

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



Estudo Exploratório sobre as Estratégias de *Coping*
Utilizadas pelos Instrutores de *Fitness*

Rita Pais Marques
Coimbra, Maio de 2004

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

**Estudo Exploratório sobre as Estratégias de *Coping*
Utilizadas pelos Instrutores de *Fitness***

Monografia da Licenciatura em Ciências do
Desporto e Educação Física, realizada no
âmbito do Seminário: “Aspectos
Psicológicos, Fisiológicos, e Sociais do
Fitness”

Coordenadora: Prof. Dr.^a Ana Teixeira

Orientadora: Mestre Cristina Senra

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Ana Teixeira pela coordenação neste estudo.

À Mestre Cristina Senra pelo apoio, e pela amizade ao longo destes 5 anos.

A todos aqueles que se disponibilizaram para participar este neste estudo, pois sem eles não teria sido possível a sua realização.

À 4ª palhota direita e hóspedes, que foram a melhor coisa que me aconteceu na faculdade

À Cris, em especial por me ter aturado neste ano tão complicado.

Ao Lapa por ter sido um colega de estágio fantástico.

Aos meus pais e irmãos por terem estado sempre presentes, apesar de ser via telemóvel, quando precisei!

O meu MUITO OBRIGADA a todos!

RESUMO

A alegria no movimento, a interpretação e expressão de emoções são três factores chave para uma performance de sucesso. Relativamente à expressão de emoções, há formas de o fazer, através da força, energia, diversão, ritmo, sensualidade e paixão. (Les Mills International, 1999)

O objectivo deste estudo assume como papel fundamental as estratégias de *coping* utilizadas pelos instrutores de *fitness*, para conseguirem manter o nível de performance em todas as aulas.

A amostra deste estudo é constituída por 72 instrutores de *fitness* de várias modalidades, em que 43 são do sexo feminino e os outros 29 do sexo masculino. A média de idades é de 28,53 anos. Foram consideradas como variáveis dependentes as estratégias de *coping* e os estados de humor, e como variáveis independentes o sexo, os anos de serviço, a modalidade e a carga horária.

De forma a podermos abordar estes assuntos foi reunida uma bateria de questionários constituída pelos questionários de natureza biossocial, o questionário exploratório sobre as estratégias de *coping* e o questionário de estados de humor (POMS).

Como grandes conclusões verificámos que os instrutores de sexo masculino apresentaram algumas estratégias de *coping* diferentes das do sexo feminino; a dimensão dos estados de humor que mais afecta os instrutores é o vigor; quantas mais horas de leccionação os instrutores têm, maior são os valores das dimensões negativas, dos estados de humor.

Uma das sugestões que propomos para futuros estudos nesta área é a de tentar fiabilizar o instrumento que pretende medir as estratégias de *coping*.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Índice de Quadros	vi
Índice de Tabelas	vii
Índice de Anexos	viii
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1.1. Introdução	1
1.2. Contextualização e Apresentação do Problema	2
1.3. Pertinência do Estudo	3
1.4. Objectivos do Estudo	3
1.5. Hipóteses	3
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	5
2.1. Exercício Físico, <i>Stress</i> e Imunidade	5
2. 2. Síndrome de <i>Overtraining</i>	5
2.2.1- Etiologia do Síndrome de <i>Overtraining</i>	7
2.2.2. Sinais e Sintomas que podem Indicar o Sobretreino	8
2.2.3. Conceito de <i>Overtraining</i>	10
2.3. Coping	10
2.3.1. Definições de <i>Coping</i>	10
2.3.2. Estratégias de <i>Coping</i>	12
2.3.3. Características do Atleta que influenciam na Escolha das Estratégias de <i>Coping</i>	15
2.3.3.1 Personalidade	15
2.3.3.2. Género	16

2.3.3.3. Valor atribuído à Situação/Cognição	16
2.3.4. Instrumentos de Medição	17
2.4. Investigações sobre o <i>Coping</i> nas Actividades Desportivas	19
2.4.1. Estudos realizados na População Portuguesa	22
2.5. O Instrutor de Fitness	23
2.5.1. Componente Técnica	24
2.5.2. Instrução	25
2.5.3. Performance	25
2.5.4. Comunicação	26
2.5.5. Responsabilidades do Instrutor de Fitness	27
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	30
3.1. Caracterização da Amostra	30
3.2. Variáveis	33
3.3. Instrumentos de Avaliação	33
3.4. Procedimentos de Aplicação	35
3.5. Procedimentos Operacionais	35
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	36
4.1. Introdução	36
4.2. Frequência das estratégias de <i>Coping</i> mencionadas no questionário exploratório sobre as estratégias de <i>coping</i>	36
4.2.1. Diferenças entre as estratégias de <i>coping</i> e o sexo	38
4.2.1.1. Comparação entre o sexo e o número das estratégias de <i>coping</i> utilizadas	39
4.2.2. Diferenças entre os anos de experiência e as estratégias de <i>coping</i>	39
4.2.3. Estratégias de <i>coping</i> e horário semanal de aulas de <i>fitness</i>	40
4.3. Resultados do questionário de estados de humor (POMS)	42
4.3.1. Perturbação Total de Humor (PTH)	43
4.3.2. Diferenças entre o sexo e as dimensões dos estados de humor	43
4.3.3. Diferenças entre as dimensões dos estados de humor e os anos de experiência dos instrutores	44
4.3.4. Diferenças entre as dimensões dos estados de humor e o horário semanal respeitante às aulas de <i>fitness</i>	45

4.4. Correlações	47
4.4.1. Correlações entre as dimensões dos estados de humor e as estratégias de <i>coping</i>	47
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	49
CAPÍTULO VI – LIMITAÇÕES, CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	56
6.1. Limitações	56
6.2. Conclusões	56
6.3. Recomendações	57
CAPÍTULO VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	61

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1	Média de idades da amostra	30
Quadro 2	Frequência do estado civil da amostra	30
Quadro 3	Distribuição da amostra pelos anos de serviço	31
Quadro 4	Distribuição da amostra por modalidades	31
Quadro 5	Frequência do número de horas por dia de aulas leccionadas pelos instrutores	32
Quadro 6	Frequência do total de número de horas de aulas leccionadas pelos instrutores, ao longo da semana	32

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1	Médias das estratégias de <i>coping</i> utilizadas pelos instrutores de <i>fitness</i>	37
Tabela 2	Diferenças e comparação nas estratégias para ambos os sexos	38
Tabela 3	Diferenças e comparação no número de estratégias para ambos os sexos	39
Tabela 4	Diferenças e comparação das estratégias para diferentes anos de serviço	39
Tabela 5	Diferenças e comparação nas estratégias para diferentes horas semanais	40
Tabela 6	Diferenças e comparação nas estratégias para diferentes horas semanais	41
Tabela 7	Mínimo, máximo, média e desvio padrão de cada dimensão dos estados de humor	42
Tabela 8	Diferenças entre as dimensões dos estados de humor e o sexo	43
Tabela 9	Dimensões dos estados de humor e sexo	44
Tabela 10	Comparação entre as dimensões dos estados de humor e carga horária semanal das aulas de <i>fitness</i>	45
Tabela 11	Dimensões dos estados de humor e carga horária semanal das aulas de <i>fitness</i>	46
Tabela 12	Correlações entre as dimensões dos estados de humor e as estratégias de <i>coping</i>	47

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	Questionário sobre dados biográficos	49
Anexo 2	Questionário exploratório sobre as Estratégias de <i>Coping</i>	50
Anexo 3	Questionário de Estados de Humor (POMS)	51
Anexo 4	Outputs Estatísticos	52

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

1.1. Introdução

De acordo com Santos e Franco (1999) vivemos na era do Fitness, a qual continua em constante expansão e desenvolvimento. Para estas, o conjunto de actividades pertencentes à área do Fitness, podem ser considerados como formas variadas de exercício físico, cujos objectivos essenciais conseguem responder ao desenvolvimento de estruturas biológicas, que concorrem para a manutenção e promoção da saúde, da condição física e do bem-estar.

Em 1978, surgiu a Ginástica Aeróbica, uma das primeiras actividades a irromper no vasto universo do Fitness. A rápida popularização obrigou a uma evolução desta modalidade e da introdução de outras novas, para além de ter exigido aos instrutores aulas cada vez mais diversificadas, tentando manter a motivação constante dos alunos (Franco e Santos, 1999).

De acordo com Rodrigues (2000), o instrutor de Fitness teve e continua a ter um papel fulcral no desenvolvimento de todas as actividades relacionadas com o fitness.

“A participação em competição desportiva coloca frequentemente o atleta debaixo de intensas exigências físicas, psicológicas e emocionais, sob as quais se espera que o atleta desempenhe ao seu melhor nível” (Salgado, M., 1999), tal como sucede com um instrutor de fitness.

Segundo alguns autores (Suinn, 1972; Mahoney, 1979; Seabourne e tal., 1985) a aplicação de técnicas para modificar os efeitos do stress, geralmente referidas como técnicas de *coping* ou competências de confronto com o stress, conduzem à melhoria do desempenho em muitas situações desportivas.

Torna-se, então, de extrema importância tentar compreender, verdadeiramente, a influência de todos estes aspectos na população deste estudo - instrutores de *fitness*.

Este estudo é constituído por 7 capítulos em que o capítulo I é composto pela introdução, contextualização e apresentação do problema, pertinência do estudo, objectivos e hipóteses. O capítulo II é a Revisão da Literatura. No capítulo III será apresentada a Metodologia constituído pela caracterização da amostra, apresentação das variáveis, instrumentos de avaliação, procedimentos de aplicação e procedimentos operacionais. No capítulo IV será a apresentação dos resultados. No capítulo V será apresentada a discussão dos resultados. No capítulo VI serão apresentadas as limitações do estudo, conclusões e recomendações para estudos futuros. No capítulo VII serão referenciadas as Referências Bibliográficas.

1.2. Contextualização

Para Howley e Franks (1997) os profissionais de Fitness estão a viver agora um momento extremamente importante nas suas carreiras, pois a população em geral começa a reconhecer que a prática de actividade física regular é um elemento essencial, para a obtenção de uma vida saudável.

A alegria no movimento, a interpretação e expressão de emoções são três factores chave para uma performance de sucesso. Relativamente à expressão de emoções, há formas de o fazer, através da força, energia, diversão, ritmo, sensualidade e paixão. (Les Mills International, 1999)

Estudos realizados indicam que a influência da actividade física sobre os sistemas imunitário depende da intensidade e da duração do exercício, assim como pela condição física de quem pratica a actividade (Ibars e tal., 1992). Em geral o exercício físico de alta intensidade e prolongado, prejudica o sistema imunitário, ao contrário do exercício moderado que ou não influencia, podendo, mesmo, trazer alguns benefícios (Ibars e tal., 1992; Mackinnon, 1992). Tendo em conta que alguns instrutores, chegam a ter como carga horária 8 horas de aula, julgamos que poderão ser vistos como atletas de alta competição.

O *coping* é já identificado como um factor mediador na relação entre o stress e o desporto (Mace e Carrol, 1989), como tal as estratégias de coping, utilizadas pelos instrutores de fitness, foram o objecto do nosso estudo.

1.3. Pertinência do Estudo

A pertinência deste estudo prende-se com a pouca investigação científica existente neste campo, ao nível de instrutores de fitness. O facto de em Portugal se constatar uma ausência inexplicável de investigação neste domínio de actividades. O facto de a área de Fitness ser uma área em grande expansão, faz com que haja uma maior necessidade de produzir informação de qualidade para todos os profissionais deste universo. O conhecimento das estratégias de coping é fundamental para que se alcance o sucesso e oriente o processo ensino-aprendizagem. Pretende-se que o carácter multi-facetado deste estudo permite construir alguma referência e, ser simultaneamente, ponto de partida para a realização de mais estudos neste contexto.

Todos os instrutores de fitness independentemente da modalidade que leccionem, têm um grande número de aulas por dia, tendo que manter sempre um sorriso na cara, estar bem disposto, transmitir uma atitude positiva, pronto para motivar os seus alunos, sem nunca mostrar que tem algum problema ou que está esgotado física e psicologicamente.

Torna-se então fundamental, principalmente para a população em estudo, saber quais os mecanismos de *coping* mais utilizados, pelos respectivos colegas desta área.

1.4. Objectivos do Estudo

Deste modo temos como objectivos:

- Analisar as características biográficas dos instrutores de *fitness*;
- Verificar quais os mecanismos de *coping* mais utilizados pelos instrutores de *fitness* e relacioná-las com sexo, anos de serviço e horário semanal;

- Analisar os estados de humor do instrutor quando dá aula.

1.5. Hipóteses

Hipótese 1 – O sexo feminino tende a utilizar um maior número de estratégias de *coping*, do que o sexo masculino.

Hipótese 2 – Existem diferenças entre o sexo, relativamente ao tipo de estratégias de *coping* utilizadas.

Hipótese 3 – A fadiga e a tensão são as dimensões negativas, do estado de humor que mais influenciam os instrutores de *fitness*.

Hipótese 4 – O vigor é a dimensão dos estados de humor que mais influencia os instrutores de *fitness*.

Hipótese 5 – À medida que os anos de experiência dos instrutores de *fitness* aumentam, a dimensão negativa, tensão dos estados de humor, diminui.

Hipótese 6 - À medida que os anos de experiência dos instrutores de *fitness* aumentam, a dimensão negativa, fadiga dos estados de humor, aumenta.

Hipótese 7 – À medida que o número de horas de trabalho semanal, dos instrutores de *fitness*, aumenta, as dimensões negativas dos estados de humor aumentam.

Hipótese 8 – Existem correlações significativas entre as dimensões do POMS e as estratégias de *coping*.

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Exercício Físico, Stress e Imunidade

Segundo Mackinnon, (1994), tanto o exercício físico, como o stress e a doença, são factores que influenciam na regulação da função imunitária. Estudos realizados indicam que a influência da actividade física sobre os sistemas imunitário depende da intensidade e da duração do exercício, assim como pela condição física de quem pratica a actividade (Ibars et al., 1992). Em geral o exercício físico e prolongado, prejudica o sistema imunitário, ao contrário do exercício moderado que ou não influencia, podendo, mesmo, trazer alguns benefícios (Ibars et al., 1992; Mackinnon, 1992).

Diversos autores defendem que alguns atletas possuem um estado físico, demonstrando menos susceptibilidade a infecções, ao contrário de atletas altamente treinados, estão mais aptos a contrair doenças infecciosas (Benoni, Bellavite, Adami, Chirumbolo, Lippi, Brocco, Giulini & Cozzolin, 1995; Eliakim, Wolach, Kodesh; Gavrieli, Radnay, Bem-Tovin, Yarom & Falk, 1996), provavelmente devido ao grande stress físico e psicológico a que estão sujeitos (Benoni et al., 1995). Já Villarubia (1997), também defende que o sistema nervoso influencia o sistema imunitário. Outro autor (Everly, 1990) afirma que o aumento dos níveis de stress é directamente proporcional à diminuição da resposta imunitária. Este stress, ao qual o organismo está exposto, está associado a um aumento de estados emocionais negativos e ansiedades (Hall & Kvarnes, 1991). Perna et al. (1997) sugerem que o comportamento dos atletas, nas suas actividades diárias favorece e cria condições para a contracção de infecções virais via imuno supressão.

2.2. Síndrome de *Overtraining*

Atletas, tanto profissionais como amadores, dedicam um elevado número de horas no aprimoramento da sua condição física e após um período de tempo, começam a obter resultados desse esforço, contudo muitos deles, por exagerarem na preparação física verificam, ao contrário dos outros, uma redução no seu desempenho atlético. Um largo espectro de termos tem sido utilizado para descrever estas consequências negativas resultantes dum alto volume de treino. A expressão mais utilizada para este fenómeno é *overtraining*.

Behenck, Matheus, Krueel & Sampedro (1997) consideram o *Overtraining* como um estado de stress individual provocado pelo treino físico excessivo, associado ou não a factores externos (ambientais), que levam o indivíduo a uma redução do seu desenvolvimento atlético, mesmo quando submetido a um período de repouso adequado para aquela carga de treino. Resulta de um desequilíbrio entre o exercício e a recuperação, provocando fadiga.

Também Lehmann et al. (1999) concordam que o *overtraining* é devido a um desequilíbrio entre stress e recuperação. Já Mccann (1995) afirma que o *overtraining* se refere a um curto ciclo do treino (com a duração de poucos dias ou poucas semanas) em que os atletas são expostos a cargas de treino excessivas, sub máximas ou máximas. Nesta fase, atletas e treinadores impõem demasiada carga, e não promovem o descanso suficiente.

Para Weinberg e Gould (1999), esta definição de *overtraining* assenta em 3 aspectos importantes: o *overtraining* envolve uma série de acontecimentos em processo; consiste num aumento dos estímulos do treino, comparativamente ao historial de treino recente; envolve uma elevada frequência de treinos (normalmente mais do que um treino diário) que se aproximam da capacidade máxima. Nesta perspectiva, o *overtraining* é considerado uma extensão anormal do processo de treino que culmina no estado de *staleness*.

Urhausen e Kindermann (2001), referem os termos síndrome de *overtraining* (*overtraining syndrome – OTS*) e *staleness*, como sinónimos que, indicam um estado caracterizado pelo decréscimo de uma performance desportiva específica em conjunto com outras perturbações do estado de humor. Para Armstrong e VanHeest (2002), este decréscimo da performance, característico da *OTS*, resulta de uma má

adaptação, que decorre da aplicação, por um longo período de tempo, dos factores de stress de treino excessivo em conjunto com uma recuperação inadequada.

De acordo com Weinberg e Gould (1999), o termo *staleness* refere-se a um estado de *overtraining* que se manifesta pela deterioração do estado de prontidão atlética. Assim, *staleness* é definido como um resultado do *overtraining*, quando o atleta apresenta dificuldade em manter regimes de treino estandardizados e deixa de conseguir atingir resultados de performance anteriormente conseguidos (redução da performance).

Para Morgan, Brown, Raglin, O'Connor, e Ellickson (1987), o atleta *stale* apresenta uma redução significativa da performance (5% ou mais), por um período alargado de tempo (2 semanas ou mais) que ocorre durante ou após um período de *overtraining* e é incapaz de responder positivamente face às reduções do treino a curto prazo.

O síndrome de *overtraining* representa a fase final de um processo evolutivo que começa com a fadiga pós-treino. Desde que adequadamente manejada, esta fadiga é reversível, ocorrendo super-compensação nos últimos dias de um período de redução da carga do treino (regeneração do microciclo). Se não for adequadamente trabalhada, segue-se uma fase de *overreaching*, a qual representa uma espécie de *overtraining* leve, sendo os sinais/sintomas reversíveis com um aumento do período de repouso indicado para a carga de trabalho (Urhausen, -A., et al, 1995).

No que respeita o síndrome do *overtraining* e o *burnout*, a diferença que, normalmente, é apontado é o facto do *overtraining* ser visto como algo físico, e o *burnout*, como algo psicológico. Examinando as características principais de cada condição, respectivamente, torna-se evidente que elas partilham três dimensões, nomeadamente, (I) perda contínua da performance, (II) exaustão, e (III) variações de humor. A quarta característica do *burnout*, auto-depreciação e pessimismo, raramente é vista no síndrome de *overtraining*. Contrariamente, atletas com o síndrome do *overtraining* têm registado nível de motivação estável. Consequentemente o *burnout* deve ser visto como uma condição diferente qualitativa e será melhor distinguida do síndrome de *overtraining* base na depreciação/componente motivacional. É finalmente sugerido que condições prolongadas do síndrome de *overtraining*, terão um efeito destrutivo no comprometimento e motivação, resultando numa transição gradual para o estado de *burnout* (Goran Kentta). Também Raglin (1993) afirma, que uma das principais

características do *burnout* é a falta de motivação (o abandono, em casos mais graves).

2.2.1. Etiologia do Síndrome de *Overtraining*

A Etiologia deste síndrome é ainda desconhecido, pode ser desencadeado por factores ambientais stressantes, como o processo de selecção, a proximidade de provas atléticas e/ou de grandes competições. Também, mudanças abruptas do treino (Lehmann, et al., 1993, Budgett, 1994), como as que podem ocorrer na ânsia de melhorar marcas ou de “recuperar o tempo perdido”, após lesão ou doença são factores que podem desplotar o síndrome. Sabe-se, também que não são apenas os atletas que estão sujeitos a este problema (Budgett, 1994).

As causas mais comuns de fadiga crónica em atletas (Brukner, 1994):

Comuns	Menos comuns	Raras
- Síndrome do overtraining;	- Desidratação;	- Tumores malignos;
- Doenças virais:	- Asma induzida pelo exercício;	- Problemas cardíacos;
✓ Infecções do trato respiratório superior	- Deficiência de magnésio, zinco ou vitamina B ₁₂ ;	- Endocardites bacterianas;
✓ Mononucleose infecciosa	- Síndrome de fadiga pós-viral;	- Diabetes;
- Ingestão inadequada de carboidratos;	- Jet Lag;	- Hipotireoidismo;
- Depleção das reservas de ferro;	- Anemia;	- Insuficiência renal;
- Ingestão inadequada de proteínas;	- Stress Psicológico:	- Desordens Deuromusculares;
- Período de sono insuficiente.	✓ Ansiedade	- Malabsorção;
	✓ Depressão	- Infecções;
	Medicações:	- Hepatites A, B e C;
	✓ Beta-bloqueadores;	- Sida;
	✓ Ansiolíticos;	- Malária;
	✓ Anti-histamínicos.	- Desordens alimentares;
		- Anorexia;
		- Bulimia;
		- Gravidez.

2.2.2. Sinais e Sintomas que podem Indicar o Sobretreino

Devido ao facto do quadro clínico do *overtraining* ser contínua, é difícil separar as suas manifestações daquelas produzidas pela fadiga pós-treino ou pelo *overreaching* (Fry, Morton & Keast, 1991). No entanto, para o diagnóstico de *overtraining*, é necessário a constatação de uma redução no desempenho atlético.

Apresentações clínicas do *overtraining*:

Sinais e Sintomas		Alterações mensuráveis por exames complementares
<ul style="list-style-type: none"> - Redução do desempenho; - Incapacidade para atingir metas de desempenho previamente estabelecidas; - Prolongamento do período de recuperação; - Redução de tolerância de carga de trabalho; - Decréscimo da carga de trabalho; - Redução da Força muscular; - Decréscimo da capacidade máxima de trabalho; - Perda de Coordenação; - Redução da eficiência/amplitude dos movimentos; - Ressurgimento de erros já corrigidos; - Redução da capacidade de diferenciação e correcção de falhas técnicas; - Alterações na pressão sanguínea; - Alterações nas frequências cardíacas de repouso, exercício e 	<ul style="list-style-type: none"> - Retardo da Menarca; - Amenorreia; - Emagrecimento; - Mal-estar generalizado; - Fadiga crónica; - Insónia; - Sede; - Perda do apetite; - Dores de cabeça; - Náuseas; - Cansaço Muscular; - Depressão; - Ansiedade; - Apatia Geral; - Redução da auto-estima/sensação de inferioridade; - Instabilidade emocional; - Dificuldades de concentração no trabalho e no treino; - Medo de competir; - Alterações de personalidade; - Aumento na susceptibilidade e na severidade de constipações, alergias, etc.; - Reactivações de infecções hepáticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Padrão da onda T anormal no electrocardiograma; - Desvio da curva de lactato para o eixo x; - Elevação da proteína C-reactiva; - Variações significativas na relação entre linfócitos CD4-CD8; - Decréscimo na contagem total de linfócitos; - Aumento na contagem sanguínea de eosinófilos; - Redução na actividade funcional dos neutrófilos. - Baixa concentração de glicogénio muscular; - Decréscimo do conteúdo mineral corporal; - Decréscimo dos níveis de hemoglobina, ferro e ferritina séricos; - Elevação do nível de cortisol; - Redução da testosterona livre; - Aumento na produção de ácido úrico.

recuperação; - Aumento de consumo de oxigénio em cargas submáximas de trabalho; - Elevação da taxa metabólica basal; - Lesões musculares.		
--	--	--

Adaptado de Mellerowicz, H. & Meller, W., 1979 e Matveyev, L.P., 1994

2.2.3. Conceito de *Overtraining*

As definições tradicionais do *overtraining* podem não abranger o suficiente para captar a complexidade do comportamento não adaptado, e pode ser importante para desenvolver modelos de *overtraining* ou *overdoing-it* que explicam a multiplicidade de resultados, que inclui diminuição da performance, fadiga prolongada, *staleness*, fisiológico e/ou psicológico *burnout*, lesões e doença. Consequentemente, a perspectiva mudou de demasiado treino para uma recuperação demasiado pequena, e de stress de treino para outros factores de stress não relacionados com o treino. Outra perspectiva dos marcadores ou resultados do *overtraining* para comportamento de *overtraining*, tais como treinar durante os dias de repouso ou treinar num estado de doença aguda (Birrer & Anderson; 2004).

2.3. *Coping*

2.3.1 Definições de *Coping*

Durante muito tempo o *coping* foi interpretado e analisado como uma classe isolada de comportamentos que se verificavam em resposta a condições stressantes. Ao longo das décadas, veio a sofrer um crescimento constante e gradual, tendo sido adoptada uma perspectiva mais ampla e holística, na qual o comportamento de *coping* é analisado como parte resultante de um largo espectro de factores de personalidade, tais como capacidades, competências, emocionalidade, expectativas, crenças, valores, objectivos, compromissos e papéis.

Existem diversas abordagens teóricas e empíricas (Hannelore Weber, 1997), nomeadamente a de White (1985), que defende que as situações de coping sugerem

uma necessidade de adaptação em situações difíceis, tendo-se traduzido muitas vezes este conceito, como “formas de lidar com” ou “estratégias de confronto”. Este autor defende que o coping tem como funções principais as de “reter” informações do ambiente, manter as condições internas tanto para a acção, como para processar a informação e a de manter autonomia ou liberdade para utilizar o seu reportório de um modo flexível.

Já para Fleming e Singer (1984) o coping pode ser definido como esforços cognitivos e comportamentais utilizados por um indivíduo para reduzir os efeitos do stress. Aldwin (1994), defende que o que realmente marca as estratégias de coping é que elas requerem um esforço, quer seja consciente ou inconsciente, para lidar com situações de *stress* e *distress* emocional. Segundo outros autores (Pearlin e Aneshensel, 1986) as funções do *coping* são as de modificar as circunstâncias que geraram o stress; Lidar com o significado das circunstâncias, tanto a nível cognitivo como perceptual, para minimizar a sua potência; e para controlar e aliviar os sintomas de *distress*. Anshel (1990) acrescenta ainda, que o processo consciente do *coping* permite ao indivíduo diminuir, reduzir ou tolerar exigências stressantes.

Em todas as definições, aqui descritas, a função do *coping* é a de lidar com exigências externas ou stressores, de modo a tentar manter um certo nível interno, psicológico de equilíbrio. No entanto, segundo Monat e Lazarus (1985), o *coping* pode-se definir como os esforços para lidar com as situações de dano, de ameaça ou de desafio, quando não está disponível uma rotina ou uma resposta automática, contudo existem diferenças entre estes três tipos de situações:

As situações de “dano”, podem-se definir como momentos desagradáveis, como morte, doença, problemas económicos, perda de relacionamentos, entre outros. Os mecanismos de coping são direccionados para o presente, com uma função de tolerância ou de reinterpretação do acontecimento desagradável.

A “ameaça” sugere uma antecipação do que poderá vir a acontecer, contudo ainda não sucedeu. As estratégias de coping vão-se centrar no futuro. Estas situações suscitam emoções negativas de cólera ou de medo.

O “desafio” as pessoas confiam que as exigências podem ser alcançadas e mesmo ultrapassadas (Pereira, 1991). Por este motivo, ao enfrentar esta situação aumenta a sensação de confiança, aumentando as emoções positivas como a satisfação (Folkman, 1994).

No entanto, apesar das diversas definições existentes, geralmente é aceite a definição de coping de Lazarus e Folkman, 1984: “constantes alterações nos esforços cognitivos e comportamentais para gerir exigências internas e/ou externas específicas, que são avaliadas como demasiado pesadas ou excedentes dos recursos dos indivíduos”. Esta é uma definição baseada no modelo transaccional e rejeita a caracterização do *coping* como um estilo ou traço estável. Nesta definição são enfatizados todos os esforços do individuo no sentido de controlar a situação, independentemente do resultado alcançado, ou seja, se um atleta falha, não significa que não está a lidar com a situação, pois ele pode estar a tentar fazê-lo, contudo seleccionando competências de *coping* ineficazes, insuficientes ou inapropriadas para aquela situação específica.

Podemos, assim definir, respostas de *coping* como competências dinâmicas conscientes que medeiam entre a percepção de eventos stressantes e o resultado, como por exemplo emoções positivas e negativas, problemas somáticos e desempenho (Crocker, 1992).

2.3.2. Estratégias de Coping

As estratégias de *coping* têm uma função mediadora e protectora, que podem ser realizadas em três perspectivas (Pereira, 1991):

- Eliminação ou modificação das condições que criam os problemas: o indivíduo utiliza acções de recolha de informação, de modo a saber o que fazer;
- Controlo perceptivo do significado da experiência ou das suas consequências: “neutralização da ameaça”, utilizando comparações positivas do problema;
- Manutenção, dentro de limites razoáveis, das consequências emocionais dos problemas: a pessoa não encara frontalmente os problemas, tendendo a reduzir os estados de tensões emocional de modo a conseguir suportar as consequências do mesmo.

Aldwin (1994), no entanto, conseguiu identificar seis tipos de estratégias, tais como o evitamento (fazer coisas para desviar a atenção da situação problemática); a reinterpretção positiva (pensar numa situação de um modo diferente, de modo a reduzir o *distress*); a religião (confiar nas crenças religiosas); o *coping* activo (pensar em diferentes maneiras para melhorar a situação); e o suporte social (falar com outros sobre a situação).

Também Stone e Neale (1984) propuseram estratégias de *coping* de acção directa, procurando apoio social, reinterpretação da situação, distração, aceitação, libertação de tensão, catarse e rezar.

Em todos os modelos de stress e de *coping*, têm uma semelhança, em que implicitamente ou não, estão divididas em dois tipos de categorias de estratégias de *coping*. Estas foram nomeadas por Lazarus e Folkman (1984) como *coping* focado no problema e *coping* focado na emotividade.

Uma das funções ou objectivo do *coping* é lidar, regular, ou alterar o problema que está a causar o *distress*. Este é denominado por *coping* focadas no problema (Stone e Neale, 1984) e inclui estratégias que estão directamente ligadas, tanto com o meio envolvente como com a própria pessoa. Da checklist de *coping* elaborada por Folkman e Lazarus (1988), foram identificadas três sub-categorias de estratégias de *coping* focadas no problema. Estas foram *coping* de confrontação (esforços agressivos para alterar a situação); resolução do problema planeada (esforços deliberados de focar o problema, para resolução da situação); procura de suporte (requisição da ajuda de outros para resolução da situação).

Uma segunda função do coping é a de manter um nível de equilíbrio psicológico. Este é denominado por *coping* focado na emotividade e refere-se aos esforços comportamentais e cognitivos face ao *distress*. Esforços cognitivos (comparações sociais, evitamento, minimização “ver o lado positivo”, reinterpretação cognitiva). Comportamentais (começar a exercitar, meditar, consumo de álcool e drogas, religião e procurar apoio social) (Lazarus e Folkman, 1984).

O *coping* focado na emotividade julga-se que reduz o *distress*, através da manutenção da esperança e do optimismo, negação dos factos e a implicação destes factos, e protecção da economia psicológica da pessoa (Lazarus e Folkman, 1984). Estas estratégias de coping, tanto focada no problema, como na emotividade, influenciam-se mutuamente durante um evento stressante, podendo facilitar-se ou inibir-se.

As estratégias de *coping* da Checklist incluem as seguintes subcategorias de *coping* focado na emotividade: reinterpretação positiva (esforço para encontrar um significado positivo na experiência concentrando a atenção no crescimento pessoal), distanciamento (esforço para separar a pessoa da situação stressante), aceitar a responsabilidade (interiorização do papel do próprio no problema), auto-controlo

(esforço para controlar os sentimentos), escapar ou evitar (esforço para escapar ou evitar a situação, comendo, bebendo, fumando e usando medicamentos ou drogas).

Aparentemente as pessoas utilizam tanto estratégias de *coping* focando nos problemas, como nas emoções, na maioria das situações para controlar o nível de stress (Kaplan, 1996). Contudo, a natureza do stressor determina qual a estratégia é utilizada predominantemente. Os investigadores indicam que o *coping* focado no problema é mais provável de ser utilizado e mais eficaz, quando as pessoas se vêm como tendo controlo, poder ou responsabilidade sobre a situação em particular. Vitalino et al, 1990) defendem que o *coping* focado no problema reduzia a depressão apenas quando a situação era categorizada como alterável. Contrariamente as pessoas que utilizavam as estratégias de *coping* focados na emoção em situações alteráveis ficavam mais deprimidas. Outros autores vêm reforçar esta ideia, dizendo que stressores incontroláveis eram melhor geridos com o *coping* focado na emotividade (Cutrona e Russel, 1990), onde o *coping* focado no problema era mais prestável em situações com stressores controláveis.

Roth e Cohen (1986) defendem a utilização de uma de duas competências dicotómicas de coping – abordagem ou evitamento – escolhida de acordo com o tipo de situação.

A estratégia de abordagem é preferível em situações nas quais lidar com o stress agudo requer confronto com o stressor, ou seja quando a situação é controlável, ou quando as avaliações de resultado são de longo prazo.

A estratégia de evitamento é preferível em situações nas quais lidar com o stress agudo requer ignorar o stressor ou dissociar-se dele, particularmente quando os recursos emocionais são limitados, quando a situação é incontrolável

Estes autores defendem que a utilização de uma ou outra abordagem que depende, frequentemente, da vontade do individuo para abordar ou evitar a situação.

Segundo Latack (1986) existem três categorias distintas: estratégias de confronto ou de controlo (orientado para a resolução dos problemas); estratégias de evitamento ou de escape (afastamento ou adiamento relativamente ao confronto com as situações de problema) e estratégias de gestão de sintomas (estratégias de escape, que não têm qualquer ligação directa com o problema, como por exemplo fazer exercícios físico, rezar, fumar, entre outros).

Outros autores (Stone, Hélder e Sceneider) agruparam as estratégias de *coping* em sete categorias: resolução de problemas (em termos cognitivos avalia e

decide que tipo de comportamento e comportamento adoptar); apoio social (procura apoio, dirigido para o problema); redefinição da situação (observação e análise da situação indutora de stress de uma forma diferente); redução da tensão (comportamentos que o indivíduo utiliza para aliviar o stress, não se retirando da situação indutora do mesmo); evitamento (comportamental: evita ou foge para retirar o indivíduo dessa situação e cognitivo: distrair ou ocupar o pensamento com ideias alheias ao problema); procura de informação (pesquisa de informação específica para solucionar o problema); religiosidade (somente eficaz em situações que não é possível actuar directamente).

Note-se que a eficácia das estratégias de *coping* para gerir as situações stressantes está dependente da sua adequação a essa situação: “No entanto não podemos considerar nenhuma estratégia de *coping* como a mais eficaz ou adequada de todas. A adequação de uma estratégia de coping depende da situação-problema em causa, pelo que, segundo uma perspectiva relacional, devem ser identificadas as estratégias que se revelam mais adequadas para lidar com determinadas situações específicas” (Jesus, 1996)

O grau de eficácia é condicionado pelo tipo de recursos que o indivíduo apresenta bem como pelo tipo de situação stressante com que se defronta. Não obstante há estratégias de coping que são superiores a outras, desde que sejam mobilizadas no momento exacto, tendo em conta a circunstância específica que induz a situação. Quanto maior é o número de recursos menos importância e perturbação poderá causar uma situação stressante.

Em relação ao tipo de estratégias utilizadas Latack (1986) considerou que, em ambiente ocupacional, são as estratégias de controlo (pró-activas) as que produzem melhores resultados, tendo, também verificado que estas estratégias estão associadas a um menor grau de ansiedade, a uma menor tendência para deixar a ocupação e a um maior grau de satisfação. Pelo contrário, as estratégias de evitamento têm-se revelado problemáticas em alguns casos.

2.3.3. Características do Atleta que Influenciam na Escolha das Estratégias de *Coping*

2.3.3.1. Personalidade

Pesquisadores mostraram que a personalidade, tal como auto-estima, locus de controlo e neuroticismo afecta a utilização de estratégias de *coping*. Mais recentemente os estudos de literatura sugerem que aqueles com um interno locus de controlo, alta auto-estima e baixo neuroticismo têm a flexibilidade de repertório de utilizar a estratégia de coping mais adequada à situação (Flint, 1998).

Segundo Fisher (1986) as estratégias de *coping* utilizadas em situações de stress dependem da circunstância em si mesma (dano, ameaça ou desafio), da personalidade, do custo da estratégia a praticar e da própria estratégia em si.

2.3.3.2. Género

Para Hannelore Weber (1997), o sexo adquire uma grande importância na explicação das diferenças dos comportamentos de *coping* e das suas consequências para o bem-estar. O trabalho de Thoits (1991) e de Gilligan (1993) sugere que as mulheres são mais susceptíveis de utilizar um estilo de *coping* mais expressivo, que inclui tanto o comportamental, como apoio social, escrevendo sobre a situação e expressando sentimentos. Pelo contrário, os homens tendem a analisar ou pensar na situação, e aceitar a mesma, um estilo que Thoits (1991) refere como sendo estóico ou racional. É uma descoberta consistente que as mulheres utilizam um maior número de estratégias de coping (Hannelore Weber, 1997).

2.3.3.3. Valor Atribuído à Situação/Cognição

Um dos processos, através do qual, os indivíduos analisam se uma dada situação é ou não relativa para o seu equilíbrio, é através da avaliação cognitiva (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986). Esta avaliação pode dividir-se em três formas:

Primária – avaliação dos acontecimentos em função do significado que têm para o indivíduo, positivas (irrelevantes) ou negativas (dano, ameaça ou desafio).

Secundária – auto-avaliação das capacidades do indivíduo (fisiológico: saúde, psicológico: auto-estima e crenças, social: apoio social e material: dinheiro), ou seja analisa as opções de *coping* visando a alteração e a evolução da situação

Reavaliação – Reflexão de ambas, na qual o indivíduo constata se a situação é ou não significativa para o seu bem-estar.

O *coping* é largamente determinado pelo significado atribuído a uma determinada situação. Mesmo com stressores extremamente negativos, como a morte de um ente amado, este pode variar. De facto, o significado atribuído a uma situação foi descoberto que é um melhor preditor das respostas de *coping* do que a natureza na própria situação (Terry, 1994).

As Cognições são mecanismos importantes no processo, especificamente as percepções individuais da situação que motivam incerteza acerca de obter resultados e de dar importância a esses resultados. Estão relacionadas com os processos cognitivos que ajudam a explicar porque é que os indivíduos experimentam diferentes níveis de stress.

As reacções ao Stress podem ser do tipo fisiológico (ex. aumento da frequência cardíaca), emocional (ex. sentimentos de ansiedade ou de tensão) ou comportamental (ex. excitação e perda de sono). Podem ainda distinguir-se as reacções imediatas, como a insatisfação profissional e os efeitos a longo prazo, como a doença ou a mobilidade na carreira.

2.3.4. Instrumentos de Medição

Uma das principais tarefas da investigação sobre o *coping* consiste em identificar as competências básicas, ou as formas de *coping*, utilizadas pelos indivíduos. Uma das abordagens possíveis está em definir um número manuseável de categorias de comportamento, demonstradas por respostas comportamentais semelhantes e na sua maioria referentes ao conteúdo, como por exemplo, resolução activa de problemas, relaxação, procura de apoio social, expressão das emoções e reavaliação positiva dos eventos stressantes.

A avaliação dos comportamentos de coping pode ter dois objectivos, por um lado, compreender os processos inerentes a uma adaptação eficaz e, por outro, satisfazer a necessidade de ajudar as pessoas a lidar melhor com os seus problemas.

Hannelore Weber (1997) afirma que podemos utilizar três focos de análise distintos para avaliar os comportamentos de *coping*:

- 1) Podemos avaliar os vários tipos de respostas do indivíduo – fisiológicas, cognitivas, expressivas e comportamentais – os quais se assumem como importantes indicadores dos comportamentos de *coping*.

- 2) Podemos analisar o indivíduo de forma mais profunda, incluindo o contexto íntimo ou social próximo do mesmo;
- 3) O comportamento de *coping* pode ser analisado, ainda, a um nível macro analítico.

No que respeita os métodos de avaliação utilizados para o estudo do *coping*, os investigadores podem utilizar entrevistas, questionários, diários e auto-avaliações. São também, frequentes a utilização de métodos de observação, contudo são meios muito exigentes, por ser necessário um elevado número de observações para a recolha de dados (Hannelore Weber, 1997).

Folkman e Lazarus, usando as duas dimensões de *coping* (focalizado no problema e focalizado na emoção) com uma base conceptual, desenvolveram um questionário de auto-avaliação dos comportamentos de *coping* do indivíduo: *Ways of Coping Checklist* (WCC).

No entanto, segundo Crocker (1992), apesar deste questionário estar bem enraizado numa base conceptual bem articulada e de ter sido sujeito a alguma investigação psicométrica, as amostras e as situações usadas no desenvolvimento do item e dos dados não se relacionam com o desporto, ou seja, não considera a especificidade deste contexto.

Tendo em conta a limitação da investigação do *coping* em actividades desportivas, devido à ausência de um instrumento de avaliação apropriado, Crocker efectuou um estudo com o objectivo de adaptar o WCC à competição desportiva. Com esta investigação criou uma lista de 68 itens, confluindo que os atletas utilizam uma enorme variedade de competências cognitivas e comportamentais para gerir o stress relacionado com o desporto, as quais podem ser agrupadas em 8 dimensões diferentes: *coping* activo, focalização no problema, suporte social, reavaliação, pensar nos seus desejos, auto-controlo, distanciamento e auto-censura.

Comrey (1988) criticou este trabalho, afirmando que um questionário deve ter escalas de resposta que incluam alternativas suficientes, para permitir gerar uma distribuição mais ou menos continua a fim de evitar distorção nas correlações produzidas e, ainda, ter as suas escalas desenvolvidas com um elevado nível de consistência interna, ao longo das diferentes amostras. Evidências empíricas deram credibilidade a estas críticas demonstrando a falta de consistência interna e a

instabilidade factorial deste questionário (Clark, Borman, Cropanzano, & James, 1995; Parker, Endler, & Bagby, 1993).

Reagindo à relativa falta de relevância contextual do WCC, Carver, Scheier e Weintraub (1989) desenvolveram um instrumento de avaliação das competências de *coping*, que contém 13 sub-escalas distintas – COPE.

Baseado nos resultados dos seus estudos qualitativos, Gould e os seus colaboradores (1993) declararam que o COPE era o melhor instrumento quantitativo para medir acções de *coping* em situações desportivas, e numerosos investigadores, têm, desde então, aplicado o COPE (Eubank & Collins, 2000; Finch, 1994).

Crocker & Graham (1995) desenvolveram uma versão desportiva do COPE (Carver et al., 1989). O *Modified-COPE* (MCOPE) é composto de 9 escalas do COPE original. Os resultados das análises de factores (Ntoumanis et al., 1999; Eklund et al., 1998) deram suporte razoável.

Mahoney e os seus colegas (1984) desenvolveram o *Psychological skills inventory for sport* (PSIS). Após vários melhoramentos chegaram à PSIS-R5, que consiste em 45 itens distribuídos por 6 escalas. Contudo, este método apresenta algumas limitações psicométricas graves que reduzem o seu potencial de utilização (Smith et al., 1995). Concretamente o PSIS-R5 não respeita a validade factorial estandardizada requerida para um instrumento multi-dimensional que pretende ser usado em investigação com propósitos aplicados.

Considerando a necessidade de desenvolver questionários específicos para desporto, válidos e confiáveis (viáveis), para aceder às habilidades psicológicas básicas, foi desenvolvida uma nova escala multi-dimensional, o *Athletic Coping Skills Inventory – 28* (ACSI-28; Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995). Os resultados de uma análise das componentes principais, baseados nas respostas de 637 atletas dum instrumento de 87 itens, originaram um modelo de 8 factores (Smith et al., 1995), composto por 7 sub-escalas.

A pesquisa até à data sugere que o ACSI-28 é promissório como medida de habilidades mentais no desporto. Smith et. al (1995) indicam uma elevada validade factorial e alta fidelidade nos testes.

Para este trabalho baseámo-nos nesta escala, sendo incluídos itens adaptados à população em causa, tendo como suporte estudos anteriormente elaborados, assim como indicadores da bibliografia existente sobre o tema. A versão final é constituída por 33 itens.

2.4. Investigações Sobre o *Coping* nas Actividades Desportivas

Os estudos realizados sobre o *coping* no contexto desportivo são escassos, e relacionados com fitness inexistentes.

Um estudo efectuado por Mendes et al (1988), teve como principal objectivo contribuir para o desenvolvimento, validação e adaptação para a população portuguesa, de um questionário que avalia as estratégias de *coping* utilizadas por atletas num contexto desportivo (Escala de *Coping*), examinar a forma como os atletas de competição lidam com o stress e verificar se existem diferenças entre estratégias de *coping* utilizadas no sexo feminino e masculino.

Participaram neste estudo 200 atletas de competição de diferentes modalidades (Patinagem Artística, Ginástica Rítmica, Judo, Atletismo, Pólo Aquático, Voleibol, Ténis de Mesa, Aeróbica, Futebol, Basquetebol, BTT e Râguebi) e escalões, de ambos os sexos, os quais representavam vários clubes e Associações da grande Lisboa e arredores. Dos 200 inquiridos, 94 eram do sexo feminino e 106 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e 35 anos.

Os resultados obtidos, revelaram que existem diferenças significativas no que respeita às estratégias de *coping*, dependendo do tipo de modalidade desportiva (individual versus colectiva) e o género. Estes resultados vão de encontro com Hannelore Weber (1997), que atribui ao sexo uma grande importância na escolha das estratégias de *coping*.

Tendo em conta que não há uma estratégia ideal de resolução de problemas, dependendo da personalidade do indivíduo e da situação em que se encontra (Fisher, 1986), deve ser o próprio a encontrar as melhores estratégias de *coping* para o seu caso particular.

Mais recente é o estudo de Birrer et al (2004), que envolveu 8 ciclistas, do sexo masculino, que foram monitorizados diariamente previamente (13 dias) e durante um estágio de 6 dias, de corrida. A estes elementos foram aplicados os testes *Circunplex Mood Scales* (CMS), *bicycle power cranks* (SMR *powermeters*) e a Escala *Total Quality Recovery* modificada.

Os resultados demonstram uma relação próxima entre a carga de treino e os diferentes factores de humor. As alterações de humor (boa disposição e depressão) estavam relacionadas com outros factores de stress ou sinais de uma recuperação inadequada, tal como doença ou perturbações do sono, ou pode surgir passados dois ou mais dias com, relativa, fadiga elevada e uma activação baixa positiva. Em alguns casos, foi observado primeiro, uma redução no bom humor e depois disso, um aumento do estado de humor depressivo. Os resultados da análise da performance demonstraram, também que a diminuição de performance, em quase todos os ciclistas, era antecedida por uma redução no bom humor e/ou aumento no estado de humor depressivo. Segundo estes mesmos autores, a escala de humor indica fadiga e uma activação positiva, é indicadora que uma simples reacção ou inadequação do *coping* ao treino com cargas elevadas. De uma perspectiva teórica, podemos afirmar que este tipo de estado de humor serve para informar a pessoa sobre a necessidade física de recuperação. Eles defendem que se o estado de humor negativo com alta fadiga e baixa activação positiva persistir durante um longo período, irá afectar outras categorias de humor através da influência nos processos de avaliação da pessoa. Isto conduzirá a uma maior probabilidade de perceber emoções negativas e de ter cognições negativas.

Outro estudo realizado sobre *Ansiedade, Motivação e Coping em Atletas Femininos de Alta Competição de Atletismo*, foi o realizado por Almeida (2000). A amostra foi constituída por dois grupos de atletas, um deles de alto rendimento (N=5), da modalidade de atletismo, da disciplina de velocidade, sendo o outro grupo igualmente formado por 5 elementos, no entanto de médio rendimento. Todos eles eram do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 19 e os 30 anos, pertencentes ao escalão de sénior. O grupo de atletas de alto e médio rendimento foram inquiridos em três momentos diferentes nas competições: Campeonato Regional de Lisboa, Campeonato Nacional de Clubes de Pista Coberta e Campeonato de Portugal de Pista Coberta. Este questionamento foi realizado através da aplicação de três questionários: Escala de Ansiedade no Desporto (EAD), a Escala de *Coping* e o Questionário de Orientação Desportiva (QOD).

Os resultados revelaram que tanto a motivação, como a ansiedade e o *coping* têm importância no desempenho desportivo, particularmente ao nível das atletas de alto rendimento. Comparando as atletas de alto e médio rendimento não se

verificaram diferenças significativas nas dimensões estudadas, nos diferentes momentos de observação. Comparando as estratégias de *coping* (planeamento, esforço e *coping* activo) nos dois grupos, estas revelam um valor médio mais elevado nas atletas de alto rendimento. Esta análise levou os autores a depreender, que o facto do grupo de atletas de alto rendimento ter uma experiência competitiva elevada, permite obter um excelente grau de confiança perante a competição ou o resultado, logo o repertório de recursos utilizado será mais vasto. No entanto, não se verificaram diferenças significativas no tipo de estratégias utilizadas face à competição entre os grupos de alto e médio rendimento. Ainda relativo às estratégias de *coping* as atletas de alto rendimento apresentaram os valores mais altos nas variáveis esforço e planeamento. O facto da variável, esforço, ter assumido valores médios mais elevados vai de encontro à ideia sustentada por Lazarus e tal (1984) quando afirmam que uma das funções que permite lidar com as situações de stress é a regulação interna das emoções, através de esforços que levam o atleta a pensar e agir de forma eficaz. Esta atitude, de avaliar a situação como alterável, fazendo uso do *coping* orientado para o problema reflecte a segurança, a capacidade e a escolha de alternativas adequadas à resolução da situação. Verificou-se também que houve diferenças significativas no tipo de estratégias utilizadas face à competição nas atletas de alto rendimento, nos diferentes momentos de observação.

2.4.1. Estudos Realizados na População Portuguesa

Conforme citado em Pereira (1991), Vaz Serra aprofundou a relação entre *stress* e *coping*.

Este autor realizou um estudo sobre *coping*, onde construiu um inventário de Resolução de Problemas (I.P.R.), com uma amostra de 692 indivíduos da população portuguesa. Os resultados obtidos, mostraram que o tipo de indivíduo com uma boa adequabilidade das estratégias de *coping*, é aquele que melhor controla as situações.

O I.R.P. é um instrumento de avaliação unidimensional de tipo Likert em quanto maior é a pontuação global obtida melhor são as estratégias de *coping*.

Outro estudo de Vaz Serra e tal (1988) utilizou o I.R.P., para estudar os mecanismos de *coping* e as várias áreas dos problemas de vida. Os resultados

revelaram correlações significativamente negativas entre *coping* e as diversas áreas de vida potencialmente indutoras de *stress*.

Deste modo, as pessoas com piores mecanismos de *coping*, nomeadamente aquelas que acham que a sua vida está sob controlo externo e que não se confrontaram com o problema, tendem a avaliar as suas circunstâncias de vida de um modo mais problemático (Vaz Serra, 1988)

2.5. O Instrutor de Fitness

Segundo Rodrigues (2000) a carreira de instrutor de Fitness em Portugal, até agora pouco acreditada e negligenciada nos meios do desporto nacional, está prestes a ser reconhecida, regulamentada e enquadrada como actividade profissional no âmbito do Sistema Nacional de Certificação Profissional, com vista à sua integração no mercado de emprego.

Para Howley e Franks (1997) os profissionais de Fitness estão a viver agora um momento extremamente importante nas suas carreiras, pois a população em geral começa a reconhecer que a prática de actividade física regular é um elemento essencial, para a obtenção de uma vida saudável.

O profissionalismo e a atitude dos instrutores de Fitness são componentes essenciais para o desenvolvimento desta área, já que são estes os grandes responsáveis por cativar a sociedade (Rodrigues, 2000). Um instrutor de Fitness, deve antes de mais, adaptar-se ao meio que o rodeia e, principalmente, às necessidades e particularidades dos seus alunos.

O processo ensino-aprendizagem é extremamente complexo e o instrutor deve ter determinadas competências, para alcançar os seus objectivos, sendo que estas não se adquirem de forma leviana, ou a qualquer preço. Estes objectivos dizem respeito à motivação, bem-estar e saúde do aluno.

Para Les Milles International (1999) e Cerca (1999) as quatro grandes áreas ou competências de um profissional, são as seguintes:

- Componente técnica;
- Instrução;
- Performance;
- Comunicação.

O objectivo do profissional é o de conseguir um equilíbrio entre todas estas grandes áreas. Uma técnica perfeita de execução (postura e alinhamento); o diálogo com os alunos; instruir os alunos relativamente ao ritmo, antecipação de mudanças. Etc; interpretação musical, energia, humor, ritmo, sensualidade, paixão. Todos estes aspectos são fundamentais na carreira profissional de instrutor de fitness, valorizando-a (Cerca, 1999).

2.5.1. Componente Técnica

É através da componente técnica que as podemos avaliar se o profissional demonstra uma técnica perfeita na execução das várias habilidades motoras e se as posturas e alinhamentos são perfeitos, sendo por esta razão extremamente importante.

Esta área abrange ainda o conhecimento profundo sobre os fundamentos e princípios do treino e, também, sobre os factores técnicos da ginástica aeróbica ou de outras actividades de grupo ligadas ao Fitness (Cerca, 1999).

Para se manter um excelente instrutor a nível técnico e físico, é necessário ser competente na manutenção das posturas, do controle, limites, tempo e forma (Les Mills International, 1999).

Para Rodrigues (2000), algumas modalidades de fitness como a Aeróbica, o Step, a Localizada e a Hidroginástica, requerem, por parte dos instrutores, conhecimentos técnicos muito específicos na área da metodologia, que irão por sua vez influenciar directamente a sua capacidade de conduzir uma aula correctamente, atraindo e mantendo os alunos na mesma, por um período mais longo. Isto porque um aluno insatisfeito com uma aula mal orientada desaparece desta ao final de pouco tempo e acaba por desistir definitivamente da prática de actividade física ou por aderir a uma modalidade de cunho individual.

O conhecimento dos ossos, das articulações, dos músculos; a compreensão do envolvimento entre as forças musculares e outras forças e a capacidade de aplicar princípios da biomecânica nos movimentos humanos são essenciais para o profissional de Fitness. Com este conhecimento e compreensão, o instrutor estará melhor preparado para lidar e para dirigir a actividade física de forma aos participantes atingirem os seus objectivos. Este conhecimento também irá ajudar o

instrutor a ganhar o respeito dos seus alunos que encararão o seu instrutor como um profissional que não sabe apenas o Como fazer mas sabe também o Porquê fazer de determinada forma (Howley e Franks, 1997).

Os instrutores têm noção da importância da componente técnica, ou seja, tanto do executar bem, como do demonstrar bem a coreografia, para o seu sucesso.

2.5.2. Instrução

A instrução básica não inclui apenas a demonstração e a comunicação da técnica, envolvendo também a organização e o controlo da aula, as informações mais eficazes para as mudanças de movimento, o desenvolvimento de um vasto repertório de instruções verbais e visuais, (...), a correcção da técnica e saber como, quando e o que dizer. (Les Mills International, 1999)

A instrução é denominada como a componente técnica da comunicação. A instrução pode ser verbal ou não verbal (visual). No entanto, existem outras, nomeadamente, como controlar o desenrolar de um aula de grupo, em que posição deverá estar o professor, etc.. (Cerca, 1999)

De acordo com Rodrigues (2000), actividades de grupo coreografadas, cuja componente prática é determinante, exigem ainda um certo tempo de aprendizagem e aperfeiçoamento em matérias essenciais como a música, as ordens de comando, as técnicas de montagem coreográfica, enfim, particularidades técnicas que levam um período longo até serem definitivamente aprimoradas pelos instrutores de Fitness. Um aluno tem de saber o que o professor quer, senão este sentir-se-à frustrado por não conseguir acompanhar a aula, pensando que a culpa é dele, tal como o instrutor, por não ter conseguido passar a coreografia.

Outro ponto importante é o de saber aproveitar a música, ou seja de adaptar ao máximo a coreografia ou exercícios ao ritmo e força da mesma. O instrutor que consiga dominar este pormenor, terá meio caminho andado e facilitado.

2.5.3. Performance

A performance de um instrutor significa *ensinar com feeling*. É usar a voz, cara e expressão corporal para interpretar e projectar a música. “A interpretação musical óptima é a chave para uma performance fantástica.” (Les Mills International, 1999)

Para Cerca (1999), a performance ou representação inclui interpretação musical, expressão, energia, humor, ritmo, sensualidade e paixão. Como por exemplo, o início de uma aula é determinante para que o aluno se sinta à vontade para fazer aquele tipo de actividade.

A alegria no movimento, a interpretação e expressão de emoções são três factores chave para uma performance de sucesso. Relativamente à expressão de emoções, há formas de o fazer, através da força, energia, diversão, ritmo, sensualidade e paixão. (Les Mills International, 1999)

Um instrutor, para conseguir cativar os seus alunos, tem de conseguir passar para eles tudo o que estes querem sentir : alegria, ritmo, energia, humor, entre outros. Ou seja, um verdadeiro profissional tem de dar sempre 100% de si próprio, e por vezes mais. Num estudo realizado por Carvalho e Costa (2001) observou-se que tanto os instrutores, como também, os alunos, dão muitíssima importância ao ensinar com motivação, paixão, humor, ritmo, ou seja, com *feeling*. Um facto é que as pessoas procuram o fitness, entre outras modalidades, pelo factor motivação. A música, o ter alguém bem disposto, sensual e divertido a leccionar a aula, obtendo simultaneamente os benefícios que teria noutras actividades, são todos pontos chave para cativar e atrair a sociedade. Para além do factor adicional de que pode ir sozinho e disso não ser sinónimo de ser aborrecido.

Para que um aluno se sinta à vontade, o professor tem de os conhecer, de modo a não transpôr o espaço de cada um, de os respeitar e conseguir abranger ao máximo os objectivos individuais.

2.5.4. Comunicação

A comunicação é uma das competências mais importantes para garantir o sucesso do profissional. O diálogo antes e depois das aulas é fundamental, pois através do contacto mais personalizado, o aluno tem a sensação de ser bem-vindo à

aula. Expressar os sentimentos pessoais, ou simplesmente, o contacto visual são apenas estratégias que garantem que a actividade será uma experiência positiva. (Cerca, 1999)

A comunicação professor-aluno deve ter como objectivos: a construção do relacionamento entre estas duas entidades; atender às necessidades dos alunos; interacção antes, durante e depois da aula; transmitir confiança aos alunos; motivar os alunos; elogiar e encorajar os alunos; elevar a auto-estima dos alunos; demonstrar interesse; efectuar as transições; e, dar feedbacks positivos.

Segundo Howley e Franks (1997), a liderança que um instrutor necessita de ter numa aula de Fitness envolve muito mais do que dirigir o exercício e fazer com que a classe o siga. Um instrutor de Fitness também tem que fazer o aluno sentir-se bem-vindo, tem que motivar a pessoa ou o grupo e ser amigo. Para conseguir tudo isto, necessita de desenvolver as seguintes habilidades:

- saber ouvir;
- ter atenção às necessidades de cada aluno;
- promover a integração de novos alunos no grupo;
- promover a interacção do grupo;
- ter a capacidade de motivar os participantes da aula;
- consistência/honestidade/tacto;
- promover a comunicação entre os praticantes e os restantes funcionários do ginásio.

2.5.5. Responsabilidades do Instrutor de Fitness

Um instrutor de Fitness lida com o corpo humano, com a sua saúde, e parece inconcebível admitir que alguém que não possui conhecimentos mínimos sobre a sua estrutura e o seu funcionamento, possa estar habilitado a exercer profissionalmente esta função. Para além disso, mesmo com amplos conhecimentos no que se refere aos aspectos fisiológicos, biomecânicos, cinesiológicos e outros, relacionados com a actividade física, uma pessoa que não possua formação específica na área do fitness dificilmente consegue adequar e transpor estes conhecimentos “gerais” para uma aula específica, do amplo leque de actividades existentes neste meio. (Rodrigues, 2000)

Para a mesma autora, tudo isto são aspectos fundamentais no que se refere a uma boa qualidade dos serviços prestados pelos instrutores e que não podem ser aprendidos em cursos por correspondência, *workshops* de poucas horas, cursos condensados num fim-de-semana ou ainda cursos incompletos ou com carga horária diminuta. Sendo assim, a frequência de um curso de formação profissional específica na área do Fitness torna-se crucial para aqueles que almejam uma carreira de sucesso neste campo.

Segundo Howley e Franks (1997), muitas das pessoas que decidem iniciar a prática de uma actividade física necessitam de ajuda para o fazerem de uma forma segura e para alcançarem níveis superiores da sua condição física. Esta é uma das situações onde o profissional de Fitness desempenha um importante papel.

Perante uma pessoa que tenha decidido começar a praticar actividade física, um profissional de Fitness tem a seu cargo a responsabilidade de ajudar essa pessoa a compreender as componentes do Fitness, a analisar a sua condição física, a iniciar ou a continuar com hábitos de exercício apropriados, a definir comportamentos que necessitam de ser alterados e a definir estratégias para alterar comportamentos pouco saudáveis.

Outra das responsabilidades do instrutor de Fitness é ajudar os potenciais praticantes a determinarem a sua actual situação de saúde. Se uma pessoa apresentar um problema de saúde que já tenha sido diagnosticado e que esteja a ser tratado, então será necessário adequar o programa de exercícios físicos para essa pessoa. Se os exames médicos já tiverem sido realizados e a pessoa não apresentar nenhum problema de saúde, pode continuar com o programa de exercícios e alterar de acordo com os seus objectivos pessoais. No entanto, muitas pessoas encontram-se entre estes dois casos, podem não ter nenhum problema de saúde de maior mas a sua situação ainda não foi avaliada. É com todas estas situações que o profissional de Fitness tem de saber lidar e acompanhar.

Como já vimos, um profissional de Fitness também tem a responsabilidade de educar os seus “alunos” em questões relacionadas com a saúde, fitness e performance, ajudando ainda a desenvolver estilos de vida saudáveis.

Para conseguir pôr em prática todas estas responsabilidades, o profissional de Fitness deverá apresentar conhecimentos dentro de uma vasta variedade de áreas

relacionadas com o Fitness. Um dos primeiros programas de certificação de profissionais de Fitness foi desenvolvido pelo ACSM (American College of Sports Medicine). Segundo este, um profissional de Fitness deverá estudar as seguintes áreas:

- Fisiologia do exercício;
- Anatomia funcional e Biomecânica;
- Procedimentos de emergência/segurança;
- Metodologia do treino;
- Avaliação da condição física;
- Comportamento humano/psicologia;
- Nutrição e controlo do peso;
- Factores de risco/patofisiologia;
- Desenvolvimento motor;
- Administração/Gestão.

(Howley e Franks, 1997)

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1. Caracterização da Amostra

O presente estudo realizou-se com base numa amostra de 72 sujeitos (N = 72), sendo que 43 são do sexo feminino e 29 do sexo masculino. Os sujeitos da amostra são instrutores de fitness de diferentes modalidades.

No Quadro 1 encontram-se a média de idades, o seu desvio padrão, a frequência, a percentagem, o mínimo e o máximo.

Sexo	Média	Desvio Padrão	Frequência	Percentagem	Mínimo	Máximo
Feminino	27,28	3,7	43	59,7	20	40
Masculino	30,38	7,3	29	40,3	22	55
Total	28,53	5,63	N=72	100%	20	55

Quadro 1- Média de idades da amostra

A média de idades da amostra é de 28,53 anos de idade, sendo superior no sexo masculino. O facto do desvio padrão se mostrar tão elevado no sexo masculino pode ser explicado, pelo facto de nesta amostra incorporarem 2 indivíduos com, cerca de 50 anos de idade, o que difere bastante dos restantes elementos.

Quanto ao estado civil da amostra, podemos observar através do quadro 2 as suas frequências e percentagens.

Estado Civil	Frequência	Percentagem	Percentagem Cumulativa
--------------	------------	-------------	------------------------

Solteiro	54	75,0	75,0
Casado	12	16,7	91,7
Divorciado	6	8,3	100,0
Total	72	100,0	

Quadro 2- Frequência do estado civil da amostra

Como podemos observar mais de metade dos instrutores são solteiros, sendo os restantes casados e divorciados.

Os anos de instrução dos instrutores de fitness da amostra encontram-se divididos em 4 grupos (até 1 ano, dos 2 aos 5 anos, dos 6 aos 9 anos, dos 10 aos 17 anos) nos quais se encontra distribuída a totalidade da amostra (Quadro 4).

Anos de Instrução	Frequência	Percentagem
até 1ano	8	11,1
2 a 5 anos	35	48,6
6 a 9anos	15	20,8
10 a 17	14	19,4
Total	72	100,0

Quadro 3- Distribuição da amostra pelos anos de serviço

Através da observação do quadro 3, verificamos que, aproximadamente metade da amostra já lecciona entre 2 a 5 anos, e que apenas, 11% da amostra lecciona à menos de 1 ano.

Relativamente à dispersão da amostra pelas diferentes modalidades, podemos observar o seu N e percentagem no Quadro 4.

Modalidades	Frequência	Percentagem
Hidroginástica	2	2,8
Natação	3	4,2
Ginástica de grupo	23	31,9
Diversas Modalidades	44	61,1
Total	72	100,0

Quadro 4 – Distribuição da amostra por modalidades

O grupo de Diversas Modalidades é aquele que possui maior número de instrutores, sendo importante salientar que neste grupo estão incluídos os instrutores que leccionam diversas modalidades, tais como ginástica de grupo, musculação, *personal trainer*, *cycling*, hidroginástica, entre outras. Logo de seguida está o grupo de Ginástica de Grupo, com 23 instrutores e por último, com menor incidência de instrutores aparece a hidroginástica e a natação.

Outro aspecto tido em consideração nesta amostra foi o horário semanal, quer as horas diárias (quadro 4), como o total de horas na semana (quadro 5).

Nº de Horas Por dia	Frequência						
	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
0 horas	4	5	3	5	8	34	62
1 a 4 horas	34	35	33	34	29	26	7
5 a 9 horas	26	25	25	25	30	11	1
10 a 14 horas	8	7	11	8	5	1	2
Total	72	72	72	72	72	72	72

Quadro 5 – Frequência do nº de horas por dia de aulas leccionadas pelos instrutores

Em quase todos os dias da semana, a maior parte dos instrutores leccionam de 1 a 4 horas, com excepção do Domingo, que é o dia de folga para mais de metade da amostra. No entanto, o número de instrutores que lecciona de 5 a 9 horas diárias, em dias úteis, também é bastante considerável.

Nº de Horas Total da semana	Frequência	Percentagem
8 a 17 horas	30	41,7
18 a 27 horas	11	15,3
28 a 37 horas	17	23,6
acima de 37horas	14	19,4
Total	72	100,0

Quadro 6 – Frequência do total de nº de horas de aulas leccionadas pelos instrutores, ao longo da semana,

Relativamente ao total de horas leccionadas durante a semana, como podemos observar no quadro 6, quase metade da amostra lecciona de 8 a 17 horas. No entanto devemos ter em conta que, a maioria destes profissionais apresentam mais actividades profissionais, sendo as aulas de fitness, um trabalho extra. Contudo, existem 14 profissionais que leccionam acima de 36 horas semanais, sendo este um número superior ao exigido por lei.

3.2. Variáveis

No nosso estudo considerámos como variáveis independentes o sexo, a modalidade, os anos de instrução e as horas de aulas diárias e o total de horas da semana.

Como variáveis dependentes considerámos as estratégias de coping (medido pelo questionário exploratório sobre as estratégias de *coping*) e os estados de humor (medido pelo POMS).

3.3. Instrumentos de Avaliação

Neste estudo foram utilizados diferentes tipos de instrumentos: um questionário com os dados biográficos; o questionário exploratório sobre as estratégias de *coping*; e um questionário de Estados de Humor (POMS).

a) Questionário com os dados biográficos (Anexo 1)

Este questionário é constituído por perguntas relativas à idade, sexo, estado civil, o número de anos como instrutor e horário laboral.

b) Questionário exploratório sobre as estratégias de *coping* (Anexo 2)

A versão utilizada neste estudo foi baseada no *Athletic Coping Skills Inventory – 28* (ACSI-28), sendo incluídos itens adaptados à população em causa, tendo como suporte estudos anteriormente elaborados, assim como indicadores da bibliografia existente sobre o tema. A versão final é constituída por 33 itens.

Esta escala multi-dimensional, elaborada para aceder às habilidades psicológicas básicas, foi desenvolvida por Smith *et al*, em 1995. Esta pretende medir

as estratégias de coping, através de um modelo de 8 factores (Smith et al., 1995), composto por 7 sub-escalas.

A pesquisa até à data sugere que o ACSI-28 é promissório como medida de habilidades mentais no desporto. Smith et al. (1995) indicam uma elevada validade factorial e alta fidelidade nos testes.

c) Questionário de Estados de Humor (POMS) (Anexo 3)

Foi utilizado o questionário de Estados de Humor (POMS), versão traduzida e validada para a população portuguesa por Cruz e Viana (1993) do Profile of Moods States (McNair e Droppleman, 1971).

“O POMS é constituído por trinta itens, que pretendem medir seis dimensões do estado de humor subjectivo:

1. **Tensão/Ansiedade** – estado de humor que reflecte a elevada tensão dos músculos esqueléticos;
2. **Depressão/Desânimo** – indica um estado de humor depressivo, bem como uma sensação de incapacidade pessoal e futilidade;
3. **Hostilidade/Irritação** – reflecte um estado de humor de exteriorização de hostilidades e agressividade do sujeito para com os outros, assim como também rebeldia e mau temperamento;
4. **Vigor/Actividade** – estado de humor que se caracteriza pelos estados de exuberância, vigor psíquico e elevada energia;
5. **Fadiga/Inércia** – estado de humor que representa o estado de cansaço, inércia, fadiga e baixo nível de energia;
6. **Confusão/Desorientação** – estado de humor caracterizado pela confusão, falta de clareza mental e embaraço que caracteriza o sujeito.”

(McNair, Lorr e Droppleman, 1992)

Todos os itens são respondidos numa escala tipo Likert, de cinco pontos sendo codificados, de forma a que um corresponda a “nada” e cinco “muitíssimo”. A distribuição dos itens foi baseada na análise factorial, da seguinte forma:

- **Tensão** – itens 1, 12, 16 e 20;
- **Depressão** – itens 7, 11, 15, 17 e 21;

- **Irritação** – itens 9, 25 e 28;
- **Vigor** – itens 4, 8, 10 e 27;
- **Fadiga** – itens 3, 13, 19 e 23;
- **Confusão** – itens 5 e 18.

A classificação das dimensões pode variar entre um mínimo de um e um máximo de vinte para a “tensão”, vinte e cinco para a “depressão”, quinze para a “irritação”, vinte para o “vigor”, vinte para a “fadiga” e dez para a “confusão”. O valor de cada dimensão de humor foi obtido somando a classificação de cada item, dividindo o resultado pelo número de itens que dele fazem parte.

3.4. Procedimentos de Aplicação

A recolha da amostra ocorreu em diversos momentos, sendo que aproveitámos a Convenção de São João da Madeira (27 e 28 de Fevereiro de 2004) e a 2ª Convenção do Mundo Hidro (16, 17 e 18 de Abril de 2004), para distribuir grande parte dos inquéritos. Posteriormente, ainda entregámos inquéritos em diversos ginásios em Coimbra e em Lisboa.

Sentimos grandes dificuldades na aplicação dos questionários, pelo tipo de população alvo em causa. O facto desta ser instrutores, limitou imenso a amostra visto que, para os conseguirmos aplicar tínhamos, ou de os deixar nos ginásios, ou estar lá e aplicá-los pessoalmente. Como esta ultima hipótese era muito pouco viável, devido ao tempo que levaríamos a aplicar um número reduzido de inquéritos, optámos pela primeira. No entanto, acabámos por não receber de volta a maioria dos questionários deixados nos ginásios, isto porque, ou os instrutores não os preenchiam ou então, levavam-nos para casa e esqueciam-se dos devolver.

Apesar destas limitações, julgamos que ainda conseguimos uma amostra bastante razoável, apesar do nosso objectivo ser uma amostra mais ampla.

3.5. Procedimentos Operacionais

Após a recolha de dados e de acordo com as análises que pretendíamos efectuar, foram utilizados diversos procedimentos estatísticos.

Foi utilizada a estatística descritiva para o cálculo da média, desvio Padrão e valores mínimos e máximos.

O tratamento estatístico dos dados foi efectuado com o programa “SPSS 11.5 for Windows”.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1. Introdução

Neste capítulo, serão apresentados os resultados alcançados após o tratamento estatístico das diferentes variáveis envolvidas no estudo. Numa primeira fase, a apresentação dos resultados será centrada em parâmetros estatísticos descritivos, onde serão referidos os resultados obtidos no questionário, relativamente às estratégias de coping e dos estados de humor (POMS).

Posteriormente, faremos correlações entre diversas variáveis do estudo, nomeadamente, a idade, o sexo, os anos de experiência, o horário total da semana, as variáveis dos estados de humor e as estratégias de coping.

4.2. Frequência das estratégias de coping mencionadas no questionário exploratório sobre as estratégias de *coping*

Na questão colocada aos instrutores de fitness, sobre as estratégias de coping, era-lhes pedido que, numa escala de 0 (quase nunca) a 3 (quase sempre), classificassem a estratégia, consoante a sua utilização nas aulas, para manter sempre o nível de performance elevado, mesmo quando se sentiam menos bem (cansados, mau-humor, entre outras).

Como podemos observar na tabela 1, de todas as 33 estratégias de coping, as quatro que demonstram uma média maior são: a número 3 (“Penso nos alunos”), a 7 (“Alegria e boa disposição”), 12 (“Utilizo a minha música preferida”) e a 13 (“Penso em coisas positivas”). Quanto às quatro estratégias que apresentam uma média

inferior são: 26 (“Reduzo o número de aulas”), 27 (“Falto à aula”), 29 (“Fumo”) e 30 (“Tomo medicamentos para “acalmar”).

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
1. Reduzo o esforço físico	0,90	0,74	0,00	3,00
2. Utilizo mais a comunicação	1,74	0,86	0,00	3,00
3. Penso nos alunos	2,47	0,67	1,00	3,00
4. Ser actor	1,76	1,08	0,00	3,00
	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
5. Abstraio-me de tudo	1,38	1,04	0,00	3,00
6. Alegria e boa disposição	2,67	0,58	1,00	3,00
8. Solicito mais a motivação dos alunos	2,03	0,84	0,00	3,00
9. Concentro-me e relaxo antes da aula	1,47	0,96	0,00	3,00
10. Pratico técnicas de relaxamento (respiração, yoga, meditação)	0,54	0,84	0,00	3,00
11. Preparo a aula com mais cuidado	1,78	0,94	0,00	3,00
12. Utilizo a minha música preferida	2,29	0,86	0,00	3,00
13. Penso em coisas positivas	2,26	0,84	0,00	3,00
14. Faço aulas diferentes	1,97	0,98	0,00	3,00
15. Utilizo mais coreografias	1,36	0,95	0,00	3,00
16. Grito muito	0,89	0,93	0,00	3,00
17. Motivo mais os alunos e aumento a intensidade da aula	1,79	0,90	0,00	3,00
18. Aumento o volume da música	1,25	0,95	0,00	3,00
19. Envolve-me mais na actividade	1,83	0,87	0,00	3,00
20. Coloco música mais acelerada (maior Bpm)	0,97	0,98	0,00	3,00
21. Evito pensar nos problemas	2,17	1,02	0,00	3,00
22. Quando tenho um problema tento manter a mente ocupada, para não pensar nele	1,96	0,94	0,00	3,00
23. Aumento o período de repouso	0,96	0,83	0,00	3,00
24. Ingiro suplementos vitamínicos	0,75	1,03	0,00	3,00
25. Altero os hábitos alimentares	0,67	0,86	0,00	3,00
26. Reduzo o número de aulas	0,28	0,66	0,00	3,00
27. Falto à aula	0,02	0,17	0,00	1,00
28. Procuo apoio nos amigos, nos colegas, na família	1,47	1,03	0,00	3,00
29. Fumo	0,24	0,64	0,00	3,00

	Apresentação dos Resultados			
30. Tomo medicamentos para “acalmar”	0,07	0,31	0,00	2,00
31. Tento não me preocupar, pois penso que tudo terminará bem	1,64	1,01	0,00	3,00
32. Digo a mim próprio para manter a calma e para me animar	1,89	1,07	0,00	3,00
33. Não utilizo estratégias	0,61	0,97	0,00	3,00

Tabela 1 – Médias das estratégias de coping utilizadas pelos instrutores de fitness

4.2.1. Diferenças entre as estratégias de coping e o sexo

Relativamente às estratégias de coping utilizadas por ambos os sexos, na tabela que se segue podemos observar aquelas que apresentam diferenças estatisticamente significativas, de entre as 33 estratégias apresentadas no questionário. Em relação às estratégias número 9 (“Concentro-me e relaxo antes da aula”), 20 (“Coloco música mais acelerada (maior Bpm)”), 21 (“Evito pensar nos problemas”), 27 (“Falto à aula”) e 32 (“Digo a mim próprio para manter a calma e para me animar”), podemos constatar que estas são mais utilizadas pelo sexo feminino. As estratégias 19 (“Envolve-me mais na actividade”) e 33 (“Não utilizo estratégias”) são mais utilizadas pelo sexo masculino, havendo, também, aqui diferenças estatisticamente significativas.

Estratégias Coping	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	p
9	Feminino	43	1,49	0,86	0,025
	Masculino	29	1,45	1,12	
19	Feminino	43	1,60	0,93	0,01
	Masculino	29	2,17	0,66	
20	Feminino	43	1,21	1,04	0,029
	Masculino	29	0,62	0,78	
21	Feminino	43	2,21	0,91	0,018
	Masculino	29	2,10	1,18	
27	Feminino	43	0,05	0,21	0,016
	Masculino	29	0,00	0,00	
32	Feminino	43	2,11	0,96	0,035

					Apresentação dos Resultados
33	Masculino	29	1,55	1,15	
	Feminino	43	0,42	0,82	0,025
	Masculino	29	0,90	1,11	

Tabela 2 – Diferenças e comparação nas estratégias para ambos os sexos

* $p < 0.05$

4.2.1.1. Comparação entre o sexo e o número de estratégias de coping utilizadas

Sexo	N	Média	Desvio Padrão	p
fem	43	1,3573	0,32	0,049
mas	29	1,3939	0,27	0,049

Tabela 3 – Diferenças e comparação no número de estratégias para ambos os sexos

* $p < 0.05$

Como podemos observar na tabela 3, não existem diferenças estatisticamente significativas, no que concerne à quantidade de estratégias de *coping*, utilizadas, entre ambos os sexos.

4.2.2. Diferenças entre os anos de experiência e as estratégias de coping

Estratégias Coping	Tempo de Serviço	N	Média	Desvio Padrão	p
7	de 6 a 9anos	15	2,67	0,49	0,019*
	Acima de 10 anos	14	2,86	0,36	
21	de 6 a 9anos	15	1,07	0,997	0,000*
	Acima de 10 anos	14	2,73	0,59	
26	de 6 a 9anos	15	2,00	1,30	0,059
	Acima de 10 anos	14	0,93	0,997	
27	de 6 a 9anos	15	0,47	0,64	0,047*
	Acima de 10 anos	14	0,64	1,15	
30	de 6 a 9anos	15	0,07	0,26	0,006*

Acima de 10 anos	14	0,00	0,00
------------------	----	------	------

Tabela 4 – Diferenças e comparação nas estratégias para diferentes anos de serviço* $p < 0.05$

Neste ponto são apresentadas as diferenças entre 2 grupos, com diferentes anos de experiência, e as estratégias de coping por eles adotados. Ficámos limitados a estes dois grupos, visto que os outros dois existentes apresentavam um N demasiado diferente, para serem realizadas quaisquer tipos de comparações.

Como é possível verificar na tabela 4, as estratégias de coping que apresentam diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de diferentes anos de serviço, são a estratégia número 7 (“Alegria e boa disposição”), 21 (“Evito pensar nos problemas”), 27 (“Falto à aula”) e 30 (“Tomo medicamentos para “acalmar”). A estratégia número 26 (“Reduzo o número de aulas”), não apresenta diferenças estatisticamente significativas, no entanto está muito próximo desse valor.

4.2.3. Estratégias de coping e horário semanal de aulas de fitness

Estratégias Coping	Horário Semanal	N	Média	Desvio Padrão	p
COP3	18 a 27 horas	11	2,55	0,52	0,04
	acima de 37horas	14	2,86	0,36	
COP5	18 a 27 horas	11	1,55	0,52	0,05
	acima de 37horas	14	1,14	1,17	
COP7	18 a 27 horas	11	2,55	0,69	0,09
	acima de 37horas	14	2,86	0,36	
COP15	18 a 27 horas	11	1,55	0,69	0,02
	acima de 37horas	14	1,29	1,20	
COP20	18 a 27 horas	11	1,18	0,98	0,025
	acima de 37horas	14	1,07	1,33	
COP21	18 a 27 horas	11	2,09	0,83	0,053
	acima de 37horas	14	1,93	1,27	
COP23	18 a 27 horas	11	1,00	0,63	0,021
	acima de 37horas	14	0,93	1,14	
COP26	18 a 27 horas	11	1,00	0,88	0,014
	acima de 37horas	14	0,27	0,47	

				Apresentação dos Resultados	
COP28	18 a 27 horas	11	0,71	1,14	0,023
	acima de 37horas	14	1,46	0,93	
COP31	18 a 27 horas	11	1,64	1,34	0,006
	acima de 37horas	14	1,36	0,67	
COP32	18 a 27 horas	11	1,79	1,25	0,001
	acima de 37horas	14	1,91	0,30	

Tabela 5 – Diferenças e comparação nas estratégias para diferentes horas semanais

* $p < 0.05$

Como podemos observar através da tabela 5, existem diversas estratégias que apresentam diferenças estatisticamente significativas, no entanto só iremos analisar aquelas que são altamente significativas. As estratégias 23 (Aumento o período de repouso), 26 (Reduzo o número de aulas), , 31 (Tomo medicamentos para “acalmar”) e 32 (Digo a mim próprio para manter a calma e para me animar) demonstram valores superiores para os instrutores com uma carga horária de 18 a 27 horas. Para os instrutores com idades superiores a 37 horas semanais de aulas, as estratégias altamente significativas são a 3 (Penso nos alunos) e 28 (Procuo apoio nos amigos, nos colegas, na família).

Estratégias Coping	HSEMF	N	Média	Desvio Padrão	p
COP3	28 a 37 horas	17	2,29	0,77	0,04
	acima de 37horas	14	2,86	0,36	
COP4	28 a 37 horas	17	1,24	1,35	0,05
	acima de 37horas	14	2,21	0,89	
COP7	28 a 37 horas	17	2,77	0,44	0,09
	acima de 37horas	14	2,86	0,36	
COP8	28 a 37 horas	17	2,35	0,49	0,02
	acima de 37horas	14	2,21	0,98	
COP10	28 a 37 horas	17	0,65	0,996	0,03
	acima de 37horas	14	0,21	0,58	
COP20	28 a 37 horas	17	0,94	0,899	0,05
	acima de 37horas	14	1,07	1,33	
COP23	28 a 37 horas	17	1,06	0,66	0,02
	acima de 37horas	14	0,93	1,14	

COP26	28 a 37 horas	17	0,12	0,33	0,01
	acima de 37horas	14	0,71	1,14	
COP27	28 a 37 horas	17	0,00	0,00	0,02
	acima de 37horas	14	0,07	0,27	
COP28	28 a 37 horas	17	1,59	1,00	0,01
	acima de 37horas	14	1,64	1,34	
COP29	28 a 37 horas	17	0,41	0,87	0,00
	acima de 37horas	14	0,07	0,27	

Tabela 6 – Diferenças e comparação nas estratégias para diferentes horas semanais

* $p < 0.05$

As estratégias 10 (Pratico técnicas de relaxamento (respiração, yoga, meditação)), 27 (Falto à aula), 28 (Procuro apoio nos amigos, nos colegas, na família) e 29 (Fumo) apresentam diferenças altamente significativas, sendo que o grupo de 28 a 37 horas de aulas semanais, apresenta resultados mais elevados do que os que têm acima de 37 horas. No entanto, nas estratégias 26 (Reduz o número de aulas) e 28 (Procuro apoio nos amigos, nos colegas, na família) é o grupo que leciona mais de 37 horas semanais que apresenta valores maiores.

4.3. Resultados do questionário de Estados de Humor (POMS)

Na questão colocada aos instrutores de fitness, sobre as estratégias de coping, era-lhes pedido que, numa escala de 0 (quase nunca) a 3 (quase sempre), classificassem a estratégia, consoante a sua utilização nas aulas, para manter sempre o nível de performance elevado, mesmo quando se sentiam menos bem (cansados, mau-humor, entre outras).

Dimensões	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Tensão	1,00	4,00	1,61	0,59
Depressão	1,00	2,60	1,18	0,33
Irritação	0,67	2,67	1,14	0,35
Vigor	1,25	5,00	4,29	0,64
Fadiga	0,75	4,50	1,79	0,83
Confusão	1,00	5,00	1,31	0,64

Tabela 7 – Mínimo, máximo, média e desvio padrão de cada dimensão dos estados de humor

Através da observação da tabela 7, é possível verificar que as dimensões menos percebidas são a depressão e a irritação, sendo que a que apresenta uma maior influência, aquando da leccionação das aulas pelos instrutores é o vigor. No entanto, podemos verificar que também as dimensões fadiga e tensão são sentidas, durante as aulas de fitness.

Tendo em conta que o questionário é constituído por trinta itens, podemos realçar os sentimentos positivos e negativos mais escolhidos, que reflectem os estados de humor dos instrutores durante as aulas.

Os 4 sentimentos positivos mais escolhidos são: animada, activa, enérgica e cheia de vida. Estes foram os que apresentaram uma média mais elevada, ou seja, os que foram mais assinalados com os pontos 4 (muito) e 5 (muitíssimo).

Os 5 sentimentos negativos mais escolhidos são: inquieta, fatigada, exausta, ansiosa e cansada. Estes sentimentos são os que mais afectam, pela negativa, os instrutores, no entanto foram, na sua maioria, assinalados com os pontos 1 (nada) e com o 2 (pouco). O que significa que, comparativamente com os sentimentos positivos, estes são muito pouco significativos.

4.3.1. Perturbação Total de Humor (PTH)

Ao calcular a PTH, através da adição de todos os estados de humor negativos, subtraindo o estado de humor positivo (vigor) e adicionando a constante 100, detectámos que existe alguma perturbação total do humor dos instrutores de fitness, durante a leccionação destas aulas, pois a média é de 119,40, para um valor adequado de 101,00 (sem perturbações total de humor).

4.3.2. Diferenças entre o sexo e as dimensões dos estados de humor

Dimensões dos Estados de Humor	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	p
TENSÃO	Fem.	43	1,62	0,52	0,782
	Masc.	29	1,61	0,69	
DEPRESSÃO	Fem.	43	1,14	0,25	0,085
	Masc.	29	1,26	0,42	

			Apresentação dos Resultados		
IRRITAÇÃO	Fem.	43	1,06	0,21	0,000*
	Masc.	29	1,25	0,48	
VIGOR	Fem.	43	4,36	0,52	0,210
	Masc.	29	4,19	0,79	
FADIGA	Fem.	43	1,88	0,77	0,450
	Masc.	29	1,67	0,91	
CONFUSÃO	Fem.	43	1,21	0,33	0,007*
	Masc.	29	1,45	0,92	
PTH	Fem.	43	118,5	6,52	0,011*
	Masc.	29	120,7	14,6	

Tabela 8 – Diferenças entre as dimensões dos estados de humor e o sexo

* $p < 0.05$

Ao estudarmos as diferenças entre o sexo e as diferentes dimensões dos estados de humor, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas, apenas, entre duas das dimensões negativas: irritação e confusão, onde o sexo masculino apresenta valores superiores para ambos os sentimentos.

Constatamos, também, diferenças estatisticamente significativas entre o sexo e a perturbação total de humor dos mesmos, sendo que, também aqui, o sexo masculino demonstra valores superiores aos femininos (tabela 8).

4.3.3. Diferenças entre as dimensões dos estados de humor e os anos de experiência dos instrutores

Dimensões dos Estados de Humor	Anos de Experiência	N	Média	Desvio Padrão	p
TENSÃO	de 6 a 9anos	15	1,42	0,45	0,064*
	de 10 a 13	14	1,77	0,896	
DEPRESSÃO	de 6 a 9anos	15	1,11	0,21	0,009*
	de 10 a 13	14	1,34	0,56	
IRRITAÇÃO	de 6 a 9anos	15	1,13	0,28	0,167
	de 10 a 13	14	1,21	0,48	
VIGOR	de 6 a 9anos	15	4,37	0,71	0,950

Apresentação dos Resultados					
	de 10 a 13	14	4,30	0,598	
FADIGA	de 6 a 9anos	15	1,57	0,49	0,064*
	de 10 a 13	14	2,14	1,02	
CONFUSÃO	de 6 a 9anos	15	1,10	0,28	0,009*
	de 10 a 13	14	1,61	1,196	
PTH	de 6 a 9anos	15	116,0	5,63	0,047*
	de 10 a 13	14	124,13	18,67	

Tabela 9 – Dimensões dos estados de humor e sexo* $p < 0.05$

Relativamente às correlações entre os anos de experiência dos instrutores (de 6 a 9 anos e de 10 a 13 anos) e as diferentes dimensões dos estados de humor, constatamos na tabela 4 que, existem diferenças estatisticamente significativas para as dimensões tensão, depressão, fadiga e confusão. Sendo que em todas elas o grupo que apresenta resultados mais elevados é o de 10 a 13 anos de experiência, ou seja aqueles que têm mais anos de serviço.

Também da perturbação total de estados de humor existem diferenças estatisticamente significativas, para os sexos, sendo que, tal como sucede nas dimensões, o grupo com mais anos de experiência (de 10 a 13 anos de experiência) apresenta valores superiores ao outro grupo.

4.3.4. Diferenças entre as dimensões dos estados de humor e o horário semanal, respeitante às aulas de fitness

Dimensões dos Estados de Humor	Horário Semanal	N	Média	Desvio Padrão	p
TENSÃO	18 a 27 horas	11	1,71	0,37	0,02*
	acima de 37horas	14	1,88	0,89	
DEPRESSÃO	18 a 27 horas	11	1,15	0,25	0,18
	acima de 37horas	14	1,30	0,53	
IRRITAÇÃO	18 a 27 horas	11	1,00	0,00	0,00*
	acima de 37horas	14	1,26	0,53	
VIGOR	18 a 27 horas	11	4,39	0,66	0,08*
	acima de 37horas	14	4,36	0,48	

Apresentação dos Resultados					
FADIGA	18 a 27 horas	11	1,61	0,50	0,08*
	acima de 37horas	14	1,96	1,03	
CONFUSÃO	18 a 27 horas	11	1,09	0,20	0,02*
	acima de 37horas	14	1,64	1,18	
PTH	18 a 27 horas	11	117,05	4,91	0,03*
	acima de 37horas	14	123,96	19,10	

Tabela 10 – Comparação entre as dimensões dos estados de humor e carga horária semanal das aulas de *fitness*

* $p < 0.05$

No que concerne à carga horária (18 a 27 horas e acima das 37 horas) e as dimensões dos estados de humor, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas em relação a todas, com exceção da dimensão depressão. O grupo que apresenta valores mais elevados para as dimensões negativas: tensão, irritação, fadiga e confusão, é aquele que possui uma carga horária mais preenchida (acima de 37 horas semanais). Contudo, verifica-se o oposto para a dimensão positiva vigor, onde é o escalão de “18 a 27 horas” que apresenta valores mais elevados.

Em relação à perturbação total de humor das dimensões e a carga horária apresentada, podemos observar, que também apresentam diferenças estatisticamente significativas, sendo os valores mais elevados no grupo que possui um horário semanal acima de 37 horas.

Dimensões dos Estados de Humor	Horário Semanal	N	Média	Desvio Padrão	p
TENSÃO	28 a 37 horas	11	1,28	0,28	0,002*
	acima de 37horas	14	1,88	0,89	
DEPRESSÃO	28 a 37 horas	11	1,09	0,16	0,01*
	acima de 37horas	14	1,30	0,53	
IRRITAÇÃO	28 a 37 horas	11	1,18	0,34	0,12
	acima de 37horas	14	1,26	0,53	
VIGOR	28 a 37 horas	11	4,07	0,63	0,47
	acima de 37horas	14	4,36	0,48	
FADIGA	28 a 37 horas	11	1,74	1,00	0,88

Apresentação dos Resultados					
	acima de 37horas	14	1,96	1,03	
CONFUSÃO	28 a 37 horas	11	1,18	0,25	0,01*
	acima de 37horas	14	1,64	1,18	
PTH	28 a 37 horas	11	117,36	6,97	0,03*
	acima de 37horas	14	123,96	19,10	

Tabela 11 – Dimensões dos estados de humor e carga horária semanal das aulas de fitness

* $p < 0.05$

Ainda comparando as dimensões dos estados de humor e a carga horária, no entanto agora entre o grupo de “28 a 37 horas” e o “acima de 37 horas”, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas para a tensão, depressão e confusão, sendo que em todas estas dimensões o grupo que apresenta valores mais elevados é o que dá mais de 37 horas de aulas de fitness, por semana.

Podemos ainda, constatar, que também a perturbação total de humor apresenta diferenças estatisticamente significativas, para os dois grupos, onde, mais uma vez, é o que apresenta maior carga horária que demonstra valores mais elevados.

4.4. Correlações

4.4.1. Correlações entre as dimensões dos estados de humor e as estratégias de coping

Dimensões dos Estados de Humor	Tensão	Depressão	Irritação	Vigor	Fadiga	Confusão
COP3	0,200	0,112	-0,003	0,329**	0,053	0,151
COP4	0,270*	0,099	-0,122	0,298*	0,070	0,187
COP12	0,238*	0,076	0,066	0,029	0,017	0,078
COP13	-0,183	-0,136	-0,173	0,208	-0,300*	-0,178
COP16	0,301*	0,259*	0,234*	-0,063	0,194	0,377**
COP17	0,238*	0,242*	0,210	-0,003	0,257*	0,281*
COP18	0,384**	0,417**	0,190	-0,093	0,243*	0,348**

Apresentação dos Resultados						
COP21	-0,155	-0,249*	-0,130	0,156	-0,133	-0,294*
COP22	-0,160	-0,174	-0,166	0,154	-0,251*	-0,049
COP26	0,309**	0,099	0,095	-0,020	0,173	0,381**
COP30	0,014	0,122	0,170	-0,265*	-0,039	-0,074

Tabela 12 – Correlações entre as dimensões dos estados de humor e as estratégias de coping

* $p < 0.05$ (significativo)

** $p < 0,01$ (altamente significativo)

Em relação à estratégia 3 (“Penso nos alunos”), como podemos verificar na tabela, esta apresenta uma correlação altamente significativa com a dimensão vigor. Também a estratégia 4 (“ser actor”) tem uma correlação significativa, não só com a dimensão vigor, como com a tensão. Já a estratégia 12 (“Utilizo a minha música preferida”) e a dimensão vigor apresentam uma correlação, também ela significativa. A estratégia 13 (“Penso em coisas positivas”) e 22 (“Quando tenho um problema tento manter a mente ocupada, para não pensar nele”) apresentam uma correlação significativa com a dimensão fadiga, sendo que ambas demonstram valores negativos. As estratégias 17 (“Motivo mais os alunos e aumento a intensidade da aula”) e 18 (“Aumento o volume da música”) apresentam correlações com as dimensões tensão, depressão, fadiga e confusão. No entanto, a estratégia apresenta correlações significativas com todas as dimensões citadas anteriormente, enquanto que a estratégia 18 está altamente correlacionada com as dimensões tensão, depressão e confusão. Quanto à estratégia 21 (“Evito pensar nos problemas”) apresenta uma correlação significativa com a depressão e com a confusão, apresentando valores negativos para as duas dimensões. Outra estratégia que está altamente correlacionada com as dimensões tensão e confusão, é a estratégia 26 (“Reduzo o número de aulas”). No que concerne a estratégia 30 (“Tomo medicamentos para “acalmar””), esta apresenta uma correlação significativa com o vigor, no entanto é importante salientar que esta é uma correlação que assume valores negativos.

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Dado a evolução do mundo *fitness* e a sua acrescida importância na sociedade actual, torna-se imprescindível, investigar o máximo e aprofundar os nossos conhecimentos, sobre tudo o que se relacione com ela, em especial o Instrutor. Como tal, este estudo tem como principal objectivo verificar as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos instrutores, os seus estados de humor ao longo da aula e se estes são influenciados pelos anos de instrução, carga horária ou sexo.

O mundo do fitness tem sido, ao longo do seu curto percurso, “dominado” pelo sexo feminino, no entanto cada vez mais vemos professores do sexo masculino a leccionar todo o tipo de aulas de fitness, principalmente após o aparecimento do BTS (*Body System Training*). Contudo, a nossa amostra ainda demonstra que existe uma predominância feminina nesta área (59,7%), apesar da percentagem de professores do sexo masculino ser bastante considerável (40,3%).

No que concerne à média de idades dos instrutores de fitness, esta encontra-se nos 28 ± 6 anos, estando compreendida entre os 20 e os 55 anos. Existem algumas razões que podem ser apontadas para justificar a média de idades ser baixa, como por exemplo o facto de ser um mercado em permanente expansão e onde o visual tem uma forte predominância, o que faz com que cativa a população jovem. Para além disso, para se ter sucesso nesta área é necessário muita energia, carisma, boa

disposição e, um perfil *fit*. Na nossa amostra, aproximadamente 79% possuem idades compreendidas entre os 20 e os 30 anos de idade.

Relativamente aos anos de experiência dos instrutores de fitness, os resultados demonstram que, cerca de 48% da amostra leccionam à mais de 2 anos (entre 2 a 5 anos), sendo que o grupo com menor expressão é o de professores que leccionam à menos de um ano. Os restantes dois grupos (de 6 a 9 anos e de 10 a 17 anos) apresentam, cada um, uma percentagem de 20%, o que ainda é considerável. O facto da era do *fitness*, ter tido início na década de 80 e desde então, ter vindo sempre a evoluir (Franco & Santos, 1999), faz com que apesar de ser uma área, relativamente nova, já demonstre uma percentagem razoável de professores com alguns anos de experiência, ao contrário, por exemplo da hidroginástica (uma das modalidades mais recentes da área do *fitness*).

Na década de 80, surgiram actividades como o *Cardiofunk* e o *Step*; na década de 90, apareceram a Hidroginástica, o *Slide*, o *Cycle*, entre outras. No novo milénio, surgiram as tão conhecidas actividades pré-coreografadas, como o *Body Balance*, o *Body Combate*, o *Body Pump*, entre outras, denominadas de BTS (*Body Training System*) (Neto, 2002). Compreendemos assim, que o mundo do *fitness*, está em plena expansão e que existem imensas modalidades que o compõem. Por esta razão sentimos grandes dificuldades em agrupar os instrutores por modalidades, já que a maior parte deles lecciona, aproximadamente, 4 modalidades diferentes. Podemos, no entanto mencionar, que o grupo que demonstrou uma maior percentagem (60% de instrutores) foi o de “Diversas Modalidades”, seguido pela “Ginástica de Grupo”, com 32%. No grupo “Diversas Modalidades” estão compreendidas modalidades como *cycle*, hidroginástica, *personal trainer*, BTS, ginástica de grupo, entre outras. Ou seja, é o grupo que engloba os profissionais, que leccionam mais do que uma variedade de modalidades de *fitness*. Já na ginástica de grupo, estão incluídas actividades como aeróbica, *step*, entre outras, com as mesmas características.

Quanto ao horário laboral dos instrutores de *fitness* do nosso estudo, observámos que na sua grande maioria leccionam aulas durante toda a semana incluindo fim-de-semana. Para além disso, existem ainda, profissionais a

leccionarem mais do que 37 horas semanais, sendo este valor superior ao número de horas estipuladas por lei. A falta de tempo de repouso e conseqüentemente uma recuperação do esforço deficiente, faz com que os instrutores tenham de aprender a superar estas dificuldades, de modo a manter o nível de performance em todas as aulas, ou seja, a utilizar estratégias de *coping*.

O *coping*, pode assim ser definido como “constantes alterações nos esforços cognitivos e comportamentais para gerir exigências internas e/ou externas específicas, que são avaliadas como demasiado pesadas ou excedentes dos recursos dos indivíduos” (Folkman e Lazarus, 1984). Os instrutores do nosso estudo (na sua maioria), conseguem superar as dificuldades realizando ou pensando em coisas que os animem e os motivem. Segundo Aldwin (1994), as estratégias utilizadas pelos instrutores integram a reinterpretação positiva, ou seja, pensam na situação de um modo diferente, de modo a reduzir o *distress*.

Quanto às estratégias que apresentavam valores mais reduzidos, estão relacionadas com o absentismo às aulas e a alguns tipos de vícios. Contudo, é importante salientar que não existem estratégias de coping mais eficazes, todas dependem da situação e da sua adequação com a mesma (Jesus, 1996).

Uma observação interessante é haver alguns instrutores que não admitem utilizar estratégias, apesar de as enumerarem. Na nossa opinião, esta, pode também ser uma estratégia de evitamento, não aceitando, que também, eles precisam de recorrer ao *Coping*.

De acordo com Hannelore Weber (1997), as mulheres utilizam um maior número de estratégias de *coping*. No entanto, na nossa amostra tal não sucede, não se verificando diferenças estatisticamente significativas entre sexos. Desta forma, vemo-nos obrigados a refutar a nossa hipótese 1.

Aceita-se parcialmente a hipótese 2, visto que em relação às estratégias “Concentro-me e relaxo antes da aula”, “Coloco música mais acelerada (maior Bpm)”, “Evito pensar nos problemas”, “Falto à aula” e “Digo a mim próprio para manter a calma e para me animar”, constatamos que são mais utilizadas pelo sexo feminino, havendo diferenças estatisticamente significativas. As estratégias “Envolve-me mais na actividade” e “Não utilizo estratégias” são mais utilizadas pelo sexo masculino, sendo, também estas estatisticamente significativas. Estes resultados vêm corroborar o estudo de Thoits (1991) e Gillian (1993), que afirmam que as

mulheres são mais susceptíveis de utilizar um estilo de coping mais expressivo, que inclui tanto o comportamental, como o social e a expressão de sentimentos. Ao contrário os homens tendem a analisar ou a pensar na situação e aceitá-la, ou seja demonstra um estilo mais paciente.

No que concerne os anos de experiência verificamos que, apesar de tanto os instrutores com mais anos de experiência, como os com menos anos, utilizarem estratégias de evitamento, os instrutores mais experientes demonstram utilizar, também, o *coping* activo (alegria e boa disposição). Estes resultados fazem-nos depreender que os anos de experiência dos instrutores de leccionação, nesta área, lhes fornecem um repertório de estratégias mais vasto, permitindo-lhes abstraírem-se da situação indutora de *stress* e focarem-se mais nas aulas. Segundo Jesus (1996), o grau de eficácia é condicionado pelo tipo de recursos que o indivíduo apresenta, tal como com o tipo de situação de *stressante* com que se defronta.

Outro aspecto interessante de analisar, é o facto de os instrutores que apresentam menos do que 37 horas de carga horária semanal, demonstrarem maior necessidade de aumentar o tempo de repouso do que aqueles que têm acima de 37 horas semanais de aulas. Estes, como estratégias, recorrem com maior frequência ao suporte social e à reinterpretação positiva, como pensar nos alunos.

Em relação aos estados de humor dos instrutores de *fitness*, aquando da leccionação das aulas desta área, os resultados denotam a ausência da maioria das dimensões negativas de humor, contrariamente à dimensão positiva (vigor), que se encontra com valores extremamente positivos. Das dimensões negativas, aquelas que demonstram maior probabilidade de influenciar os instrutores, durante as aulas, são a tensão e a fadiga, apesar dos seus valores não terem grande expressão, o que nos faz aceitar a hipótese 3. Sendo assim, constatamos que o vigor é o estado de humor que maior influência tem sobre os instrutores da amostra, levando-nos a aceitar a hipótese 4.

Tendo em conta a importância dos estados de humor, para a boa performance dos instrutores, o facto deste ser influenciado, principalmente, pela dimensão positiva é extremamente benéfico. Isto porque a diminuição das dimensões negativas e o

aumento da dimensão positiva (vigor) dos estados de humor estão intimamente ligados com o bem-estar psicológico.

Estes resultados confirmam algumas conclusões doutros estudos realizados em áreas diferentes, como os de Kennedy e Newton (1997), com praticantes de Dança aeróbica, e Zervas et. al (1993), que referem que em esforços intensos, a dimensão positiva do humor (vigor) aumenta e diminuem a maioria das dimensões negativas. Contudo, existem estudos controversos, que defendem que as alterações positivas do humor, estão mais relacionadas com a baixa intensidade dos exercícios (Weinberg e Goulg, 1995 e Cruz, 2000), e ainda outros que indicam que exercícios de alta intensidade, provocam um decréscimo no bom humor e posteriormente um aumento do humor depressivo (Birrer et. al, 2004). No entanto, é, também importante referir que estes estudos foram realizados com atletas ou praticantes, o que significa que o tipo de prática e os objectivos da mesma são completamente distintos.

A investigação na área do fitness é extremamente limitada, contudo num estudo realizado recentemente, com instrutores de hidroginástica, a autora observou, também, que a dimensão vigor, era a mais evidente durante as aulas, sendo que as dimensões negativas apresentavam resultados bastante reduzidas (Costa, 2003). No caso específico dos instrutores de *fitness*, existem determinadas características como a boa disposição, o bom humor, a alegria, a atitude positiva, etc., que têm de estar, impreterivelmente, presentes nas suas aulas. Estes profissionais têm de ter uma personalidade carismática, de modo a conseguir transmitir confiança, motivação e alegria aos alunos (Henderson, 2001). Estas podem ser algumas das razões pelas quais, neste nosso estudo, o vigor aparece como a dimensão dominante nos instrutores de *fitness*, durante as aulas.

Apesar das componentes negativas tensão e fadiga demonstrarem valores reduzidos, tal como já foi mencionado anteriormente, é perfeitamente normal, que estes se possam manifestar nas aulas, dadas as responsabilidades dos instrutores. A tensão é uma dimensão que, nos parece, normal que seja mais sentida pelos instrutores com menos experiência, na medida em que estes, normalmente, têm tendência para se sentirem mais inseguros. No entanto, no nosso estudo, curiosamente, observamos o oposto, ou seja, os instrutores com maiores anos de leccionação apresentam valores superiores, relativos à dimensão de humor tensão, o que faz com que rejeitemos a hipótese 5.

Costa (2003) afirma que a dimensão fadiga aumenta com os anos de experiência, nos instrutores de hidroginástica, dado o desgaste físico dos instrutores, não só devido ao facto de se terem de preocupar com as instruções, comunicação e o bem-estar dos alunos, como também com outros factores, que variam desde altas temperaturas, piso pouco apropriado, leccionação de demasiadas horas diárias, entre outras. Tal como na hidroginástica, também as outras modalidades da área do *fitness* são extremamente desgastantes, apesar de que cada uma apresenta características diferentes e como tal, também os factores de desgaste dos profissionais se alteram. O nosso estudo vai ao encontro dos resultados referidos anteriormente, pois através da comparação entre os anos de serviço e as diferentes dimensões dos estados de humor, observámos que os anos de experiência são directamente proporcionais com a fadiga demonstrada nas aulas, ou seja, quantos mais anos de experiência os instrutores têm, maior é a fadiga sentida. Aceitamos, desta forma a hipótese 6.

Todas as dimensões negativas, à excepção da irritação, demonstram a mesma evolução que a dimensão fadiga, não só em relação aos anos de experiência, como também, em relação às horas de serviço, ou seja quanto mais horas semanais os instrutores têm, mais são sentidas as dimensões anteriormente mencionadas, o que nos leva a aceitar a hipótese 7. Segundo Birrer et. al (2004), o estado de humor negativo com alta fadiga e baixa activação positiva, quando persistente durante um longo período, irá afectar outras categorias de humor através da influência no processo de avaliação da pessoa, o que leva a que haja uma maior probabilidade de perceber emoções negativas e ter cognições negativas.

Ao analisarmos os resultados da perturbação total de humor, comprovámos que os instrutores de fitness têm uma perturbação total de humor diminuta durante a aula, visto que existe uma ausência quase total da maioria das dimensões negativas, estando o vigor com uma presença fortíssima.

Verificámos também que a perturbação total de humor, à medida que os anos de experiência aumentam, esta também aumenta, ao contrário do que acontece no estudo de Costa (2003). Isto pode significar que os instrutores começam a deixar de conseguir controlar os aspectos mais negativos, deixando-se dominar pela fadiga, até porque, pudemos também verificar que os instrutores que têm um horário mais

preenchido, apresentam, conseqüentemente valores superiores na perturbação total de humor.

Quanto às diferenças entre género, pudemos constatar que os homens se irritam e apresentam-se mais confusos durante as aulas. Estas ilações podem, talvez, ser justificadas pelo facto da maioria dos homens ser mais inexperiente, no que concerne à área do *fitness*, e também por haver um número menor de instrutores masculinos, neste mesmo ramo.

Sabendo que os instrutores da amostra são afectados pela tensão, fadiga e outros factores, foi interessante correlacionar as dimensões dos estados de humor com as estratégias de coping utilizadas pelos mesmos, para controlar este tipo de sentimentos. Relativamente à dimensão vigor, pudemos verificar que está altamente correlacionada com o aumento do volume da música. Segundo Slater (1974), a música pode ser usada para sugerir alterações no humor, promovendo alterações da qualidade em muitas actividades físicas. Como tal, talvez o facto dos instrutores de *fitness*, trabalharem diariamente com música e esta, por si só já não ser suficiente para os motivar, estes vêm-se obrigados a recorrer a outras estratégias como por exemplo, utilizar diferentes BPM e aumentar o volume da música. É importante referir, que esta estratégia está, também, altamente correlacionada tanto com o domínio tensão, como com a fadiga, o que pode, talvez, ser explicado por ser uma das estratégias com maior eficácia para reduzir os estados de humor negativos.

O domínio tensão está ainda, altamente correlacionado com o reduzir o número de aulas. Segundo as dimensões de Latack (1986), podemos verificar que se a primeira estratégia é de confronto ou de controlo (orientado para a resolução do problema), a segunda é de evitamento ou de escape.

No que concerne a fadiga, esta está altamente correlacionada com o pensamento positivo, com o manter a mente ocupada e com o motivar os alunos. Esta correlação corrobora com respostas de alguns instrutores, dadas quando questionados verbalmente. Estes afirmam que o facto de focar a atenção nos alunos e de os conseguirem motivar, faz com que se abstraiam um pouco da fadiga, conseguindo, assim manter um bom nível de performance ao longo das aulas.

CAPÍTULO VI

LIMITAÇÕES, CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

6.1. Limitações do estudo

Considerámos como limitações do nosso estudo:

- Tendo em consideração que é um questionários exploratório, deve haver um maior cuidado aquando da generalização dos resultados;
- Não haver estudos neste campo, o que impossibilita a comparação dos resultados com outros anteriormente obtidos;
- Os grupos que elaborámos para algumas questões, ficaram demasiado heterogéneos, o que nos limitou um pouco as comparações entre eles;
- Um dos objectivos do estudo era correlacionar as estratégias de *coping* entre si, para, posteriormente verificar se seria possível agrupá-las em dimensões. Contudo, tal não foi possível devido ao n da amostra ser demasiado reduzido, não nos permitindo a realização de uma análise estatística mais elaborada.

6.2. Conclusões

De forma a concluirmos o nosso estudo iremos confrontar as hipóteses propostas inicialmente com os resultados obtidos:

- Alguns tipos de estratégias de *coping* utilizadas pelo sexo feminino, diferem das utilizadas pelo sexo masculino, sendo que as mulheres tendem a utilizar mais o *coping* expressivo, enquanto que os homens tendem a conformar-se e a aceitar as situações;
- A dimensão vigor dos estados de humor é a que mais afecta os instrutores de *fitness*, sendo que no que concerne as dimensões negativas, as que apresentam maiores possibilidades de influenciar os instrutores são a tensão e a fadiga, no entanto estes não apresentam valores muito expressivos.
- Os instrutores com mais anos de experiência demonstraram um valor mais elevado relativamente à dimensão tensão e fadiga. No entanto, apenas seria de esperar que o valor fosse mais elevado para a fadiga.
- Quantas mais horas de aulas os instrutores leccionam, maiores são os valores das dimensões negativas, à excepção da irritação;
- Quando correlacionadas as estratégias de *coping* com as dimensões dos estados de humor, deparámo-nos com algumas correlações altamente significativas. Uma das estratégias que mais se correlacionava com os diferentes domínios, foi o aumentar o volume da música.

6.3. Recomendações

Como recomendações para estudos futuros pensámos que se poderia:

- Aumentar os diferentes grupos da amostra;
- Tentar homogeneizar mais os diferentes grupos;
- Fiabilizar e validar o instrumento que pretende medir as estratégias de *coping*.

CAPÍTULO VII

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- PEREIRA, A. (1991). Coping, auto-conceito e ansiedade social: sua relação com o rendimento escolar. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra.
- VIANA, F. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: Implicações na preparação do jovem desportista para a competição. *Revista de Treino Desportivo*. II. 3ª série: 8, 13-17.
- Manual do instrutor de Bodycombat (1999). Les Mills International;
- SWISS TRAINING (2002). Exigências aos colaboradores de Aeróbica, consultado em <http://www.swisstraining.com>;
- VILAS-BOAS (1996). Hidroginástica: considerações biomecânicas acerca de formas alternativas de fruir no meio aquático. *Horizonte*: vol.XIII, n.º78, pp. 9-11;
- ALMEIDA, S. (2000). Ansiedade, motivação e *coping* em atletas femininos de alta competição de atletismo. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

- CARVALHO, A & COSTA, A. (2001). Competências de um instrutor de fitness. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- CARVALHO, A. (2003). Satisfação corporal, auto-estima, autopercepção física e imagem corporal dos instrutores de fitness. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- COSTA, A. (2003). O perfil do instrutor de hidroginástica. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- ELIAS, J. & ESCUDEIRO, T. (2001). O sobretreino e os profissionais de fitness. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- GOMES, A. & CRUZ, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*: pp. 33-41; Universidade do Minho. Instituto de Educação e Psicologia.
- BEHENCK, M. et al. (1997). Síndrome do “overtraining”. *Jornal Brasileiro de Medicina*: Vol. 73, N.º3, Setembro, pp: 19-32;
- CRUZ, A. (2000). Influência da música nos estados de humor. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- ALMEIDA, S. (2000). Ansiedade, motivação e *coping* em atletas femininos de alta competição de atletismo. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- BEIVIK, G., et. al. (1989). Coping with high stress situations: some recent norwegian studies of parachute jumping. Norwegian University of Sport. Oslow, Norway.
- GAUNDREAU, P., et. al. (2000). Athletes’ coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and

performance-goal discrepancy. Université de Montreal.

- DANIEL, B. et. al. (2003). Mood Change and physical stress prior to and during a six-day race in male road cyclists. XI European Congress of Sport Psychologist.
- SANTOS, A. (1999). *Stress e Coping* nos estudantes de Desporto e Educação Física: um estudo exploratório. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- SALGADO, M. (1999). Ansiedade e competências de *coping* em atletas de ténis de mesa. Dissertação de Mestrado: FMH.
- BIRRER, D., et. al. (2002). Underrecovery, overdoing: “Different perspectives of the same phenomenon?”. XI European Congress of Sport Psychologist.
- GAUDREAU, P., BLONDIN, J.-P.. (2001). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 3, 1 – 34.
- BOURGEOIS, A., et. Al. (2003). The athletic coping skills inventory: relationship with impression management and self-deception aspects of socially desirable responding. *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 4, 71 – 79.
- OSTROW, A. (1995). Directory of Psychological tests in the sport and exercise sciences: Athletic coping skills inventory (ACSI-28). *Journal of Sport & exercise psychology*, vol. 17, 379 – 398.
- CROSSMAN, J. (2001). Coping with sport injuries: Psychological strategies for rehabilitation. Oxford.
- MARTINS, R. (1996). Exercício, stress e imunidade. *Horizonte*. Vol. IX, N.º92, Jan/Fev, pp: 19-27;

ANEXOS

ANEXO 1

ANEXO 2

ANEXO 3

ANEXO 4

ANEXO 5