 1 – Hierarquia das necessidades segundo Maslow

4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

A seguir apresentam-se expostas às perguntas e respostas das atitudes e percepções de indivíduos de meia idade que conduziram a interpretar a análise do DSC de acordo com a estratégia metodológica adotada na pesquisa. Para a questão 1:

DSC1 - Explique como era seu estilo de vida antes da prática de musculação? (S1, S3, S6, S7, S8, S9, S10, S14, S15, S17, S22, S25, S26, S27, S28, S29, S30). Como pode ser observado, 56,66% da amostra sugere que a partir do discurso do sujeito coletivo o grupo pode ser classificado como sedentário. A expressão que melhor representou a classificação do sujeito coletivo como sedentário foi a seguinte:

“Não me sentia disposta a praticar nenhum tipo de atividade física. Era sedentária, sentia indisposição para atividades rotineiras. Dormia mal, acordava com o corpo dolorido, vivia de mau humor, indisposta, irritada, baixa auto-estima; do tipo que até eu mesma me incomodava. Estressado tanto mentalmente quanto fisicamente. Antes não praticava nenhuma atividade física. Eu não sentia a disposição que sinto hoje.”

Para o DSC1 referente ao seu estilo de vida, observou-se que estes indivíduos se consideravam sedentários por vários motivos. Entre estes motivos a percepção que os mesmos tinham sobre os malefícios que repercutiam na sua qualidade de vida estava mais relacionada ao primeiro nível da pirâmide que representa a hierarquia das necessidades.

DSC2 - Explique como era seu estilo de vida antes da prática de musculação? (S2, S4, S5, S11, S12, S13, S16, S18, S19, S20, S21, S23, S24). Nota-se que 43,33% da amostra sugere a partir do discurso do sujeito coletivo que os mesmos se caracterizavam como ativos. A expressão que melhor reflete este posicionamento em classificar o sujeito coletivo como ativos foi a seguinte:

“Sempre fiz atividades físicas. Mantinha um estilo de vida ativo. Desde a idade dos vinte anos que pratico atividade física. Antes de entrar para a musculação, já fazia caminhada. caminhava para ir ao trabalho e do trabalho para casa. Pratiquei vários tipos de exercícios como: ballet, sapateado, jazz, ginástica,

hidroginástica, enfim, sempre ao longo de minha vida já pratiquei vários esportes. Corria e nadava no mínimo três vezes por semana. participava de algumas partidas de futebol com os amigos.”

O DSC2 mostra o comportamento do sujeito considerado ativo atribuindo ao mesmo, características de que permeava entre o terceiro e quarto nível da pirâmide da hierarquia das necessidades.

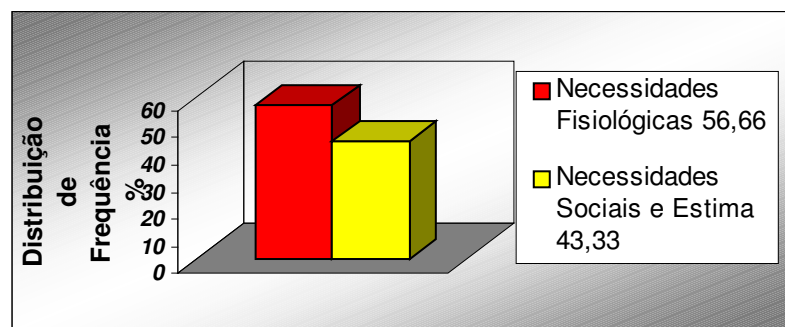


Figura 2 – Distribuição do sujeito coletivo de acordo com o estilo de vida.

Para a questão 2: Entre tantas atividades ofertadas pelo SESC por que o (a) senhor (a) optou por musculação?

63,32% dos indivíduos relataram motivos estéticos (DSC1) e apreciação (DSC5), estão classificados no quarto nível da pirâmide da hierarquia das necessidades, que diz respeito à necessidade de estima. 73,33% justificaram sua prática por motivos terapêuticos (DSC2) e saúde (DSC3), classificando-os no primeiro nível da pirâmide da hierarquia das necessidades, que diz respeito às necessidades fisiológicas. A disponibilidade de tempo (DSC4) relatada pelo entrevistado (20%), a qual reflete sua preocupação em participar dessa atividade em um horário que lhe garanta menor competição pela atenção do instrutor bem como pelo maquinário, leva a inferir que o mesmo apresenta necessidades de segurança, classificando o mesmo no segundo nível da pirâmide e, o prazer associado ao lazer (DSC6) que essa atividade proporciona, relatado por 3,33% do grupo, reflete que o mesmo se encontra no ultimo nível da pirâmide, ou seja, na busca de realizações pessoais.

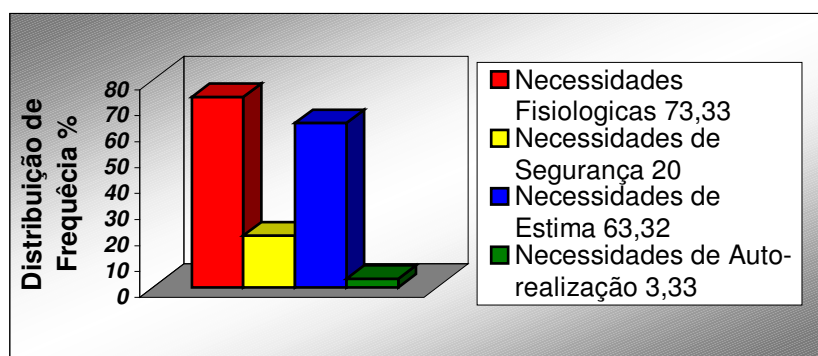


Figura 3 – Distribuição do sujeito coletivo de acordo com os objetivos associados às necessidades para a prática da musculação.

Para a questão 3: Há quanto tempo o (a) senhor (a) está praticando musculação? E qual a sua percepção de benefícios que esta atividade trouxe em sua vida?

DSC1 - E qual a sua percepção de benefícios... (S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S9, S10, S11, S12, S13, S14, S15, S16, S17, S18, S19, S20, S21, S22, S23, S24, S25, S26, S28, S29, S30). Pode ser observado que 93,33% da amostra sugere a partir do discurso do sujeito coletivo que os mesmos relataram ter notado algum tipo de benefício. A expressão que melhor reflete este posicionamento foi a seguinte:

“Trouxe bons resultados na minha saúde e muita energia corporal. Melhorou meu desempenho físico e mental. Trouxe disposição, animo coragem para enfrentar os obstáculos da vida. Com a melhoria das capacidades físicas, houve também um incremento na coragem, disposição, melhor qualidade de sono, flexibilidade dos membros, capacidade de concentração, resistência. Percebo que isto melhora quando consigo vir com freqüência e constância nas aulas de musculação. Sinto-me mais leve, mais disposto e minha auto-estima equilibrada, não sou mais fumante, me sinto mais “eu”. Fiz novas amizades, melhorei

meu corpo, estou satisfeito com a vida. Percebi que a minha resistência física melhorou bastante, me sinto mais leve (com maior mobilidade)."

De acordo com o DSC1, ele já se encontra no quinto nível da pirâmide, ou seja, ele já passou por todos os níveis da mesma. Neste discurso são descritos todos os comportamentos de cada etapa da pirâmide como: necessidades biológicas *"Trouxe bons resultados na minha saúde e muita energia corporal."*; necessidades de segurança *"Trouxe disposição, animo coragem para enfrentar os obstáculos da vida."*; necessidades sociais *"Fiz novas amizades, melhorei meu corpo, estou satisfeito com a vida."*; necessidades de estima *"Sinto-me mais leve, mais disposto e minha auto-estima equilibrada, não sou mais fumante, me sinto mais eu"*; necessidades de auto-realização *"Consigo manter meu peso compatível com minha altura sem fazer regime alimentar; possuo excelente: saúde, disposição física, desempenho sexual, psicológico, intelectual e racional."*

DSC2 - E qual a sua percepção de benefícios... (S1, S27). Nota-se que 6,66% da amostra sugere a partir do discurso do sujeito coletivo que os mesmos se caracterizavam não observaram nenhum benefício. A expressão que melhor reflete este posicionamento em classificar o sujeito coletivo, foi a seguinte:

"É a quarta vez que me matriculo passo um tempo e desisto - por causa de férias – viagens e preguiça. A quantidade de vezes que fiz na semana (uma) não observei nenhum benefício. Preciso frequentar 5 vezes na semana, mas no momento, o tempo/horário. não estar dando conta. Pratiquei 6 meses depois parei. Continuei novamente e parei. Agora recomecei e está com 2 meses."

Para o DSC2 observa-se que estes dois indivíduos ainda se encontram na base da pirâmide em que se refere às necessidades biológicas, pois eles ainda não evoluíram na atividade. Um programa de exercícios físicos só terá efeitos benéficos em qualquer tipo de treinamento utilizado para a melhora da saúde e da qualidade de vida, se os sujeitos permanecerem dedicados em longo prazo nesta atividade. Aqui é observado que no período em que foram coletados os dados 13,33% da amostra estavam engajados em um período inferior a 6 meses; 30% entre 6 meses e 1 ano; 10% de 1 a 2 anos e 46,33% estavam inseridos em um tempo superior a 2 anos. Por isso, fica claro a importância da aderência por um longo prazo em um treinamento de força.

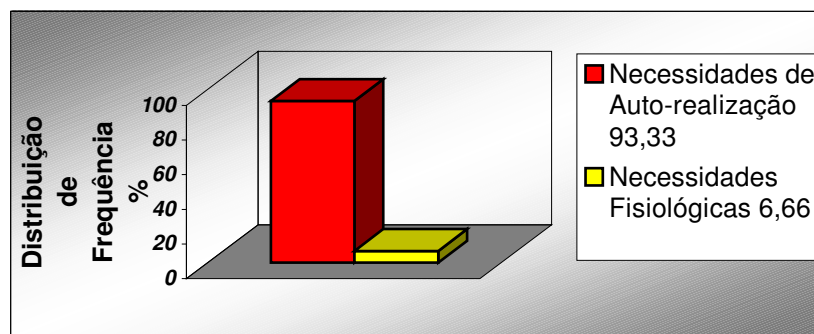


Figura 4 – Distribuição do sujeito coletivo conforme interpretação das necessidades de Maslow para prática de musculação.

Para a questão 4: O (a) senhor (a) está satisfeito com as aulas de musculação? Por quê?

DSC1 - 73,33% (S3, S4, S6, S7, S8, S9, S10, S11, S14, S15, S16, S17, S18, S19, S21, S22, S23, S24, S25, S26, S28, S30). O relato que melhor distinguiu os sujeitos satisfeitos foram os seguintes:

"Porque tenho um bom acompanhamento por parte dos professores que são pessoas capacitadas e orienta com atenção. Eles sempre orientam os benefícios dos exercícios e alongamentos. Estou conseguindo alcançar meus objetivos devido a contribuição que a mesma vem proporcionando a minha saúde e utilizo essa atividade como meio ocupacional/lazer"

O ambiente da sala de musculação favorece o convívio social entre os participantes, porque quando eles estão revezando em um equipamento acabam que, trocando algumas palavras. Esse comportamento é explicado no terceiro nível da pirâmide de Maslow apud Krebs (1995)

DSC2 - 3,33% (S1). A fala que classificou este sujeito como não está satisfeito foi:

"Não. No meu caso preciso de mais acompanhamento."

Para este sujeito, observa que ainda ele se encontra no nível das necessidades de segurança que Maslow apud Krebs (1995) descreve como as necessidades de se defender dos perigos reais ou imaginários que surgem no cotidiano, por isso, buscamos por segurança, proteção, abrigo, estabilidade e continuidade, etc; e começa a existir influência do terceiro nível (necessidades sociais).

DSC3 - 23,33% (S2, S5, S12, S13, S20, S27, S29). As expressões que mais se destacaram para classificar este sujeito como não está 100% satisfeito foram:

“Poderia ser melhor, o atendimento, máquinas, sala, mais empenho do lazer. No entanto, já pensei em ir para outro canto por causa do excesso de barulho gerado pelo som (volume muito alto) e tipo de música (com muita percussão) o que faz que as pessoas tenham que gritar ao falar, somado ao barulho dos aparelhos, gerando um ambiente opressor, estressante.”

Tentando compreender o comportamento dessa classificação de sujeitos, observa-se que não estão 100% muito satisfeitos, deixando bem claro que suas necessidades ainda não foram supridas, portanto, eles se encontram ainda na transição do segundo nível da pirâmide que são as necessidades de segurança e o terceiro que são as necessidades sociais segundo Maslow apud Krebs (1995).

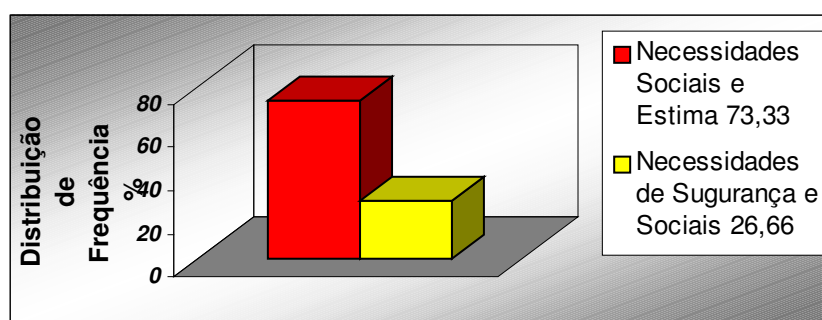


Figura 5 – Distribuição do sujeito coletivo de acordo com as necessidades relacionado ao grau de satisfação.

Para a questão 5: Que estímulos deveriam ser usado para o (a) senhor (a) se sentir mais motivado a realizar esta atividade?

Vários são os estímulos que podem conduzir um indivíduo de meia idade a realizar o treinamento de força em academias. Verifica-se, também, que o mesmo indivíduo pode atribuir mais de um estímulo para realização dessa prática. Neste sentido 6,66% referiu frequentar mais vezes, 20% já existir motivação, 36,66% atendimento, 46,66% relacionado a equipamento e 36,66% ambiente.

Verifica-se que estímulos como equipamento 46,66% (DSC4) e ambiente 36,66% (DSC5) estão inter-relacionados, assim como as características já existe motivação 20% (DSC2) e atendimento 36,66% (DSC3), a característica Já existe motivação 20% (DSC2) também é classificado separadamente, restando portanto outro estímulo que é frequentar mais vezes 6,66% (DSC1). Sob essa ótica podemos considerar então que 89,98% dos indivíduos que relataram estímulos equipamento (DSC4) e ambiente (DSC5), estão classificados no segundo nível da pirâmide da hierarquia das necessidades, que diz respeito à necessidade de segurança, 56,66% justificaram sua resposta como já existe motivação (DSC2) e atendimento (DSC3), classificando-os no quarto nível da pirâmide da hierarquia das necessidades, que diz respeito às necessidades de estima.

A característica já existe motivação 20% (DSC2) foi também classificado como necessidades de auto-realização dispostas no topo da pirâmide e o estímulo que é frequentar mais vezes 6,66% (DSC1) relatada pelo entrevistado, a qual reflete sua preocupação em participar dessa atividade com mais frequência, leva a inferir que o mesmo apresenta necessidades sociais, classificando o mesmo no terceiro nível da pirâmide. A figura 6 ajuda a visualizar melhor a distribuição do grupo frente às características de estímulos necessários para que os indivíduos se sintam à vontade para realizar esta atividade e superar suas necessidades.

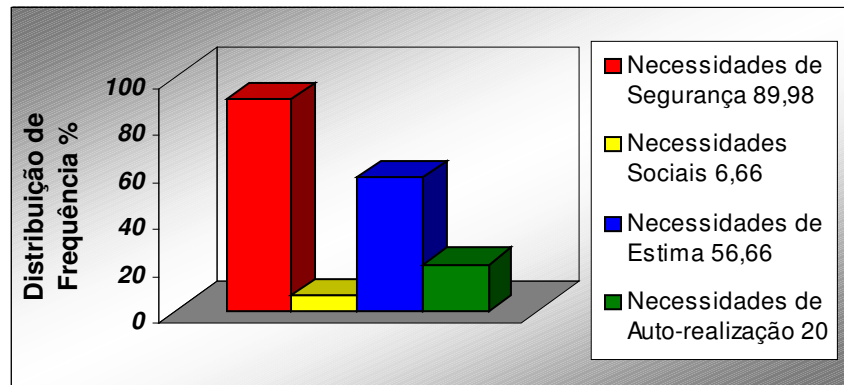


Figura 6 – Distribuição do sujeito coletivo conforme estímulos relacionados às necessidades para a prática da musculação.

5. CONCLUSÕES

Atividade física sistemática sempre esteve ligada à imagem de pessoas saudáveis e vigorosas. A expectativa média de vida vem ganhando um acréscimo. Isto se dá, devido à melhora da qualidade de vida, que se dá devido à satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos de alguém. Assim, para se obter essa qualidade de vida é necessária que haja um equilíbrio e um bem-estar entre o homem como ser humano, a sociedade em que vive e as culturas existentes. Pode-se observar que, os indivíduos que fizeram parte da amostra apresentaram mais de uma necessidade para está envolvido nesta atividade. Portanto, a identificação de motivos que fazem com que os sujeitos de meia idade opte pela prática da musculação, é de fundamental importância na realização de campanhas publicitárias que possam conquistar esse público. Dessa forma, os benefícios dessa atividade são de suma importância para que estes sujeitos se sintam a vontade para participar de um treinamento de força com o intuito da melhora da qualidade de vida, prevenção de doenças e promoção da saúde.

Diante destes pressupostos, fica uma sugestão para que as pessoas possam adotar um estilo de vida mais ativo na procura de alcançar os benefícios desejados já que evidências continuam sendo úteis para corroborar em todos os aspectos para os efeitos benéficos da prática de atividade física anteriormente citada, mesmo quando a pessoa sempre foi inativa. A partir do momento em que a pessoa inicia em um programa treinamento de força resistido, começa a surgir melhoras em seus fatores de risco para doenças crônicas e, quando já existem doenças estabelecidas como artrose, diabetes, osteoporose ou hipertensão, a atividade física regular pode surgir como um importante recurso para auxiliar no tratamento possibilitando a sua utilização na promoção da saúde.

É importante fazer com que o hábito do exercício se transforme em algo natural para que o indivíduo não se sinta na obrigação de realizar, e este é o papel fundamental que todo profissional de educação física deveria assumir, estimular a prática de atividade física regular para os indivíduos de meia idade no intuito de se atingir a longevidade.

Fica registrado um alerta para os professores no sentido de que mais importantes do que sejam satisfeitas as necessidades fisiológicas do sujeito, é que sejam atendidas suas necessidades de integração social e estima.

REFERÊNCIAS

ACMS. **Exercise and Physical Activity for Older Adults**. ACMS – Position Stand – 1998 Texto Traduzido Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde – vol. 3. nº. 1. 1998 (Exercício e atividade física para pessoas idosas - Posicionamento Oficial do American College of Sports Medicine - ACMS). Disponível em http://www.saudeemovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=84 Acesso em quinta-feira, 19 de outubro de 2006, 17:50:13

BUSS, Paulo M. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. Disponível em www.scelo.br Ciência e Saúde Coletiva vol.5 nº1 Rio de Janeiro – RJ. 2000. Acesso em terça, 6 de março de 2007, 16:15:31

COSTA, Marcelo G. **Ginástica Localizada**. – 4.ed.- Rio de Janeiro - RJ.: Sprint, 2001

FARIA, Carlos A. **As Nossas Necessidades e os Nossos Desejos**. Carlos Alberto de Faria. Publicado em 2004. Disponível em http://www.merkatus.com.br/10_boletim/index.htm. Acesso em sexta-feira, 19 de janeiro de 2007, 15:27:23

FLECK, Steven J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**/ Steven J. Fleck e William J. Kraemer; trad. Cecy Ramires Maduro. -2.ed.- Porto Alegre – RS:. Artmed, 1999

GALISA, M. S. **Impacto na Qualidade de Vida de Idosos e Custo de Implantação de Programa de Orientação Nutricional**/ M. S. Galisa e M. Pustiglione. O Mundo da Saúde. São Paulo, SP. ano 22 v.22 n.3 mai./jun.1998.

GALLAHUE, David L. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes, e adultos**/ David L. Gallahue, John C. Ozmun; revisão científica de Marcos Garcia Neira; [tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo, Juliana de Medeiros Ribeiro, Juliana Pinheiro Souza e Silva]. - 3.ed. – São Paulo - SP:. Phorte, 2005

GIANOLLA, Fábio. **Musculação: conceitos básicos**/ Fábio Gianolla. – Barueri, SP:. Manole, 2003

GUIMARÃES, Magali C. **Maslow e Marketing: Para Além da Hierarquia das Necessidades**. Publicado em 06/07/2001. Disponível em www.portaldomarketing.com.br/artigos/maslow Acesso em quinta-feira, 25 de janeiro de 2007, 15:17:52

GUYTON, Arthur C. **Fisiologia Humana**/ Arthur C. Guyton; trad. Charles Alfred Esberard. – 6.ed. - Rio de Janeiro - RJ:. Guanabara Koogan, 1988

KREBS, Ruy J. **Desenvolvimento Humano: Teorias e Estudos**. Santa Maria - RS:. Casa Editorial, 1995.

LEFÈVRE, Fernando. **Discurso do Sujeito Coletivo: um novo enfoque em pesquisa qualitativa (desdobramentos)**/ Fernando Lefèvre, Ana Maria Cavalcante Lefèvre. – 2.ed. - Caxias do Sul, RS:. Educs, 2005

MALAVASI, Letícia de Matos. **Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações**. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 89 - Outubro de 2005 acesso em 10 de abril de 2007, 16:05:17

MATSUDO, Sandra M. M. **Envelhecimento & Atividade Física**. Sandra Marcela Mahecha Matsudo. – Londrina, PR:. Midiograf, 2001

MATSUDO, Victor. **Vida Ativa para o Novo Milênio**. Victor Matsudo. - São Caetano do Sul – SP:. Revista Oxidologia set/out: 18-24, 1999

MONTEIRO, Cristiane Schüler. **A Influência da Nutrição, da Atividade Física e do Bem-estar em Idosas**. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Engenharia de Produção. Florianópolis, SC: 2001

PITANGA, Francisco J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. Francisco J. Gondim Pitanga. -2.ed.- São Paulo – SP:. Phorte, 2004

POWERS, Scott K. **Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**/ Scott K. Powers e Edward T. Howley; trad. Francisco Navarro. Barueri – SP:. Manole, 2000

SILVA, Daniela K. **Indicação para a Prescrição de Exercícios Dirigidos a Idosos**/ Daniela K. da Silva, Mauro V. G. de Barros. Disponível em www.scielo.br/ Acesso em quinta-feira, 19 de outubro de 2006, 17:35:48

THOMAS, Jerry R. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**/ Jerry R. Thomas e Jack K. Nelson; trad. Ricardo Petersen ... [et al.]. -3.ed.- Porto Alegre - RS:. Artmed, 2002

WILMORE, Jack H. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**/ Jack H. Wilmore e David L. Costill; trad. Francisco Navarro. -2.ed.- Barueri – SP:. Manole, 2001.