



UC/FPCE\_2014

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Estudo exploratório acerca de características de personalidade,  
gestão dos afetos e auto estima de atletas de *Powerlifting* –  
*Powerlifting*, mais do que um desporto, um modo de vida**

Mafalda Gomes Martins (e-mail: [Martins.Mafalda@outlook.com](mailto:Martins.Mafalda@outlook.com))

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, Aconselhamento e  
Promoção do Desenvolvimento sob a orientação de Professora Doutora Maria  
Jorge Ferro

## **Agradecimentos**

A dissertação de Mestrado é um processo longo, moroso, com altos e baixos, descobertas e retrocessos. Um caminho atribulado que dificilmente se faz sem o apoio de ninguém. Não foi o meu caso. Neste corrúpio de tarefas e afazeres tive o apoio imprescindível da professora Dr.<sup>a</sup> Maria Jorge Ferro que, com a sua orientação, mestria, saber, paciência e dedicação me guiou rumo à descoberta, mostrando-me os caminhos, os erros, as direções a tomar e acima de tudo, me indicou a saída quando muitas vezes eu tinha perdido a esperança de a encontrar.

Aos meus pais, meus irmãos e namorado, pela dedicação constante, pela confiança, pelo orgulho que sempre tiveram por mim, e pelo meu percurso académico, e por terem sempre mostrado o seu carinho e atenção, no momento certo.

É imprescindível agradecer ao Paulo Santos pela sua atenção e paciência e por se ter sempre disponibilizado a ajudar-me, nomeadamente no que toca à recolha e orientação dos sujeitos para fazerem parte da amostra do presente estudo, assim como, o préstimo do espaço físico para me reunir com os atletas. Nesta linha de ideias, retribuo o meu carinho a todos os “powerlifters” que abdicaram algum tempo do seu treino para responder às minhas questões.

Esta monografia é o tributo do meu agradecimento que melhor posso mimosear a todos os que me apoiaram. Um obrigada sincero, sem vocês não seria possível.

**Estudo exploratório acerca de características de personalidade, gestão dos afetos e auto estima de atletas de *Powerlifting* – *Powerlifting*, mais que um desporto, um modo de vida**

Resumo

Podemos ver o desporto como um local priorizado para observar e analisar o comportamento humano num ambiente natural. É um contexto que realça, para além de outras emoções, a ansiedade, influenciando deste modo o rendimento desportivo.

O presente estudo pretende por isso compreender e definir o perfil dos atletas de *powerlifting* tendo em conta os fatores de predisposição à prática da modalidade, a relevância deste desporto nas suas vidas, a forma como respondem às situações problemáticas, o modo como se percecionam e a preocupação com a imagem corporal. Neste sentido, foram utilizados pressupostos da Grounded Theory (Glaser & Satruss 1967; Charmaz, 1995; Strauss & Corbin, 1990, 1998) em que a recolha de dados aos atletas da modalidade *Powerlifting* (N=12) da Associação Académica de Coimbra, foi elaborada, em contexto de domicílio e ginásio, através de entrevistas semi estruturadas e utilizando o inventário de Autoestima de Rosenberg (1965), o Big Five Inventory de John Oliver et al (1991) e o PANAS de Watson, Clark e Tellegen (1988). Estes últimos não com o propósito de avaliar exatamente as 3 dimensões correspondentes aos mesmos, mas sim de completar a informação recolhida nas entrevistas.

Da análise elaborada surgiram cinco extensões relacionadas e interdependentes - Competição, Corpo, Formas de agir, Treino e Importância do *Powerlifting* - algumas delas estendendo-se a várias categorias. O modo como foi interpretado o resultado advém de frases e expressões relatadas pelos sujeitos, despoletando deste modo um alargado conjunto de fatores de análise, influenciados por variáveis biopsicossociais.

Os testemunhos, para além da subjetividade que os caracteriza, apresentam relatos bastante idênticos, salvo algumas exceções, convergindo num padrão que nos permite conhecer mais afincadamente os atletas em questão e as suas motivações.

Os resultados desta dissertação poderão ajudar a que conheçamos melhor os propósitos, os objetivos, as formas de agir, as motivações, os sentimentos, as metas, os dilemas, a dedicação e características de personalidade o que, de certo modo, lhes confere uma identidade muito particular.

Palavras chave: *powerlifting*, competição, corpo, personalidade, forma de agir, narrativas pessoais

**Title of dissertation**

We can see sports as a privileged activity where we can observe and analyse the human behaviour within its natural environment. Besides another emotions, sports are a context that emphasizes anxiety which directly

influences the performance of the athletes. Therefore, this study intends to understand and define the profile of Powerlifting athletes, regarding some factors, such as, their predisposition to the engagement in this type of sports, the relevance of this sport in their lives, the way in which the athletes respond to problematic situations, the way athletes perceive themselves and their concerning about their corporal image. To reach this, we used the assumptions of the Grounded Theory (Glaser & Satruss 1967; Charmaz, 1995; Strauss & Corbin, 1990, 1998), where we captured data from the Powerlifting athletes (N=12) of Associação Académica de Coimbra, in both contexts of home and gymnasium, through semi-structured interviews and employing the Self-Esteem inventory of Rosenberg (1965), the Big Five Inventory of John Oliver et al (1991) and the PANAS of Watson, Clark and Tellegen. These last two were not utilized with the objective of evaluating the 3 dimension that correspond to themselves, but to complete the information captured in the interviews. From the elaborated analysis, five extension came out related and interdependent- Competition, Body, acting ways, training and the Powerlifting importance- where some of them extended themselves to several categories. The way that the result was interpreted comes from the sentences and the pattern expressions made by the study subjects, giving a broad set of analyses factors, influenced by biopsychosocial variables. Besides the subjectivity of the subjects, the testimonies are really identical, where some exceptions may be applied. This converges into a pattern that allows us to know the athletes better and their motivations, as well. The results of this dissertation may help us to know the Powerlifting athletes, with their purposes, objectives, acting ways, motivations, feeling, dilemma, dedication and certain personality traits that are so inherent to these athletes, conferring an identity that only belongs to them.

Key words: Powerlifting, competition, body, personality, acting ways, personal narrative

## Índice

Introdução	1
I – Enquadramento conceptual	2
II - Objetivos	8
III - Metodologia	9
IV - Resultados	11
V- Análise e discussão de resultados	12
VI - Discussão	20
VII - Conclusões	24
Bibliografia	26
Anexo 1- Entrevista	30
Anexo 2- Esquematização de categorias	31
Anexo 3- Tabela de categorias	32

## Introdução

“Descobrir consiste em olhar para o que todo mundo está vendo e pensar uma coisa diferente”.

Roger Von Oech

A atividade física tem vindo a ser cada vez mais valorizada como uma componente importante da saúde física e mental de cada indivíduo (Potvin et al., 1997).

Vários estudos têm sido realizados na tentativa de perceber as razões que levam as pessoas a procurar diferentes formas de atividade física. Silberstein et al (1988), segundo Assunção (2002), reuniu 7 motivos principais que são: o controlo do peso, melhoria da aptidão física, do bem-estar, da aparência, saúde, gosto pela prática do exercício e tonificação corporal.

Nesta mesma linha, o objetivo deste estudo foi tentar perceber, não os motivos que levam determinados sujeitos a praticar exercício físico, mas o porquê de praticarem especificamente *powerlifting*, quais os objetivos e as motivações. Também era relevante perceber as formas de agir dos atletas perante determinadas situações, a perceção que tinham deles próprios enquanto atletas e o estigma de que são alvo consequente à modalidade que praticam, procurando perceber se se poderá falar de um conjunto de especificidades que se possam assumir como características dos “*powerlifters*”, uma vez que os praticantes desta modalidade podem ser, de certo modo, alvo de algum preconceito social sobre o seu aspeto (físico) e o seu temperamento (personalidade) presumido como violento/explosivo.

Podemos aglomerar determinadas características que parecem estar relacionadas com todos os sujeitos alvos do presente estudo, como: (1) a valorização de um *corpo* que, não possua apenas uma força extraordinária, mas que valorize também um certo padrão de beleza, visto como imperativo e fulcral nas novas mentalidades e atitudes, passando do mesmo modo a ser uma via de representação social (Bento, 1991); (2) o fator *stress*, sendo este um aspeto importante que Lazarus (2000a,b) defende afirmando que as emoções englobam todos os fenómenos importantes do stress; (3) a componente *social* que Maslow (1987) refere como uma necessidade do ser humano e, seguindo o mesmo raciocínio, (4) a *motivação* para a prática desportiva que depende da interação entre a personalidade (motivos, necessidades, etc.) e fatores do meio ambiente (desafios, influências sociais, etc.); (5) a dificuldade em lidar com *lesões*, sendo muitas das vezes suscitadas pela procura do rendimento máximo durante o número abundante de competições, assim como o aumento da carga de trabalho durante os treinos (McDonald & Hardy, 1990; cit. por Mendo, 2002), levando, do ponto de vista emocional, a que os atletas experienciem sentimentos de raiva, frustração e depressão (Heredita et al., 2004); (6) a *melhoria pessoal* também é um dos fatores salientes neste estudo e é baseada na premissa de que as pessoas fazem coisas de forma a alcançar sentimentos positivos de competência (Biddle 1995); (7) o *autoconceito*, enquanto componente fundamental da personalidade, influencia a conduta dos atletas em diversas formas, especificamente nas atividades desportivo-motoras. Neste caso, a perceção que os sujeitos têm das suas capacidades é vista como um indício fundamental para a reavaliação das suas atitudes e comportamentos face a essas atividades.

No mundo contemporâneo há uma propensão cada vez mais destacada para a prática do exercício físico como forma de responder às pressões

Estudo exploratório acerca de características de personalidade, gestão dos afetos e auto estima de atletas de *Powerlifting* – *Powerlifting*, mais do que um desporto, um modo de vida  
Mafalda Martins (e-mail: Martins.Mafalda@outlook.com) 2014

impostas pela sociedade, com o intuito de libertar tensão acumulada, adquirir bem-estar físico e psicológico e uma melhor qualidade de vida (Fox, 2000), bem como promover emoções agradáveis e assim melhorar a saúde e contribuir para a longevidade (Diener, Kesebir, & Lucas, 2008).

## I – Enquadramento conceptual

### A importância da força

Desde os primórdios da humanidade que a capacidade de exibir força muscular tem vindo a ser vista como algo fascinante, tendo sido inicialmente fundamental para a sobrevivência à caça. Porém, a imagem corporal não era só vista como um meio de subsistência/sobrevivência, mas também como via para a criação de relações sociais, pela estética, perfeição e simetria dos corpos (Gonçalves, 1994).

Foram no entanto, os povos Gregos, que estabeleceram as competições desportivas com a finalidade de exibirem as qualidades corporais. Nas disputas era muito valorizado o exercício do poder e este tinha um enorme impacto social, determinando frequentemente o desfecho de guerras e rivalidades territoriais. Gonçalves (1994) afirma que as qualidades corporais como a força, destreza e agilidade, eram também importantes não só para torneios e competições mas também porque levavam a encarar o vencedor como um ser ilustre, distinto e notável da sociedade em que estava inserido.

Contudo, foi no início do século III a.C. que surgiu a preocupação com a mobilidade corporal, salientada através da escultura. Houve uma procura de contraste entre o nu e o vestido, a vida e a morte, a força e a fragilidade física, nas figuras artísticas. No entanto, aquando a alteração do domínio político para o Império Romano, houve uma transformação da construção do pensamento filosófico e das preferências e interpretações corporais. Apesar de terem sido eliminadas as Olimpíadas, manteve-se o enaltecimento pela expressão do ideal de beleza grego-helenística, subjugando contudo, as representações corporais, a temáticas que fomentaram questões místicas e religiosas (Gombrich, 1999).

Atualmente, a excessiva exposição de ideais corporais nos media, influenciou grandemente a divulgação de um estereótipo corporal no final do século XX e início do século XXI, mediado pelos interesses da indústria de consumo. Modelos esses influenciados pelo indicativo de beleza, num jogo de sedução e imagens. A esses modelos vinculam-se ideais de *saúde*, *magreza* e *atitude* caracterizando-se como um corpo bonito, um corpo jovem e musculado, com ideias de conquistador e rodeado pelo consumo, associando-se assim ao utópico social, uma relação entre “corpo ideal” e sucesso. Dá-nos a ideia de que se trabalha segundo um desejo construído sob os moldes do consumo. Deste modo, num estudo sobre a exposição do corpo, Santos (2005) refere que os sujeitos se moldam de acordo com o difundido através da publicidade. Esta exposição pública do corpo pode despoletar vários distúrbios psicossociais que estão envoltos em angústias típicas da era do consumo, levando à necessidade dos sujeitos se encaixarem nesse padrão definido de estética, levando ao aumento considerável do número de cirurgias plásticas, uso e abuso de substâncias químicas que apoiam a alteração do físico, ampliação da quantidade de sujeitos com determinados comportamentos compulsivos (bulimia e anorexia, por exemplo) e narcisismo. Silva (2001) defende que o foco obsessivo e subjetivo pelo aumento de massa muscular distingue-se em relação às demais formas de dependência pois do ponto de vista individual do sujeito dependente, e da própria sociedade, trata-se de uma prática positiva, levando

consequentemente ao reforço cíclico do vício. Ainda segundo a mesma autora, foi o desagrado em relação ao próprio corpo que levou ao início da prática de exercício físico com o objetivo da melhoria estética. Toda esta envolvente levou à criação e melhoria de locais destinados à prática de exercício físico, desenvolvendo verdadeiros espaços de culto e estética.

No trabalho físico desenvolvido no ginásio permanece a conformidade e a ideia de máquina, em que a cronometrização e mecanicidade são as bases que direcionam as práticas corporais. Mais uma vez verificamos a concordância de Silva que defende que a submissão dos indivíduos à sistematização mecânica levando os indivíduos a colocar de lado a sua condição de sujeito (2001) originando assim uma alternativa de fuga à realidade para contrabalançar a frustração e impotência quotidiana originada pelas diferenças sociais e económicas.

### **Brevíssima história do levantamento de peso**

Existem registos (mitológicos, talvez) que ilustram grandes nomes ligados à força física, tais como Milo de Crotona, Bybon e Eumastas. Diz-se que o primeiro carregou um novilho com cerca de 350kg pelo estádio olímpico, enquanto o segundo é lembrado por arremessar uma pedra de 143kg sobre a cabeça com apenas uma mão e o terceiro levantou uma pedra do chão com 480kg de peso (Oldtimestrongman, 2009; in Coutinho, 2011, p.30).

Se são relatos verdadeiros ou mitos, não sabemos, mas é certo que se era algo tão valorizado, era de esperar que houvesse treino apropriado, visto que ninguém nasce com a capacidade inata de levantar pedras e novilhos com o peso descrito. As primeiras enumerações de levantamento de peso datam do século II d.C.. Constata-se que na Grécia se fazia levantamento de peso com halteres, enquanto no antigo Egipto se utilizavam sacos de areia para o mesmo fim (op. cit).

Foi então que se reconheceu o Powerlifting como desporto. No início do século XX deu-se o processo de legitimação desta prática, concluindo-se apenas por volta de 1960 (idem).

Ao longo dos anos, e com a evolução desta modalidade desportiva, foram surgindo vários tipos de levantamento de peso havendo uma explosão de ideias e surgimento de distintos tipos de levantamento. Após uma longa convenção, concluiu-se que se utilizariam 3 tipos de levantamentos na modalidade, o *agachamento* (flexão profunda de joelhos), o *supino* (é procedente de versões do back press), e o *levantamento de terra* (atualmente designado de “peso morto”) (cf. Coutinho, 2011).

### **Mas afinal, o que é o powerlifting?**

Fleck e Kraemer (1997) refletiram acerca das duas modalidades de levantamento de peso e chegaram à conclusão de que, o powerlifting tem como principal elemento a força, enquanto no levantamento olímpico a potência é enfatizada, ou seja, segundo os mesmos, no levantamento olímpico é utilizado o levantamento de potência.

Este desporto é um dos quatro inseridos na categoria de força (powerlifting, levantamento olímpico, luta de braço e strongman) envolvendo cada um características distintas de um vasto conjunto de componentes da força. O powerlifting distingue-se por envolver o esforço máximo como habilidade primária. Tem como objetivo fazer um levantamento com o maior peso possível, orientado por regras, tendo que ser executado numa fase concêntrica continua.

Aprofundando os movimentos da modalidade, podemos referir que o



“agachamento” é executado na vertical. O atleta retira a barra de um suporte ajustado aproximadamente à altura dos seus ombros e, após colocar a barra na zona do trapézio (sendo este um músculo situado atrás do pescoço) e estar estável e “confortável” com o peso carregado, tem que se agachar num ângulo igual ou inferior a 90° do chão para a articulação do quadril. Assim que concluir este movimento retoma à posição ereta e coloca a barra no suporte.

Em relação ao “supino”, este executa-se num banco específico de treino que contém uma barra ligeiramente atrás do suporte da cabeça do atleta. Com ajuda de outro sujeito, ou através de um passador de barra ou spotter, o atleta carrega a barra com os braços estendidos, depois desce-os até esta tocar no tronco ou ligeiramente próximo, consoante as regras estipuladas pelas diferentes instituições, empurrando de seguida a barra novamente à posição inicial.

O “levantamento de terra” ou “peso morto” distingue-se por se tratar de apenas um único movimento de elevação de uma barra que esteja no chão. O atleta posiciona-se à frente da barra, deve segurá-la e levantá-la num movimento contínuo até este se posicionar verticalmente e de ombros para trás. Assim que o movimento estiver concluído, poderá voltar a colocar a barra no chão (Coutinho, 2011).

Os distintos movimentos utilizados no Powerlifting envolvem vários músculos e não utiliza, contrariamente ao que se julga, apenas um. A curva de tensão muscular vai variando ao longo da elevação da barra sendo estes movimentos multiarticulares.

## **A prática da modalidade**

Segundo Coutinho (2011), em primeiro lugar é fundamental aprender a executar o movimento, utilizando estilos distintos, pois cada sujeito tem a sua forma intrínseca e distinta de aprender. O segundo patamar tem a ver com o sistema nervoso. Este tem que se adaptar a um novo aglomerado de movimentos, com uma intensidade e frequência específica. Inicialmente pode criar alguma frustração no atleta pois o corpo pode não conseguir atingir a força que este pretende. O terceiro limiar é estudado pela psicologia do desporto e está relacionado com a mente, que caracteriza o conjunto de atitudes, cognitivas e emocionais, que são necessárias para controlar o corpo através da mente. A mesma autora refere a última dimensão como sendo a transcendental, acreditando que num desporto com todas estas componentes, e para alcançar um peso perfeito, tem que se ultrapassar todas as barreiras do “eu” integrando-se assim o “Todo”. Protagoniza este ato como sendo “a busca do Cálice Sagrado”.

Existem três componentes fundamentais ligadas à prática de powerlifting, assim como de outras modalidades. Destacam-se a *personalidade*, a *motivação* e a *competição*.

Focando-nos na primeira componente referida, podemos dizer que, segundo Rebollo e Harris (2006), a personalidade direciona-nos a padrões de comportamentos e atitudes que são frequentes, estáveis e constantes num sujeito. Allport (1966), por sua vez, enfoca a personalidade como sendo uma disposição ativa dos sistemas psicofísicos do indivíduo, determinando deste modo o seu comportamento e pensamentos. De acordo com Trentini, Hutz, Bandeira, Teixeira, Gonçalves e Thomazoni (2009), a personalidade é referida como algo único de cada indivíduo, que se organiza por padrões consistentes de sentimentos, pensamentos e comportamentos.

A motivação, segundo Samulski (1992) está direcionada para o conjunto de fatores que nos levam a agir de uma determinada maneira ou

seja, tem a ver com o comportamento dirigido a um objetivo em concreto, intencional, este é influenciado por fatores intrínsecos e extrínsecos. A motivação intrínseca está relacionada com o gosto de cada um pelo aperfeiçoamento ou obtenção de competências, enquanto a motivação extrínseca é validada por uma aquisição de motivação originada por outras pessoas ou por fatores exteriores que advém de reforços, tanto positivos como negativos. (Amorose & Horn, 2000). Não é possível determinar os motivos exatos de agirmos de uma maneira ou de outra pois isso depende do indivíduo, da tarefa em si e do meio ambiente. Podemos verificar que a motivação é muito importante quando a atividade a que o indivíduo se propõe exige grande esforço. Esta sustenta a persistência, intensidade e direção dos indivíduos face a uma meta, sendo por isso fundamental na modalidade de powerlifting.

A competição requer uma avaliação constante do valor do atleta tendo por isso grande impacto nos pensamentos de cada indivíduo. Pensamentos esses que irão influenciar a prestação do desportista, assim como o modo de enfrentar o próximo desafio, quer seja o treino ou a competição em si (Williams & Bunker, 1991; Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo & Coelho, 1995; Vasconcelos-Raposo & Simões, 1995; Vasconcelos-Raposo & Silva, 2002 cit. por Lázaro, Casimiro, & Fernandes, s.d.). Os pensamentos que ocorrem antes, durante e após a competição, são fundamentais pois se forem inapropriados e erróneos podem conduzir a uma execução deficiente (Williams & Bunker, 1991).

Vários autores defendem também que, possuir uma atitude competitiva, tanto nos treinos como nas competições em si, são fundamentais para obter a chave do sucesso. No entanto, é necessário separar a atitude competitiva da agressividade, pois muita gente as confunde. Apesar de serem dois conceitos relacionados, estes apresentam significados distintos, sendo a agressividade denotada como um aglomerado de condutas que envolvem recursos externos do organismo possibilitando a resposta de acordo com o que a situação exige, podendo facilitar ou reprimir o êxito desportivo (Bueno, 1996). Esta agressividade é vista com uma conotação positiva pois leva os atletas a adotarem uma atitude otimista face à meta que pretendem alcançar. (Vasconcelos-Raposo & Silva, 2002; cit. por Lázaro; Casimiro & Fernandes; s.d.). Bueno (1996) acredita que os comportamentos mais agressivos em desportos de competição desenvolvem uma ampliação do nível de ativação global do organismo dos competidores, sendo fundamental o controlo da agressividade para que o atleta consiga conduzi-la à ativação referida, para que seja possível alcançar o sucesso nas tarefas desportivas. Os mesmos autores acreditam ainda que em cada modalidade existe um nível de agressividade ótimo para se conseguir chegar ao êxito.

Por sua vez, Wilkowski e Robinson (2008), referem a importância dos fatores cognitivos, como uma interpretação enviesada automática, a atenção e o esforço de controlo, insinuando que sujeitos com elevado traço de raiva compreendem as situações como mais hostis, criando procedimentos instintivos de atenção aos pensamentos de ruminação e acréscimo da raiva e dos impulsos agressivos. Maxwell, Visek e Moores (2009) na verificação de precedentes cognitivos da agressão, fazem alusão ao seu consentimento em contextos desportivos, onde se comprova alguma perceção da aceitação dos atos agressivos. Estes autores acreditam que os sujeitos que consideram a agressividade aceitável no desporto serão mais agressivos que os restantes.

Quanto à atitude competitiva, podemos assumi-la como um dos aspetos determinantes no sucesso do atleta pois será imprescindível quando este pretende alcançar o seu objetivo. Este tipo de atitude face ao desporto, representa a determinação e empenho de um competidor: “Attitude control simply reflects an athlete’s habits of thought” (Loehr, 1986, p160).

## Várias teorias aplicadas ao powerlifting

Segundo Adler (1927), o indivíduo é constituído por sentimentos de inferioridade, que surgem no início da vida de cada um, levando-o a compensar esse sentimento ao longo de toda a vida. Dá a esse feito o nome de complexo de inferioridade e ilustra três exemplos que formam esse intrincado que, segundo o autor, origina consequentemente interesses sociais deficitários. São eles: crianças negligenciadas, crianças com deficiências, crianças superprotegidas por um dos educadores.

Adler (1927) defende ainda que todo o ser humano é social, refletido e sabe o que quer e, como forma de ultrapassar as insatisfações infantis, apresenta condutas com fim à conquista de um nível superior.

Ainda na linha do mesmo autor, o homem deve cumprir três tarefas ao longo da vida: inserir-se na comunidade, dedicar tempo a um trabalho e desenvolver relações amorosas, desenrolando deste modo as suas importâncias sociais a partir delas e, consequentemente, o seu estilo de vida.

Pegando nesta teoria, e adaptando-a à temática da presente dissertação, creio poder dizer que, a prática da modalidade Powerlifting poderá ser um meio para atingir as três tarefas de vida delineadas por Adler (1927). Ou seja, vai de encontro à integração desenvolvendo relações sociais, tanto nos treinos diários como nos campeonatos, fomentando a ajuda mútua, o respeito e interação entre os atletas; grande dedicação ao trabalho, incluindo alteração de rotinas em função do mesmo, comprometimento, sacrifício e renúncia a atividades usualmente empregadas em sujeitos da mesma idade, género, cultura ou meio socioeconómico; e por fim as relações amorosas levando-os a realçar contornos corporais, para agradar o sexo oposto que exige um padrão contemporâneo do perfil masculino, incentivado pelos media. A noção de se apresentar um corpo robusto e musculado fomenta no homem a sensação, quimérica ou não, de conquista e realização, dando-lhes força para alcançar todos os seus ideais, incluindo os femininos (Lucena & Lucena, 2011).

O powerlifting requer também nos atletas a busca, quiçá, de um perfeccionismo, uma melhoria contínua e incompleta de novos records pessoais, a nível de levantamento de peso, e de moldagem corporal, se assim lhe podemos chamar. Um perfeccionismo que poderá levar a comportamentos desadaptativos, resultante do modo como os atletas lidam com o stress, podendo até originar um quadro pouco risonho de perturbações psicológicas como, a depressão (Hewitt & Flett, 1991; Blatt et al., 1998; cit. por Soares, 2012), comportamentos e ideação suicida (Hamilton & Schweitzer, 2000; Hewitt et al., 1994, 1996, 1997; cit. por Soares, 2012), distúrbios de ansiedade, perturbação obsessivo-compulsiva (American Psychiatric Association, 1994; Antony et al., 1998, Frost & Steketee, 1997; Maia, 2005; cit. por Soares, 2012), as perturbações do comportamento alimentar (Fairburn et al., 1998, 1999; Lilenfeld et al., 1998, 2000; Halmi et al., 2000; Stein et al., 2002; Woodside et al., 2002; Sutander-Pinnock et al., 2003; Bulik et al., 2003, Maia, 2005; Macedo et al., 2007; Bento, 2010; cit. por Soares, 2012) entre outros.

No entanto, Sonstroem, Harlow e Josephs (1994) referem que a interação da melhoria na imagem corporal, resultantes da perda de peso e do aumento da tonicidade muscular, desenvolve sentimentos de competência física e leva a uma autoestima mais positiva.

Weiss (1987; cit. por Abrantes, 1998), por sua vez, defende que se o sujeito se conseguir confrontar com sucesso, a dificuldade física, ou com um desafio psicológico ao realizar exercício, irá provocar alterações na sua imagem corporal, na sua autoimagem, e no seu

sentido de realização pessoal. Níveis de condição física superiores estão associados a uma autoestima positiva, visto que os sujeitos que apresentam um físico mais trabalhado tendem a revelar, do mesmo modo, um conceito corporal mais elevado em comparação com sujeitos com uma condição física inferior.

Contudo, a maioria dos estudos defendem que, apenas há influência na autoestima quando o exercício físico é praticado mais de 3 vezes por semana (Collingwood, 1972; Collingwood & Willet, 1971; Hanson & Nedde, 1974; McGlenn, 1976, cits. por Leith, 1994) e quando tem a duração de mais de uma hora (Collingwood, 1972; Collingwood & Willet, 1971; Desharnais et al., 1993; Hanson & Nedd, 1974; Heizelman & Bagley, 1970; Henning, 1987; Janoski & Holmes, 1981; Jeffers, 1977; McGlenn, 1976; Saipe, 1978; Stein & Motta, 1992 cits. por Leith, 1994).

As melhorias de condição física individual, para além de melhorar a autoestima e a autoimagem, favorecem a perceção do controlo sobre o corpo e os sentimentos de mestria, estando deste modo ligados aos níveis mais elevados de bem-estar subjetivo (Ismail & Trachtman, 1973; Solomon & Bumpus, 1987, cits. por Folkins & Sime, 1981).

## II - Objetivos

O presente estudo, de caráter exploratório, pretende verificar o modo como a modalidade Powerlifting é implicada na vida dos atletas que a praticam e como tem influência nas suas rotinas, recorrendo aos testemunhos dos sujeitos como forma de obter informação acerca das suas experiências enquanto “powerliftres”, fundamentando a análise na abordagem metodológica *Grounded Theory*.

Esta monografia pretende compreender e refletir no modo como os sujeitos priorizam e se dedicam à prática desportiva em questão, destacando a sua dedicação, o seu empenho, as suas orientações face ao objetivo, o seu foco de trabalho, capacidade de entrega e de abdicar de outros aspetos que, do ponto de vista das pessoas que não praticam, seriam fundamentais para o dia-a-dia e bem-estar de qualquer indivíduo.

É interessante verificar se a perceção social acerca dos sujeitos coincide com a visão que os mesmos têm de si, no que diz respeito à personalidade, à estrutura física assim como, à dedicação relativamente à prática de powerlifting.

O lazer e as relações familiares e sociais, externas ao ambiente de ginásio, são muitas vezes reposicionadas de acordo com a disponibilidade que os sujeitos têm de dedicação à prática da modalidade, sendo por isso estimulante estudar os motivos que levam os atletas a esquematizar o seu dia-a-dia em função do treino.

Pretende-se também descodificar o que os move a dedicarem tanto do seu tempo e esforço à modalidade, levando-os a experienciar sentimentos negativos quando estão impedidos de o fazer, assim como a relevância para a saúde e bem-estar dos atletas.

A partir da sequência das unidades de análise pretende-se identificar esferas de ação, desenvolver pressupostos, separar variáveis e relações-chave e obter raciocínios para desenvolver uma abordagem do tema que permita dar a conhecer um modo de vida diferente da que nós conhecemos, que é a dos atletas de Powerlifting.

### III - Metodologia

ID	Género	Nacionalidade	Idade	Profissão	Escolaridade
1	M	Portuguesa	28	Vigilante e Técnico Superior de Desporto	Licenciatura
2	M	Portuguesa	25	Vigilante	11º ano
3	M	Portuguesa	56	Policial	12º ano
4	M	Portuguesa	25	Vigilante e PT	3º ano do ensino superior
5	M	Portuguesa	30	Vigilante	12º ano
6	M	Portuguesa	25	Vigilante	Licenciatura
7	M	Portuguesa	63	Reformado	4º classe
8	F	Portuguesa	23	Estudante	3º ano do ensino superior
9	M	Portuguesa	21	Estudante	3º ano do ensino superior
10	M	Portuguesa	20	Estudante	3º ano do ensino superior
11	M	Portuguesa	29	Operador Logístico	12º ano
12	M	Portuguesa	25	Estudante e Eletrotécnico	2º ano de Mestrado

**Tabela 1:** identificação dos sujeitos da amostra

No presente estudo foi selecionada a amostra intencionalmente sendo que participaram 12 sujeitos do Distrito de Coimbra, com idades compreendidas entre os 20 e os 63 anos. As condições de elegibilidade restringiram-se ao facto de serem praticantes da modalidade desportiva Powerlifting.

A abordagem aos sujeitos foi feita individualmente, no ginásio da Associação Académica de Coimbra numa sala de avaliação desportiva e em casa.

Foram explicados os objetivos do trabalho a desenvolver, e obteve-se o consentimento dos desportistas, salientando contudo, que o estudo garantia o anonimato e a confidencialidade dos participantes.

Os sujeitos responderam a três inventários sendo eles, a Escala de Auto-Estima de Rosenberg (1965), The Big Five Inventory (BFI) de John Oliver et al (1991) e o PANAS de Watson, Clark e Tellegen (1988). A primeira escala referida, conforme Vargas, Dantas e Gois (2005), comporta dez itens, sendo seis referentes a uma visão positiva de si mesmo e quatro referentes a uma visão autodepreciativa. As opções de resposta variam entre “discordo”, “nem concordo, nem discordo” e “concordo”.

Quanto ao The Big Five Inventory (BFI) de acordo com António Valério (2012) é um registo de auto-relato desenvolvido para medir as cinco grandes dimensões de personalidade. É um inventário de personalidade multidimensional (44 itens no total), e é composto de frases curtas, com vocabulário relativamente acessível.

A Escala de Afetividade Positiva e Negativa, PANAS, segundo António Valério (2012) foi desenvolvida por Watson, Clark e Tellegen (1988) com o intuito de avaliar a componente afetiva do bem-estar. É composta por 22 itens, com um formato de resposta numa escala ordinal de três pontos (1. Nunca, 2. Às vezes, 3. Muitas vezes), os quais se agrupam em duas dimensões, constituídas por 10 itens cada: afetividade positiva e

afetividade negativa.

À posteriori foi feita uma entrevista aos participantes para perceber toda a sua envolvente na modalidade desportiva.

Esta monografia foi baseada na *Grounded Theory*, proposta por Glaser e Strauss (2012) focando a investigação nos dados. É por isso um método de análise qualitativo incitador de criar, ou gerar, teoria sendo por isso o resultado obtido a partir dos dados que se observam. Postas estas condições, é fundamental haver uma grande prudência e cautela aquando a abordagem, recolha, tratamento e análise de dados. Referenciando Glaser (1978), é essencial a análise de dados tendo sempre em conta a minimização dos efeitos de bloqueio que podem aparecer se a aptidão e mestria do investigador for guiada por disposições extremamente intransigentes de codificação (Patton, 1990, cit. por Lima & Ferro, 2014). Nesta teoria são valorizadas as condições contextuais em que os fenómenos se processam tendo uma lógica de justificação hermenêutica (Rennie, 1998 cit. por Lima & Ferro, 2014) centrando-se na dimensão humana da sociedade, nas interpretações que os sujeitos conferem às suas vidas e nos aspetos subjetivos da vida social.

O conhecimento é construído objetivamente, as metodologias são rigorosas e precisas e são veiculadas por relatos objetivos e estruturados por normas (Guba, 1990; Guba & Lincoln, 1994).

A análise na *Grounded Theory* baseia-se num aglomerado de procedimentos sistemáticos e rigorosos de análise de dados, através de um processo indutivo de produção de conhecimento. O primeiro passo é a definição do problema de investigação, depois construção da amostra e por fim, procedimentos de codificação, escolha, validação e escrita de metodologia qualitativa (Strauss e Corbin, 1990).

Para a recolha de dados, como já foi referido, foram utilizadas várias provas e uma entrevista semi-estruturada, dando oportunidade a que cada sujeito falasse abertamente das questões que lhes eram colocadas. As entrevistas foram gravadas em registo áudio, com autorização dos respondentes, com o intuito de não haver perda de tempo com a anotação, não se perderem dados fundamentais para a análise e não haver distrações de ambas as partes.

Foi criado um ambiente de empatia e de conversa informal de forma a eliminar a tensão que poderia existir.

O guião foi elaborado partindo daquilo que se pretendia saber acerca dos atletas e do seu modo de vida em função da modalidade que praticam, tendo sofrido algumas alterações com o intuito de aprofundar alguns pontos essenciais.

Os dados foram recolhidos num ambiente que lhes é familiar (1 entrevista em casa e as restantes no ginásio), sendo por isso mais fácil o á vontade dos sujeitos para responder às questões.

Importa finalmente referir que o método utilizado foi baseado nas diversas perspetivas acerca da construção de teoria radicada nos dados isto é, não se fez uso da teoria *Grounded* clássica mas sim das perspetivas ditas construtivistas da mesma.

#### IV - Resultados

Como já foi referido, a análise de dados foi baseada na *Grounded Theory*, como tal, podemos salientar os três procedimentos interpretativos inerentes às fases de codificação dos dados, considerando a especificidade de cada etapa técnica e a complexidade do método de análise.

Inicialmente foi seguido o método da codificação aberta que consiste na decomposição, análise, comparação, conceptualização e categorização dos dados elaborados através da criação de questões, confrontações, paralelismos e categorização de conceitos (Fernandes & Maia, 2001, cit. por Lima & Ferro, 2014).

Posteriormente a codificação axial que engloba um agregado de procedimentos de reorganização de dados com o intuito de conjugar e conectar as categorias. Estes dois tipos de codificações, apesar de terem processos distintos de análise, a sua aplicação é concomitante e intercalada numa deslocação persistente entre o pensamento indutivo e o dedutivo. Deste modo, criam-se categorias e verificam-se encadeamentos e semelhanças através da confrontação de dados objetivos dos distintos sujeitos, construindo significados, ainda que provisórios (Strauss & Corbin, 1990).

Posteriormente, a codificação seletiva que visa eleger a categoria central, integrando todos os outros fenómenos que, por sua vez, apresentam uma relação de dependência entre eles (Strauss & Corbin, 1990).

Em jeito de conclusão, a abordagem utilizada é baseada num percurso sequencial de condutas de codificação mais simples para procedimentos mais complexos de categorização e integração das análises precedentes.



## V- Análise e discussão de resultados

Dimensões	Categorias	Subcategorias	Unidades de análise	
1. Corpo	1: Preocupação com o físico	1.1: Definição muscular		
		1.2: Opinião de 3 <sup>os</sup>		
		1.3: Dieta		
		1.4: importância para a ocupação profissional		
2. Formas de agir	2: Como se define	2.1: Sentimentos quando não pode treinar		
		2.2: Comportamento		
		2.3: Perceção de si		
		2.4: Perceção dos outros		
3. Treino	3: Suplementos	3.1 Montante gasto por mês		
		3.2 Vantagens a nível físico		
		3.2.1 Definição		
		3.2.2 Saúde		
		3.2.3 Recuperação		
		3.2.4 Desempenho		
		3.3 Como teve conhecimento		
		3.3.1 Auto-recriação		
		3.3.2 Colegas de treino		
		3.3.3 “PT’s”		
		3.4 Resultados indesejáveis		
		3.5 Motivos para a toma		
		3.5.1 Incapacidade de dedicação total ao treino		
3.5.2 Saúde				
3.5.2.1 Proteínas				
3.5.2.2 Recuperação				
3.5.2.3 Cansaço				
3.5.2.4 Desempenho				
4. Competição	4: Nível físico	4.1 Dor		
		4.2 Tempo de treino		
		5: Nível social	5.1 Ginásio/Desporto	
			5.2 No geral	
			5.3 Vivência do desporto	
6: Passado	6.1 “Jogo”			
	6.2 Personalidade			
	6.3 “Peso e Força”			
	6.4 Influência dos outros			
	6.5 Saúde			
	7: Presente	7.1 “Jogo”		
		7.2 Saúde e bem-estar		
		7.3 Personalidade		
		7.4 Superação pessoal		
	8: Futuro	8.1 “Jogo”		
		8.2 Saúde e bem-estar		
		8.3 Superação pessoal		
		8.4 “Peso e Força”		
8.5 Divulgar a modalidade				
5. Relevância do Powerlifting	9: Importância	9.1 Escala de 0 a 10”		
		9.2 Dedicação ao powerlifting		
		9.2.1 Dedicação total		
		9.2.2 Poderia alterar de modalidade		
9.2.3 Não alterava				

**Tabela 2:** Categorias da análise de resultados

Os resultados deste estudo englobam a interação das categorias principais decorrentes das narrativas dos participantes.

Do processo de categorização emergiram 5 dimensões correspondentes a 9 categorias e, conseqüentemente, 8 subcategorias. São abordados fatores como, os motivos que levaram os sujeitos a iniciar os treinos no ginásio e posteriormente a competição, os que os motiva a

continuar, a preocupação com o corpo e a importância que dão ao aspeto físico, a relevância de um corpo forte e musculado para a ocupação profissional, a forma como reagem a determinadas situações, a percepção que têm de si próprios e como pensam que os outros os caracterizam, a pertinência do fator social, o desgaste físico e o significado que o Powerlifting tem nas suas vidas.

Enunciando agora pormenorizadamente cada dimensão e respetivas categorias podemos afirmar que, na primeira dimensão nomeada de “(1.)Corpo” está inserida a categoria “(1.)Preocupação com o físico” e a subcategoria “(1.1)Definição muscular” em que os sujeitos deram o seu testemunho em relação à importância que este tema tem, ou não, no seu percurso desportivo. Concluímos que os atletas treinam com o intuito de “melhorar performance física e fortalecimento e definição muscular” (suj1; suj 2; suj4; suj 5; suj 6; suj 7; suj 8; suj 9; suj 10; suj 11; suj 12) e “fazer desporto” (suj 1; suj 7; suj 10). Outro sujeito, por sua vez, afirma “não sou atleta da praia, nem do espelho, nem da discoteca” (suj 3) não sendo a definição corporal o mais importante para este atleta.

Ainda na mesma categoria, mas na subcategoria “(1.2)Opinião de terceiros”, que visa saber qual a ideia que os atletas têm em relação à opinião das outras pessoas quanto à estrutura física dos “powerliftres”. As respostas são alargadamente positivas; “Acho que as pessoas gostam” (suj 1; suj2; suj 6; suj 7; suj 9; suj 11, suj 12); “pensa-se que as pessoas que praticam são gordas, anafadas e que são uns brutos, uns rudes, que não têm sentimentos” (suj 3); “há pessoas que têm respeito” (suj 5; suj 7; suj 8; suj 9), “há outras que desdenham” (suj 5; suj 10), “há sempre quem não gosta” (suj6; suj 7); “há pessoas que têm medo” (suj 7); “criticam muito” (suj 10), “há pessoas que acham que é de mais” (suj 12).

Continuando na “(1.) Preocupação com o físico”, podemos encontrar a subcategoria “(1.3)Dieta” que se preocupa em saber se os atletas têm cuidados específicos com a alimentação. As respostas vão: “tenho uma alimentação saudável” (suj 1; suj 8; suj 12), “faço dieta para descer ou subir de categoria ao longo dos treinos de powerlifting” (suj 2; suj 5; suj 6; suj 7), “eu adoro comer e engordo de qualquer maneira” (suj 3), “faço dieta para definição” (suj 4; suj 9; suj 10), “não faço dieta” (suj 11).

Por último, ainda na mesma categoria, pretende-se saber a importância que um físico musculado tem para a ocupação profissional, na opinião dos atletas. Transcrevendo as palavras dos respondentes: pode ser importante para “técnicos de desporto” (suj 1) e “vigilantes” (suj 1), “corpo de intervenção e PSP” (suj 11) pois, segundo os atletas tem interferência na “imposição de respeito” (suj 1; suj 2; suj 4; suj 5; suj 6; suj 7; suj 8); “admiração” (suj 1), “pode transmitir mais confiança” (suj 10), “se for em contacto com as pessoas se calhar é um bocado intimidante” (suj 12), “é muito importante, na minha profissão vou tentar vender o meu corpo e a minha imagem” (suj 9). Por outro lado, há quem acredite que “o respeito advém da forma como nós estamos na vida, não advém do físico. As pessoas que disserem que vem do físico são muito limitadas” (suj 3) salientando que o importante é a assertividade e sabermos o que fazemos e que “as grandes cabeças do mundo não são armários” (suj 3).

Passando agora para a Dimensão “(2.)Formas de agir”, categoria “(2.)Como se define” e subcategoria “(2.1)Sentimentos quando não pode treinar” apresentamos várias respostas em que todas vão dar encontro ao despoletar de sentimentos negativos como, “triste, magoado” (suj 1), “muito irritado” (suj 1; suj 2; suj 5; suj 6;), “a pior sensação da minha vida” (suj 2), “frustrado” (suj 2; suj 9; suj 10), “torna-se viciante e se ficamos impedidos de treinar não nos realizamos nem nos sentimos felizes” (suj 3), “é horrível” (suj 4), “parar faz muito mal para a motivação, deita-nos muito a baixo” (suj 4); “fúria, ninguém me conseguia aturar” (suj 6); “fico muito stressado e

ansioso” (suj 6), “lidei bem com a situação mas fiquei aborrecido” (suj 7), “senti-me muito mal” (suj 8), “foi um período muito mau, comecei mesmo a bater mal” (suj 8), “não havia nada que me motivasse fazer” (suj 10).

Ainda na categoria “(2.)Como se define”, mas na subcategoria “(2.2)Comportamento”, pretendia-se descobrir como os atletas lidam com o treino e com situações stressantes do dia-a-dia. As respostas também não divergiram muito. “Eu acho que sou agressivo ao longo do treino, mais calmo após o treino” (suj1; suj 4; suj 5; suj 6; suj 8; suj 10 ; suj 11; suj 12), “às vezes respondo com impulsividade às situações problemáticas” (suj1; suj 8; suj 12), acredito que “se fosse uma pessoa calma talvez gostasse de ballet e não de powerlifting” (suj1), mas “em situações que não gosto mantenho a calma até não conseguir” (suj1) apesar de “stressar geralmente em situações do dia-a-dia” (suj 1; suj2). “No treino sou mais tranquilo e relaxado” (suj 2), “o powerlifting ajuda-me a gerir melhor a agressividade” (suj 2; suj3; suj 11; suj 12) mas por exemplo, “no trabalho sou um bocado agressivo” (suj 2) e “no trabalho nunca me arrependo da forma como reajo” (suj2), “facilmente me tiram do sério” (suj2). Alguns respondentes afirmaram: “sou um pouco agressivo” (suj 5; suj 6; suj 7; suj 8; suj 11; suj 12) mas “apesar de ficar stressado normalmente não faço nenhum disparate” (suj 6). Por outro lado, alguns sujeitos dizem: “eu antigamente era um bocado agressivo” (suj 3) “agora talvez seja mais calmo do que quando comecei” (suj 7) e “às vezes arrependo-me do modo como reajo às situações” (suj 3; suj 6; suj 10) mas “há situações em que tenho que falar um pouco mais alto e ser um pouco mais violento ou mais agressivo” (suj 3). Contudo, alguns atletas acreditam que respondem sempre de forma correta às situações problemáticas e que não são nada impulsivos (suj 4; suj 9), ficam muito tranquilos ao longo do treino e depois de treinar (suj 9).

Na mesma categoria, a subcategoria “(2.3)Perceção de si” tem como propósito verificar a perceção que os sujeitos têm deles próprios no que diz respeito, à agressividade, à persistência em defender as suas ideias e às características de personalidade “Energético- Determinado” (relacionadas com a extroversão), ou se contrariamente se consideram “Pacíficos-Relaxados”. O testemunho dos atletas foi maioritariamente “Energético e determinado” (suj 1; suj 2; suj 5; suj 6; suj 7; suj 8; suj 9; suj 10; suj 11; suj 12), “sou persistente e defendo as minhas ideias” (suj 1; suj 2; suj 3; suj 5; suj 6; suj 7; suj 8; suj 9; suj 10; suj 11), “considero-me, em algumas situações, impulsivo” (suj 3; suj 5; suj 6; suj 7; suj 10) “mas gostava de ser mais” (suj 10); “por vezes fico rapidamente stressado” (suj5; suj 7), mas “não me considero agressivo” (suj 1; suj 2; suj 4; suj 5; suj 6; suj 7; suj 8; suj 9; suj 11; suj 12). O sujeito 10 afirma “às vezes considero-me um bocado agressivo”, “não lido bem com o stress” (suj 10) e o sujeito 11 diz “geralmente sou pacífico e energético e determinado”.

Contrariamente aos testemunhos anteriores, alguns atletas dizem: “Sou uma pessoa ponderada” (suj 7), “eu sou uma pessoa razoavelmente calma” (suj 9; suj 11), “sou uma pessoa calma e reservada, gosto muito do meu canto (suj 3) e “não me considero vulnerável ao stress” (suj 9; suj 4) “nem fico facilmente irritado”. Enquanto o sujeito 4 se considera “pacífico e relaxado” e não defende as suas ideias até ao fim porque não gosta de ser repetitivo.

O ponto 2.4 intitula-se de “Perceção dos outros” e indica as respostas dos atletas em relação ao que consideram que as pessoas acham deles a respeito da agressividade. As respostas não são ambíguas. A maioria dos sujeitos responderam “acredito que as outras pessoas me consideram agressivo” (suj 1; suj 2; suj 3; suj 5; suj 6; suj 7; suj 8; suj 12); apenas um indivíduo referiu “talvez as outras pessoas me considerem, não sei se agressivo mas bruto” (suj 11); e 3 sujeitos acreditam que as outras pessoas não os consideram agressivos (suj 4; suj 9; suj 10).

Na dimensão número 3, denominada de “Treino”, encontra-se a categoria “(3.) Suplementos” e a subcategoria “(3.1) Montante gasto por mês” que informa o intervalo das quantias gastas mensalmente por cada atleta em suplementação. Os sujeitos 1, 7, 10, 11 e 12 gastam menos de 50€; os sujeitos 4, 5, 6, 8 e 9 gastam, em média, entre 50 a 100€ mensais; o sujeito 3 gasta entre 100 a 200€ e por último o sujeito número 2 gasta acima de 200€ por mês em suplementos desportivos. Os atletas referem como “(3.2) Vantagens Nível Físico” da toma da suplementação: “(3.2.1) Definição”, traz “melhorias a nível físico” (suj 5), “melhor recuperação, resistência, força muscular” (suj 6) e “melhora a performance” (suj 8); A nível de “(3.2.2) Saúde”, referem que são “complementos de alimentação” (suj 3), vão buscar aos suplementos “todos os nutrientes que necessita a alimentação” (suj 4), tomam pela “necessidade de ter mais proteínas e vitaminas” (suj 4) e para “conseguir dar ao corpo, de uma forma mais rápida, as substâncias que ele necessita para recuperar” (suj 3); Vantagens na “(3.2.3) Recuperação”: “melhor recuperação e mais rápida” (suj 1; suj 2; suj 6; suj 12; suj 7; suj 8; suj 9; suj 10; suj 11), “mais resistência” (suj 2; suj 6), “mais força muscular” (suj 6), “para me preparar melhor para as competições” (suj 9). Em relação à subcategoria “(3.2.4) Desempenho” os sujeitos referem que os suplementos ajudam no “rendimento de treino” (suj 12; suj 7; suj 8; suj 9), “melhor recuperação, resistência, força muscular, facilita o treino e ajuda a ter um melhor desempenho” (suj 6), “melhora a performance” (suj 10; suj 7; suj 12), ajuda a “ter resultados melhores e mais energia” (suj 12) e “dá mais pump no treino” (suj 10). Como podemos ver, todos os testemunhos são positivos em relação à toma de suplementos de treino, sendo muitas vezes referido como fundamental para a prática da modalidade.

Na subcategoria “(3.3) Como teve conhecimento” temos as vertentes “(3.3.1) Auto-criação” em que os sujeitos referem terem começado a tomar suplementos por pesquisa e iniciativa própria (suj 1; suj 3; suj 5; suj 9; suj 10; suj 11); “(3.3.2) Colegas de treino” os suplementos foram aconselhados por “conversas com outros atletas” (Suj 3; suj 6; suj 7; suj 9; suj 11; suj 12); e a alínea “(3.3.3) PT’s” afirmando que “quem indicou foi o PT” (suj 2; suj 4; suj 6; suj 8).

Em relação aos “(3.4) Resultados Indesejáveis” apenas dois sujeitos obtiveram resposta positiva sendo que o sujeito número 1 teve um aumento da massa gorda e o sujeito número 3 teve diarreia e taquicardias. Os restantes não têm queixas relativamente à toma de suplementos desportivos. Aquando a pergunta dos “(3.5) Motivos para a toma” as respostas dividem-se em “(3.5.1) Incapacidade de dedicação total ao treino” alegando “a minha vida não permite uma dedicação completa ao treino” (suj 3; suj 9); e “(3.5.2) Saúde”. Esta subcategoria, por sua vez, subdivide-se em: “(3.5.2.1) Proteínas” em que os atletas afirmam que “estão sempre dependentes de proteínas para ter um bom resultado” (suj 1; suj 4), proteínas essas que só encontram, segundo os respondentes, nos suplementos; serve também para substituir refeições e enriquecer a alimentação (suj 2; suj 3); “(3.5.2.2) Recuperação” os sujeitos afirmam que “a recuperação custava mais” (suj 12) sem os suplementos e que era necessário “outro apoio no desporto, em termos de fisiologia, em termos de massagens, sauna, entre outras coisas” (suj 3), contestam ainda que “o corpo não tem o que necessita para a competição sem os suplementos” (suj 7; suj 5) e “nunca iria fazer uma recuperação tao rápida sem suplementos logo, nunca poderia evoluir tão rapidamente” (suj 8); “(3.5.2.3) Cansaço” em que é referido que “o treino acabava por ser prejudicado pelo cansaço” (suj 11); “(3.5.2.4) Desempenho” os atletas acreditam que “nenhum atleta a nível competitivo tira o mesmo rendimento se não tiver suplementação” (suj 7), “os suplementos é que me ajudam em parte a ter bons desempenhos” (suj 6), “são fundamentais, caso

contrário nunca nos conseguimos alcançar objetivos tão elevados como os que delineamos” (suj 9; suj 10; suj 11; suj 4). Em suma, podemos concluir que todos os atletas tomam suplementos alimentares.

Ainda na dimensão “(3) Treino”, e abordando a categoria “(4.1) Dor” podemos aludir ao facto de todos os atletas ficarem satisfeitos quando sentem os músculos doridos após os treinos afirmando que “a dor é positiva” (suj 1; suj 2; suj 5; suj 6; suj 7; suj 8; suj 10; suj 11), “significa que o treino foi eficaz” (suj 1; suj 3; suj 4; suj 5; suj 6; suj 7; suj 8; suj 10; suj 12), “um bom atleta tem que ter dor” (suj 6), “a dor é adaptável, não é insuportável” (suj 9) mencionam ainda que a dor “dá a sensação de treino e de bom trabalho (suj 11), sendo por isso um resultado favorável ao treino de qualquer atleta. O “(4.2) Tempo de treino” dos atletas inquiridos varia entre 3 a 6 dias por semana e entre 1e 5 horas por dia.

Na subcategoria “(5) Nível Social” pretende-se descobrir a importância da sociabilidade na vida dos atletas e onde se concentra maioritariamente o número de amigos dos atletas de powerlifting. Na vertente “(5.1) Ginásio/desporto” os respondentes referiram que “é motivante o treino com amigos” (suj 1; suj 2; suj 4; suj 6; suj 8; suj 10), que “maioritariamente o meu grupo de amigos concentra-se no ginásio” (suj 1; suj 2; suj 4; suj 5), “eu onde estiver domino a situação, ao princípio sou tímido e depois torno-me o centro das atenções” (suj 3), “em 56 anos de vida só tenho amigos que fiz no desporto (suj 3), “no ginásio vive-se um companheirismo que não se vê assim em tantos sítios (suj 6), “somos muito unidos” (suj 7), “é o espírito que se vive no ginásio que nos motiva ainda mais vir treinar” (suj 10). Como podemos ver o ginásio promove o companheirismo e a sociabilização, motivando os atletas no treino. Contudo, a subcategoria “(5.2) No geral” estão aglomerados os sujeitos que são vulgarmente sociáveis e não apenas em espírito de ginásio, nomeadamente os sujeitos, 1, 2, 7, 6, 10, 11 que referem “sou bastante sociável” porém no ginásio “não é onde se concentra maioritariamente o meu grupo de amigos” (suj 8, suj 9; suj 10) “a maior parte de amigos que tenho no ginásio já são amigos que veem de fora” (suj 12). Em contrapartida há duas respostas divergentes de todas as outras, referindo “sou uma pessoa sociável mas não em demasia (suj 4)” e “nos treinos costumo só contactar com a colega de treino e não costumo ser muito externo a isso” (suj 9). Na alínea 5.3 “Vivência do desporto” alguns sujeitos referem “o desporto é uma família (suj 3), “acabamos por partilhar muitas experiências, muitas alegrias, tristezas por vezes e frustrações (suj 7)”; já o sujeito 9 afirma “não tenho grandes amigos no ginásio, tenho alguns conhecidos”.

No que diz respeito à dimensão 4. “Competição” subdividiu-se as categorias em “(6)Passado”, “(7)Presente” e “(8)Futuro” para se tentar perceber os motivos pelos quais os sujeitos iniciaram os treinos no ginásio e posteriormente na modalidade powerlifting. Focando-nos no “(6)Passado) podemos referir-nos ao “(6.1)Jogo” no sentido de competição, onde os respondentes afirmaram que iniciaram os treinos com o intuito de, “aumentar a massa muscular” (suj 1), “pela competição” (suj 1; suj 2; suj 5; suj 6; suj 9; suj 10), e porque “gostava de experimentar para ver até onde conseguiria chegar (suj 11)”; os sujeitos inclinam-se também para a vertente “(6.2) Personalidade” aludindo que “Identifica-se com a minha personalidade” (suj 1; suj 2; suj 4; suj 5; suj 10; suj 6) “é algo que eu gosto e que eu me identifico” (suj 8; suj 9), “o powerlifting adequa-se aos meus gostos” (suj 11). No entanto, alguns dos sujeitos foram também motivados pelo “(6.3) Peso e Força” afirmando “gosto pelo levantamento de pesos” (suj 1; suj 2; suj 3; suj 6; suj 7; suj 9; suj 11), “por achar que tinha uma força fora do normal”(suj 2; suj 6), e também pela “superação pessoal a nível da força” (suj 8). Alguns atletas sofreram, de certa forma, “(6.4) Influência dos outros” para iniciar a prática da modalidade. Os seus testemunhos a esse

respeito são: “sempre gostei de ver gajos a levantarem peso” (suj2); “admirava o pessoal que já praticava” (suj 6), “por curiosidade e incentivo de colegas meus” (suj 11; suj 12). No entanto, a “(6.5) Saúde”, física e mental, também teve algum domínio na decisão dos atletas aquando o início dos treinos, referindo por isso que “fazer desporto” foi um objetivo do sujeito número 1 para iniciar a sua frequência no ginásio, enquanto o sujeito 8 referiu que “nada me deixa tão motivada como o powerlifting” sendo por isso um fator positivo para ter iniciado os treinos.

No entanto, o que motiva os atletas a continuarem a praticar a modalidade no “(7)Presente” está relacionado com o “(7.1) Jogo”, ou seja “querer ser o melhor” (suj1; suj 2; suj 6; suj 8; suj 11; suj 12), “competição” (suj2; suj3; suj 4; suj 5; suj 6; suj 8; suj 10; suj 11), “comparação, competição, partilha, convívio; porque a competição é uma escola de ensino” (suj3); “gosto de treinar a força e atingir novas metas” (suj 3; suj 4; suj 6; suj 7; suj 9; suj 10; suj 11; suj 12), “tenho algum potencial” (suj 5), “é uma modalidade ao qual eu estou totalmente integrado” (suj5). Na vertente “(7.2) Saúde e Bem-Estar” os testemunhos referem-se ao “gosto pessoal” (suj 1), “treino para me sentir bem comigo próprio” (suj 3; suj 7; 12), “sinto-me realizado e sinto que dou o melhor de mim” (suj 4), “é uma paixão que adquiri” (suj 10) “é muito relaxante” (suj 10), e o que dá motivação é “a adrenalina que o powerlifting dá” (suj 10). Alguns atletas também referem as questões de “(7.3)Personalidade” salientadas nas expressões “sou competitivo (suj 11; suj 5; suj 8; suj 6) e “acho que se adapta à minha personalidade (suj 6). Muitos sujeitos treinam com o intuito de se superarem a eles próprios e de atingirem sempre novos objetivos, afirmando “gosto de me superar e de levantar pesos que o comum mortal não consegue levantar” (suj 6), “gosto de pôr em ação a minha força e de ver até onde consigo ir com ela” (suj 7), “gosto de me superar sempre e de atingir sempre novas metas a nível da força” (suj 9) “a adrenalina que o powerlifting dá e as metas que consigo e quero alcançar” (suj 10), “o facto de me estar sempre a conseguir superar” (suj 11) e “uma pessoa traça objetivos e tenta sempre ir mais além (suj 12).

Fixando-nos agora nos fatores que levam os “powerlifters” a quererem continuar os treinos no “(8)Futuro”, podemos realçar 3 fatores, sendo eles: “(8.1) O Jogo” “ser o campeão do mundo” (suj 2; suj 5; suj 6; suj 7), “para ser o melhor” (suj 3; suj 4; suj 5; suj 6; suj 10), “competição” (suj 1; suj 8; suj 9) , “ganhar prémios” (suj 7; suj 12). Outro item define-se pela “(8.2)Saúde e Bem-Estar)” “para me sentir bem comigo próprio” (suj 1; suj 10; suj 11; suj 12), “aumentar o ego desportivo” (suj 3; suj 5), “a motivação de não estar parado com esta idade” (suj 7). A “(8.3) Superação Pessoal” também é um fator a ter em conta “atingir metas e marcas” (suj 3; suj8; suj 9; suj 10; suj 11; suj 12); “conseguir ultrapassar a marca de outros atletas” (suj 10). O “(8.4) Peso e a Força” foi referido pois o sujeito número 8 acredita que “treinando conseguimos alcançar forças extraordinárias”, sendo essa também uma motivação para a permanência deste indivíduo na modalidade. Por último, dentro da mesma Categoria, mas de acordo com a subcategoria “(8.5)Divulgar a modalidade” encontra-se o testemunho do sujeito 2 que pretende “divulgar mais o powerlifting e ajudar outros atletas” A última dimensão “(5) Relevância do Powerlifting” representa a “(9) Importância” da modalidade para os atletas. Numa “(9.1)Escala de 0 a 10” 2 sujeitos (suj 3; suj 9) consideram o Powerlifting como uma prioridade nível 5; 1 sujeito (suj 12) considera como prioridade nível 6; 4 sujeitos veem a modalidade como uma prioridade nível 7 (suj 1; suj 4, suj 8; suj 10); outros 4 priorizam a prática como nível 8 (suj 2; suj 5; suj 6; suj 11) e um sujeito considera o powerlifting importante o suficiente para o considerar num nível 9 referindo “seria ridículo dizer 10 por isso digo 8 ou 9”. Analisando o item “(9.2) Dedicção ao powerlifting” podemos subdividir em “(9.2.1) Dedicção total”: “era perfeitamente capaz de me dedicar totalmente ao

powerlifting” (suj 7: suj 6; suj 5; suj 4; suj 3; suj 1; suj 2), “se for possível faço powerlifting até não poder mais” (suj 11). “(9.2.2) Poderia alterar de modalidade”: “desde que estivesse dentro do levantamento de peso (suj 10), “o powerlifting é a que exige menos a nível de estrutura física e dieta e dá mais facilmente para compatibilizar com os estudos, mas no futuro gostaria de experimentar outras (suj 10), “poderia alterar facilmente (suj 9), “não me dedicava totalmente a ela porque há coisas de que também gosto muito de fazer e assim tenho a possibilidade de fazer várias coisas de que gosto ao mesmo tempo e isso ajuda-me a sentir-me ainda mais realizada (suj 8), “só alterava se fosse o culturismo (suj 5). No entanto há sujeitos que afirmam “(9.2.3) Não alterava de modalidade”: “agora não fazia outro desporto que não o powerlifting, independentemente do resto (suj 12; suj7; suj 4; suj 2; suj 1), “eu não ia estar a começar algo outra vez de novo e primeiro que chegasse a um patamar ia levar-me montes de tempo como levei até agora” (suj 11), “é desta que gosto e não pratico apenas para ir longe, pratico porque gosto” (suj 8; suj6), “tudo o que esteja fora do powerlifting e do halterofilismo não praticava, estava fora de questão” (suj 7), “é fundamental no sentido em que adoro treinar e fico super contente com os meus resultados” (suj 8), “não, porque esta modalidade é mesmo o que eu gosto de fazer, não me vejo a fazer outra” (suj 6), “o dia que não poder treinar vai ser o pior dia da minha vida (suj 2). Por último, apesar de alguns atletas acreditarem que esta prática desportiva é importante pra eles, não a veem como prioridade. Por isso, a última categoria “(9.2.4) Não é prioridade” relata o testemunho de sujeitos afirmando: “é importante mas há coisas que são prioridade (suj 12), “não é fundamental” (suj 9), “não me via a deixar de praticar powerlifting, mas também há coisas mais importantes (suj 6), “sinto que me faz bem, física e psicologicamente, mas não é fundamental (suj 9), “é importante para eu viver mas não é a razão de eu viver (suj 3).

Relativamente aos inventários passados aos sujeitos, foram destacadas algumas questões que completavam as entrevistas. A escala BFI foram retiradas as frases: “9. É relaxado, lida bem com o stress.” Em que as respostas variam entre “Discordo totalmente” (Suj 3; suj 7; suj 2; suj 1), “Discordo Moderadamente” (Suj 6; suj 10), “Nem Concordo nem Discordo” (Suj 11), “Concordo Moderadamente” (Suj 5; suj 8) e “Concordo Totalmente” (Suj 9; suj 12; suj 4); na questão “28. E perseverante até a tarefa estar concluída” as respostas variam entre “Concordo Moderadamente” (Suj 2; suj 6; suj 9; suj 10; suj 11; suj 12; suj 2; suj 4) e “Concordo Totalmente” (Suj 3; suj 5; suj 7; suj 8); na afirmação “36. É sociável, amigável” os sujeitos assinalaram “Nem concordo nem discordo” (Suj 2; suj 4), “Concordo Moderadamente” (Suj 5; suj 1; suj 6; suj 8; suj 9; suj 10; suj 11) e “Concordo Totalmente” (Suj 3; suj 7; suj 12); reativamentao ao item “34. Permanece calmo em situações tensas” as respostas dispersaram entre “Discordo Moderadamente” (Suj 7; suj 6), “Nem Concordo nem Discordo” “Suj 10), “Concordo Moderadamente” (Suj 3; suj 5; suj 1; suj 9; suj 11; suj 12; suj 4) e “Concordo Totalmente” (Suj 8); destaquei também a afirmação “36. E sociável, amigável” em que as respostas variaram entre “Nem Concordo nem Discordo (Suj 2; suj 4), “Concordo Moderadamente” (Suj 5; suj 1; suj 6; suj 8; suj 9; suj 10; suj 11) e “Concordo Totalmente” (Suj 3; suj 7; suj 12); por último, ainda no BFI, foi igualmente pertinente destacar a afirmação “39. Fica nervoso facilmente” onde os atletas indicaram mais frequentemente as respostas “Discordo totalmente” (Suj 9; suj 12; suj 8; suj 4), “Nem Concordo nem Discordo” (Suj 3; suj 10; suj 11) “Concordo Moderadamente” (Suj 5; suj 1) e “Concordo Totalmente” (Suj 6; suj 7; suj 2).

Relativamente à Escala de Auto-Estima foram priorizadas as afirmações “1.De forma geral estou satisfeito comigo mesmo” onde os sujeitos se destacaram em apenas duas opções de resposta “Concordo muito” (Suj 1; suj

6; suj 7; suj 11; suj 12; suj 4), “Concordo um pouco” (Suj 3; suj 5; suj 8; suj 9; suj 10; suj 2); e a afirmação “4. Sou capaz de fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas.” Os atletas assinalaram também apenas a questão “Concordo muito” (Suj 3; suj 5; suj 6; suj 7; suj 8; suj 10; suj 11; suj 12; suj 2) e “Concordo um pouco” (Suj 1; suj 9; suj 4).

Por último, no inventário PANAS, encontravam-se sentimentos e emoções experienciados durante as últimas semanas. Foram salientadas as afirmações que diziam respeito a “5. Forte” onde os indivíduos contestaram “Assim, assim” (Suj 9; suj 10) e a maioria incidiu sobre os pontos “Muito” (Suj 3; suj 5; suj 1; suj 12; suj 11) e “Muitíssimo” (Suj 6; suj 7; suj 2; suj 8); e finalmente a afirmação “20. Medroso” em que as respostas se inclinaram para “Assim, assim” (Suj 7; suj 9) e “Muito pouco ou nada” (Suj 3; suj 5; suj 1; suj 6; suj 8; suj 10; suj 11; suj 12; suj 2).



## VI - Discussão

As hipóteses resultantes da análise de conteúdo encontram, na sua maioria, apoio na revisão da literatura científica sobre as componentes fundamentais ligadas à prática de Powerlifting.

A personalidade, que direciona modelos de comportamento e atitudes frequentes, firmes e constantes nos sujeitos (Allport 1966) e onde podemos englobar algumas respostas consolidadas nas entrevistas que se referem aos motivos que levam os indivíduos a praticar esta modalidade, (sendo maioritariamente por se identificar com a maneira de ser dos atletas), na forma de lidar com o stress e com situações problemáticas do dia-a-dia, na percepção que têm deles enquanto sujeitos, e os atletas enquanto seres sociáveis.

A motivação que está focada num conjunto de fatores que leva os atletas a agirem de uma determinada maneira e que os direciona a um caminho e a um objetivo sendo estes intrínsecos ou extrínsecos (Herzberg, 1968; Bergamini, 1986 cit. por Bueno, 2002). Esta característica, segundo Roberts (1992, p.5) “refere-se a determinados fatores de personalidade, variáveis sociais que influenciam um indivíduo quando este toma a seu cargo uma tarefa que é avaliada, como, por exemplo, entrar em competição com outros ou tentar obter certos níveis de desempenho”. Como fatores motivacionais pode-se salientar a preocupação com o corpo, performance física, a adrenalina do treino, o alcance de novas metas e o gosto pela prática da modalidade.

A competição, que avalia constantemente o valor do sujeito enquanto atleta e que tem grande influência nos pensamentos dos indivíduos, assim como no modo de encarar o próximo desafio (Williams & Bunker, 1991; Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo & Coelho, 1995; Vasconcelos-Raposo & Simões, 1995; Vasconcelos-Raposo & Silva, 2002, cit. por Lázaro, Casimiro, & Fernandes, s.d.). No que diz respeito a este fator, os sujeitos referem que são competitivos e que este é um dos grandes objetivos da prática da modalidade. Os resultados demonstram que querer ser o melhor e a superação pessoal, são duas das grandes razões que estão na linha de prioridades dos sujeitos.

Porém, é de salientar o gosto por um corpo largo e musculado, conseqüente deste tipo de desporto. O corpo é construído, como refere Louro (2003) citado por Tedeschi (2013), executando uma marcação cotidiana sobre ele e supondo para isso investimento e intervenção por parte dos atletas. Apesar de uns não valorizarem tanto a estética, para outros, esse é um dos objetivos intrínsecos ao treino da modalidade. Alguns entrevistados referem preocuparem-se com o físico e com a definição muscular pois estes induzem respeito e, de certo modo, autoridade. Contudo, ter um corpo forte e musculado nem sempre é positivo do ponto de vista de terceiros. Segundo os relatos analisados, os atletas de powerlifting, são muitas vezes alvo de preconceito no sentido de os acharem “anafados, uns brutos e uns rudes que não têm sentimentos” (suj 3). Este não é apenas o sentimento de alguns dos sujeitos da amostra do presente estudo. Gabriel Ortiz, fisiculturista, numa entrevista redigida na página da Internet “The Underground Gym”, afirma que ao longo dos anos de treino não foram as lesões, as dores musculares

nem os pulsos torcidos que mais o afetaram, mas sim o preconceito diário das pessoas. Do ponto de vista do atleta, o facto de se ter um físico de porte considerável deveria significar determinação, disciplina, força de vontade, paixão, companheirismo, objetivos, sendo estas todas as qualidades procuradas pelas pessoas, e não agressividade e ignorância como são conotados os atletas destas modalidades. Neste caso é fundamental separar a atitude positiva da agressividade, como já foi dito. A agressividade, respeitante à competição, pode ser vista com uma conotação positiva pois conduz os atletas a adotarem uma atitude positiva face ao objetivo que pretendem, como se explicou anteriormente na apresentação da temática desta investigação (Vasconcelos-Raposo & Silva, 2002; cit. por Lázaro; Casimiro & Fernandes; s.d). Também, e uma vez que, se nos reportarmos a Allport (1954), o preconceito pode definir-se como uma forma de antipatia baseada sobre uma qualquer deformação e conseqüente generalização inflexível o que, no caso destes atletas pode acontecer precisamente pela alteração do corpo que os próprios procuram mas que a população em geral pode (faz) considerar extravagante. Autores como Stangor e Crandall (2013) distinguem dois níveis de preconceito: nível descritivo (o preconceito como um processo psicológico) e o nível avaliativo (o preconceito como irracional e injusto), nesta mesma obra os atletas surgem no grupo de alvos vítimas de algum preconceito, ou seja, os atletas são “identified as people who are likely to become targets of prejudice” (Stangor & Crandall, 2013, p.60) quer isto dizer que, apesar de não se poderem considerar como vítimas preferenciais de juízo social, os atletas são reconhecidos como potenciais alvos de juízo irrefletido.

Indo de encontro à característica patente a todos os sujeitos do estudo, pode-se referir a força, que é fundamental na modalidade e que é a ambição de todos os atletas. Como podemos analisar na literatura, a competência de exibição da força muscular sempre foi vista como algo fascinante. Desde os povos Gregos que se iniciaram as competições de apresentação de força, sobrevalorizando o exercício do poder, nomeadamente a força, destreza e agilidade (Gonçalves, 1994). Querendo com isto dizer que, o gosto pelo levantamento de peso, a delimitação de cargas muito acima do normal e o querer alcançar a força máxima, não diz apenas respeito aos gostos e expectativas dos atletas entrevistados no presente estudo, mas é algo que tem vindo a ser valorizado desde os nossos antepassados.

O treino de peso tem atraído vários sujeitos e gerações, nomeadamente os jovens, por comparação aos grandes modelos de estrutura física como Arnold Schwarzenegger, “Rambo” ou Salman Khan, como é referido no estudo “Effects of weight training on power performance” de Azeem e Kumar (2011). No mesmo estudo é defendido que este tipo de treino tem um papel importante na melhoria da aptidão física, força muscular, fortalecimento dos ossos, diminuição da tensão arterial, entre outros benefícios que leva os sujeitos a terem uma melhor qualidade de vida, sendo estas também algumas conseqüências positivas relatadas pelos “powerlifters” entrevistados na presente monografia.

Ao longo da análise de resultados é verificado que os suplementos desportivos são fundamentais para o desempenho dos atletas e que é imprescindível a sua toma. Contudo, os suplementos que os respondentes

tomam não se enquadram, segundo os mesmos, no leque de substâncias proibidas. Este facto poderá ocorrer devido ao fator “religião” pois, conforme Rodek, Sekulic & Pasalic (2008) este é um potencial protetor contra a dopagem sendo que os sujeitos religiosos tendem a negar e a subestimar os comportamentos de doping no desporto.

A procura do perfeccionismo, de querer sempre mais e melhor, alcançar constantemente novas metas, a vontade de aumentar a carga levantada e acreditar que o esforço feito nunca é suficiente, são características verificadas no presente estudo, subjacentes aos atletas de Powerlifting. A busca pela mestria, relaciona-se com a hipótese desse traço de personalidade poder estar relacionado com comportamentos desadaptativos de reação ao stress, podendo despoletar no sujeito vários quadros psicopatológicos (Hewitt & Flett, 1991 cit. por Soares, 2011). E podemos encontrar este desejo incessante em outros atletas, que não os questionados no presentes estudo. Uma entrevista feita a José Teixeira de Lisboa, atleta de Powerlifting, mostra que não só os atletas da Associação Académica de Coimbra se dedicam e empenham no treino da modalidade. Teixeira refere que tem sempre uma grande vontade de treinar e que não se mentaliza para abandonar a competição. Tal como a amostra do presente estudo, tornou-se auto-didata no que diz respeito tanto aos treinos em si como a nível nutricional. Refere também que a modalidade em Portugal é pouco conhecida e desvalorizada, sendo necessária a dinamização e divulgação da mesma. Enfatiza também o preconceito das pessoas, mas acredita que esta modalidade traz grandes benefícios para os atletas, pondo de parte a opinião de terceiros. Contudo, sabemos que mesmo de acordo com Allport (1954, cit in Verkuyten, 2014, p. 190) “It has sometimes been held that merely by assembling people... we can thereby destroy stereotypes and develop friendly attitudes. The case is not so simple.”. Quer dizer, há condições necessárias para que as pessoas possam efetivamente ficar a conhecer-se quando pertencem a grupos distintos, por exemplo, havendo oportunidades adequadas para que o encontro entre diferentes indivíduos tenha lugar e contando com o apoio ou a promoção de instituições e autoridades (op. cit.).

Conforme referido anteriormente e segundo várias investigações, o tempo de preparação física também tem grande influência na auto-estima dos atletas, sendo os valores de referência treinar mais de 1h por dia (Collingwood, 1972; Collingwood & Willet, 1971; Desharnais et al., 1993; Hanson & Nedd, 1974; Heizelman & Bagley, 1970; Henning, 1987; Janoski & Holmes, 1981; Jeffers, 1977; McGlenn, 1976; Saïpe, 1978; Stein & Motta, 1992 todos cits. por Leith, 1994), pelo menos 3 vezes por semana (Collingwood, 1972; Collingwood & Willet, 1971; Hanson & Nedde, 1974; McGlenn, 1976, cits. por Leith, 1994). Os atletas interrogados na presente dissertação apoiam as referidas investigações pois nenhum deles treina menos de 3 vezes por semana nem menos de uma hora por dia.

É portanto este conjunto de componentes que leva os atletas a dedicarem-se tanto ao powerlifting, sendo fundamental, na opinião dos entrevistados, para o seu bem-estar físico e emocional. Apesar das características que lhes são intrínsecas, os “powerlifters” apresentam atributos que são idênticos a todos os atletas da modalidade e que nos leva a acreditar que toda a dedicação tem o mesmo propósito de bem-estar, auto-estima e

superação pessoal.

## VII - Conclusões

“O treino e o ginásio fazem parte da essência do nosso ser,  
é a força anímica que nos move.”

Joaquim Morais

Em jeito de conclusão podemos referir que toda a envolvente do treino é fundamental para os atletas de powerlifting. O levantamento de peso, a superação pessoal, o alcance de títulos a nível mundial e a definição muscular são algumas características que definem e motivam os sujeitos a treinarem com tanto empenho e dedicação. A maioria dos indivíduos definem-se como energéticos e determinados, sendo características essenciais para o treino e envolvimento na tarefa.

Complementando com a análise dos inventários, no que diz respeito à agressividade, esta característica circunscreve a maioria dos atletas que, por sua vez, julgam ser importante para o treino. No entanto, fora ambiente de ginásio, alguns deles acreditam que são pacíficos e que reagem bem a situações de stress, enquanto outros afirmam serem um pouco agressivos quando as situações se alteram.

Quando impedidos de treinar, os “powerlifters” apresentam todas as reações bastante negativistas despoletando neles sentimentos de raiva e frustração, levando-nos a acreditar que é fundamental para o seu bem-estar um treino incessante e sem interrupções.

Grande parte dos respondentes acreditam que um corpo largo e musculado é importante para a ocupação profissional no sentido de imposição de respeito. Salvo raras exceções que afirmam que o desempenho, a assertividade e saber o que fazer é fundamental para a imposição de respeito e não um corpo forte e robusto.

Dez, dos doze sujeitos da amostra, defendem as suas ideias, tentando sempre realçar as suas convicções, quando acreditam que têm razão, mostrando deste modo persistência nas suas opiniões.

Apesar de todo o esforço por parte dos atletas, a toma de suplementos desportivos é fundamental para um bom desempenho e recuperação, sendo por isso um complemento utilizado por todos, sem exceção. As vantagens, segundo os powerlifters, são superiores às desvantagens que possam existir.

A sociabilidade, o companheirismo e as vivências em torno do treino, são basilares para a motivação e um bom desempenho dos sujeitos e estes defendem que, apesar de terem amigos fora do ginásio, a “família” que se forma ao longo da prática da modalidade é imprescindível. E apesar de toda a amizade entre os atletas, a competição não fica de parte. Todos eles pretendem alcançar novas metas, sendo que por vezes isso significa ultrapassar marcas dos colegas.

Relativamente aos inventários pode-se destacar que, de forma geral, os sujeitos estão satisfeitos com eles próprios e que acreditam serem capazes de fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas. Sentem que nas últimas semanas têm estado fortes e não têm sido medrosos.

Em suma, acredito que a maioria das pessoas externas a toda a envolvente da modalidade powerlifting, não valoriza a dedicação, o empenho e o compromisso dos atletas aos treinos. Pensam ser atos surriais

para algo que, na opinião de terceiros, é um hobby que serve para descontrair e não para viver em função dele. Hobby esse que é fundamental para muitos dos atletas que abdicam e passam muitas coisas para segundo plano, fundamentais para outros sujeitos como, sair à noite com os amigos, passear com os namorados, ir de férias por tempo indeterminado, estar com a família, entre outras.

O papel do psicólogo na população deste estudo é fundamental, na preparação emocional, na motivação, no desempenho e na compreensão da personalidade dos atletas.

Esta modalidade, cheia de história e de histórias, deveria ser mais divulgada, valorizada e, acima de tudo, reconhecida, nomeadamente como uma modalidade olímpica, pois não fica aquém das outras práticas desportivas.

Seria importante estudar mais a rotina, fora-treinos, dos atletas para perceber se existe continuidade de atitudes em diferentes ambientes.

Seria ainda curioso confrontar atletas e não atletas para verificar se as opiniões de terceiros reforçam (ou não) a perceção que os “powerliftres” têm relativamente ao que pensam que os outros pensam deles, assim como a opinião de pais e pessoas que lhes sejam próximas, como companheiros/conjugues, no sentido de verificar se a dedicação à modalidade prejudica efetivamente a envolvente familiar dos atletas.

Finalmente, dado os resultados deste estudo, talvez fosse interessante contrastar e comparar os atletas de powerlifting com outros desportos de competição de força e destreza individual, nomeadamente o halterofilismo ou algumas artes marciais, mas também com alguns desportos de competição em equipa como o rugby, tentando encontrar pontos de contacto ou disparidades entre estes atletas.

## Bibliografia

- Adler, A. (1927). *Practice and theory or individual psychology*. NY: Harcourt, Brace, and World.
- Abrantes, A. (1998). *Satisfação com a imagem corporal, auto-estima e actividade física: estudo comparativo em indivíduos de ambos os sexos, dos 45 aos 65 anos*. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto. F.C.D.E.F. Universidade do Porto.
- Adame, D. et al. (1990). Physical fitness in relation to amount of physical exercise, body image, and locus of control among college men and women. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 1347-1350.
- Allport, G. (1954/1979). *The Nature of Prejudice*. NY: Perseus Books
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 63–84.
- Azeem, K., & Kumar, R. (2011). Effects of weight training on power performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(2), 124-126.
- Blatt, S., Zurdoff, D., Bondi, C.; Sanislow III, Charles. A., Pilkonis, P., (1998). When and How Perfectionism Impedes the Brief Treatment of Depression: Further Analyses of National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 423-428.
- Bento, J., (1991). O acto pedagógico e a formação do professor. *Revista Educação*, 3: 45-52.
- Biddle, S. (1995). Exercise Motivation Across the life Span. In S. J. H.
- Biddle, S. (n.d.). European perspective on exercise and sport psychology (pp. 3-21). Champaign: Human Kinetics.
- Bueno, M. (2002). As teorias de motivação humana e sua contribuição para a empresa humanizada: um tributo de Abraham Maslow. *Revista do Centro de Ensino Superior de Catalão*, 6, 1-2.
- Coutinho, M. (2011). *De volta ao básico: Powerlifting*. São Paulo: Phorte Editora.
- Denzin, & Y. Lincoln (Eds.). *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fleck, S., & Kraemer, W., (1997). *Designing resistance training programs*. (2ed.) Champaign: Human Kinetics
- Folkins C. & Sime, W. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389.

Fox, R. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In Stewart J. H. Biddle, Kenneth R. Fox, & Stephen H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-117). London: Routledge.

Gallo, S. (1997). *Ética e cidadania: caminhos da filosofia*. Campinas: Papirus

Gombrich, E. H. (1999). *A história de arte*. Rio de Janeiro: LTC

Gonçalves, M. (1994). *Sentir, Pensar, Agir, Corpocidade e Educação*. Campinas: Papirus.

Greenberger, E., Chuansheng, C., Dmitrieva, J. & Farruggia, S. (2003). Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: do they matter? *Personality and Individual Differences*, 35, 1241–1254.

Guba, E.G. & Lincoln, Y.S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N.

Guba, E.G. (1990). *The paradigm dialog*. London: Sage.

Hansenne, M. (2003). *Psicologia da personalidade*. Bruxelles: De Boeck Université.

Heredia, R., Muñoz, A. & Artaza, J. (2004). The effect of psychological response on recovery of sport injury. *Research in Sports Medicine*, 12, 15-31.

Hewitt, P.; Flett, G. (1991). Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.

Lázaro, J., Casimiro, E., & Fernandes, H. (n.d.). Determinação do Perfil Psicológico de Prestação do Jogador de Andebol Português: um estudo em atletas da liga e da divisão de elite. *Psicologia*, 3-30. <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0269.pdf>

Lazarus, R. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.

Leith, L. (1994). Exercise and self-concept/self-esteem. *Foundations of exercise and mental health*. Morgantown: Fitness information technology.

Lima, L., & Ferro, M.J. (2014). *Grounded Theory: Uma Metodologia Qualitativa de Investigação. Manual Pedagógico de apoio ao Seminário de Investigação/Tese de Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento*. FPCE: Coimbra (Documento disponível na Biblioteca da FPCEUC com cota MEIN 203)

Loehr, J.E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.



Lucena, T., & Lucena, M. (29 e 30 de Setembro de 2009). Discurso e Gênero: Imagens da Beleza Masculina. Anais do XIV Encontro de iniciação Científica da PUC, pp. 1-3.

Maslow, A. (1987). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Maxwell, J., Visek, A. & Moores, E. (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 289-296.

Mendo, A.H. (2002). La intervención psicológica en las lesiones deportivas. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Acedido em 28/05/2014 a partir de

<http://www.efdeportes.com/efd52/lesion.htm>

Ortiz, G. (2008). *Homepage*. Consultado em Julho, 16, 2014 em: [http://www.treinohardcore.com/Preconceito\\_Muscular.htm](http://www.treinohardcore.com/Preconceito_Muscular.htm)

Potvin, L.; Gauvin, L e Nguyen, N. (1997). Prevalence of stages of change for physical activity in rural, suburban and inner-city communities. *Journal of Community Health*, 22, 1-13

Roberts, G. (1992). Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence. In G. Roberts (Eds), *Motivation in Sports and Exercise*. Illinois, Human Kinetics, (pp. 3-29).

Rodek, J., Sekulic, D., & Pasalic, E. (26 de September de 2008). Can We Consider Religiousness as a Protective Factor Against Doping Behavior in Sport? *J Relig Health*, p. 445.

Samulski, D. & Azevedo, D.C. (2002). Psicologia aplicada às lesões esportivas. In D. Samulski (Eds), *Psicologia do esporte* (pp.277-299). Tamboré: Manole.

Santos, P. (2005). *O corpo desnudado: das imagens da mulher na ciência às imagens da mulher na publicidade*. Dimensões da imagem. Maringá: Eduem.

Silva, A. (2001). O corpo do mundo: Algumas reflexões acerca da expectativa de corpo atual. A (des)construção do corpo. Blumenau: Edifurb.

Soares, M. (2011). *Perfeccionismo e comportamentos alimentares*. Coimbra: Norcópia: Porto.

Sonstroem, R., Harlow, L. & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion ad exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16,29-42.

Strauss, A. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. New York: Cambridge University Press.

Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park: Sage Publications.

Sukhodolsky, D., Golub, A. & Cromwell, E. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31, 689-700.

Tedeschi, L. (2013). Identidades e as narrativas de gênero: reflexões sobre os processos de construção da interculturalidade. UFGD.

Teixeira, J. (2013, Fevereiro 26). *Homepage*. Consultado em Julho 2, 2014 em

<http://pedrocorreiatraining.wordpress.com/2013/02/26/entrevista-jose-teixeira-powerlifting/>

Teresa, A. (2002). Estudo descritivo e comparativo das alterações ao nível da composição corporal, índice de massa corporal e auto-conceito físico, induzidas pela prática de atividades de academia em adultos jovens. Tese de Mestrado- FCDEF, Porto

Trentini, C. M., Hutz, C. S., Bandeira, D. R., Teixeira, M. A. P., Gonçalves, M. T. A. & Thomazoni A. R. (2009). Correlações entre a EFN - Escala Fatorial de Neuroticismo e o IFP - Inventário Fatorial de Personalidade. *Avaliação Psicológica*, 8(2), 209-217.

Valério, A. (2012). Indisciplina, Satisfação Profissional e Bem-estar Docente. P.106.

Vallant, P. & ASU, M. (1985). Exercise and its effects on cognition and physiology in older adults. *Perceptual and Motor Skills*, 61, p.1031-1038.

Vargas, T., Dantas, R. & Gois, C. (2005). A auto-estima de indivíduos que foram submetidos à cirurgia de revascularização do miocárdio. *Revista Escola Enfermagem USP*, 39 (1), 20-27

Verkuyten, M. (2014). Identity and Cultural Diversity- What Social Psychology can teach us. Oxon: Routledge.

Wilkowski, B. & Robinson, M. (2008). The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 12(1), 3-21.

Williams, J. & Bunker, L. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza. In J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva

## Anexo 1- Entrevista

## Anexo 2- Esquematização de categorias

### Anexo 3- Tabela de categorias