

Avaliação da autoestima e da paixão por musculação em universitários frequentadores de academia

Evaluation of self-esteem and passion for bodybuilding in college students who frequent a gym

Walisson Felipe Rodrigues Figueredo¹, Caroline Carneiro Xavier¹, Marcelen Lopes Ribas¹, Aline Mendes de Lima¹, Lenamar Fiorese¹, Andressa Ribeiro Contreira²

¹ Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, Brasil

² Universidade do Estado do Amazonas (UEA), Manaus, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 08 setembro 2020

1ª Revisão: 31 maio 2021

2ª Revisão: 16 julho 2021

Aprovado: 11 agosto 2021

PALAVRAS-CHAVE:

Psicologia do exercício; Motivação; Universitários.

KEYWORDS:

Exercise psychology; Motivation; College students.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A autoestima é um aspecto psicológico que reflete em diversas áreas da vida dos indivíduos, inclusive na prática de exercício físico. Na mesma perspectiva, a paixão é uma variável motivacional importante e que corresponde à forma como o indivíduo trata uma atividade, para a qual demanda tempo e energia.

OBJETIVO: Analisar a autoestima e paixão em universitários praticantes de musculação.

MÉTODOS: Participaram da pesquisa com caráter descritivo transversal, 96 universitários (48 homens e 48 mulheres), com média de idade de 21,90±3,10 anos, praticantes de musculação na academia escola da Universidade Estadual de Maringá - PR. Os instrumentos utilizados foram uma ficha de identificação, Escala de Autoestima de Rosenberg e Escala da Paixão. Para análise dos dados foram utilizados os testes Kolmogorov-Smirnov, U de Mann Whitney e coeficiente de correlação de Spearman, adotando-se $p < 0,05$.

RESULTADOS: No geral, os resultados demonstraram que os universitários apresentaram elevada autoestima ($Md=32,00$), valores superiores para paixão harmoniosa ($Md=5,20$) e inferiores para a paixão obsessiva ($Md=2,20$). As comparações em função do sexo revelaram diferenças para paixão obsessiva ($p=0,003$), com valores superiores para os universitários do sexo masculino ($Md=2,70$) quando comparados ao sexo feminino ($Md=2,00$). Quando considerado o tempo de experiência da musculação, observou-se que os universitários que praticam a mais de um ano ($Md=5,30$) apresentaram valores superiores de paixão harmoniosa ($p=0,04$) quando comparados aos que praticam a menos de um ano ($Md=4,90$). Ao correlacionar a autoestima e a paixão em função do sexo dos praticantes, identificou-se correlação positiva e fraca entre a paixão harmoniosa e a autoestima nos praticantes do sexo masculino ($r=0,396$; $p < 0,05$).

CONCLUSÃO: Os universitários praticantes de musculação apresentam elevada autoestima e mostram-se apaixonados pela sua atividade. Além disso, para os homens, verificou-se que quanto maior a autoestima maior a paixão harmoniosa pela sua atividade.

ABSTRACT

BACKGROUND: Self-esteem is a psychological aspect that reflects in several areas of individuals' lives, including the practice of physical exercise. In the same perspective, passion is an important motivational variable that corresponds to the way the individual treats an activity, for which demands time and energy.

OBJECTIVE: To analyze self-esteem and passion in college students who practice weight training.

METHODS: Participated in this research with a cross-sectional descriptive character, 96 college students (48 men and 48 women), with mean age of 21.90±3.10 years, practicing bodybuilding in the school gym of the State University of Maringá - PR, Brazil. The instruments used were an identification form, Rosenberg Self-Esteem Scale and Passion Scale. The Kolmogorov-Smirnov, Mann Whitney's U test, and Spearman's correlation coefficient were used to analyze the data, using $p < 0.05$.

RESULTS: Overall, the results showed that college students had high self-esteem ($Md=32.00$), higher values for harmonious passion ($Md=5.20$) and lower values for obsessive passion ($Md=2.20$). Comparisons according to gender revealed differences for obsessive passion ($p=0.003$), with higher values for male college students ($Md=2.70$) when compared to female students ($Md=2.00$). When considered the time of experience in bodybuilding, it was observed that college students who have been practicing for more than a year ($Md=5.30$) presented higher values of harmonious passion ($p=0.04$) when compared to those who have been practicing for less than a year ($Md=4.90$). When correlating the self-esteem and passion in function of the practitioner's sex, it was identified a positive and weak correlation between harmonious passion and self-esteem in male practitioners ($r=0.396$; $p < 0.05$).

CONCLUSION: The college students who practice weight training present high self-esteem and show passion for their activity. Moreover, for males, it was verified that the higher the self-esteem the higher the harmonious passion for their activity.

INTRODUÇÃO

Fatores psicológicos como motivação, autoestima, satisfação e de saúde mental têm sido o foco de pesquisas realizadas com praticantes de variadas modalidades esportivas e de exercícios (FRANÇA, 2017; DE GODOI; YOSHIDA; FERNANDES, 2019; DA CRUZ SILVA et al., 2019; SIQUEIRA FILHO et al., 2019). Dentre estas investigações tem-se identificado a avaliação da associação com o desempenho (OKAZAKI et al., 2007); bem-estar subjetivo (PINTO, 2014), motivação intrínseca e satisfação com a atividade (BIAZOLI, 2015); qualidade de vida (MIRANDA et al., 2020) e autoestima (FRANÇA, 2017; DA CRUZ SILVA et al., 2019; DE GODOI; YOSHIDA; FERNANDES, 2019).

A prática da musculação, especificamente, caracteriza-se pela execução de exercícios resistidos com a utilização de implementos (máquinas, halteres, barras, anilhas, entre outros), utilizando resistências progressivas, visando o aprimoramento muscular (SCHOENFELD; OGBORN; KRIEGER, 2016). Pesquisas apontam os efeitos da prática da musculação nos aspectos psicológicos dos praticantes como a melhora a qualidade do sono e qualidade de vida (BALDISSERA et al., 2017; KOVACEVIC et al., 2018; MIRANDA et al., 2020), autoestima (FRANÇA, 2017; DA CRUZ SILVA et al., 2019) e redução dos sintomas de depressão (FERNANDES; ESTANISLAU; VENANCIO, 2018).

Dentre estas variáveis psicológicas, a autoestima destaca-se como o conjunto de pensamentos de um indivíduo sobre seu próprio valor, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo (ROSENBERG, 1965). A autoestima vem sendo estudada em diversos contextos do esporte e exercícios físicos, a fim de identificar seus efeitos e benefícios, relacionando-se ao desempenho, reabilitação, autoimagem (FRANÇA, 2017). Em geral, os estudos têm apontado que os indivíduos com alguma necessidade especial (idosos e doentes) envolvidos com práticas esportivas, apresentam uma autoestima superior aos que não praticam (MOURÃO; SILVA, 2012).

Em praticantes de esportes de alto rendimento, os valores da autoestima têm relação com seu desempenho na prática (OKAZAKI et al., 2007), de modo que o bom desempenho pode indicar uma autoestima elevada. Tais informações não são consensuais na literatura, uma vez que algumas pesquisas encontram que mesmo indivíduos praticantes de exercícios resistidos podem apresentar autoestima baixa (FRANÇA, 2017), assim como insatisfação corporal, o que pode decorrer das pressões sociais, da busca pela perfeição e aparência física, as quais podem ser entendidas como formas de aceitação social.

Outros aspectos motivacionais também vêm sendo estudados no contexto da musculação, por meio da identificação dos estados emocionais que influenciam a prática. Essas avaliações se tornam importantes para entender os motivos que levam os praticantes a iniciar, permanecer ou abandonar as práticas, uma vez que o contexto das academias é caracterizado pela constante rotatividade dos praticantes. Nessa perspectiva, uma variável motivacional de importante identificação é a paixão por uma atividade, a qual vem sendo estudada extensivamente no contexto internacional nos ambientes de esporte, acadêmico, música, entre outros (CARBONNEAU et al., 2016; CID et al., 2016; VALLERAND et al., 2003).

A paixão é definida como uma forte inclinação do indivi-

duo para realizar uma atividade que considere importante e demande sua energia e seu tempo (VALLERAND; MIQUELON, 2007). O Modelo Dualístico da Paixão proposto por Vallerand et al. (2003) indica que a paixão se manifesta de duas formas, harmoniosa e obsessiva. A paixão harmoniosa representa uma internalização positiva, em que a identidade do praticante não depende da prática, ou seja, quando o indivíduo tem a atividade como importante e a realiza sem obrigações e sem prejudicar outros aspectos da sua vida.

Já a paixão obsessiva refere-se a uma internalização controladora e de dependência da atividade na identidade do indivíduo (VIEIRA et al., 2015). As pesquisas têm relacionado a paixão às metas de orientação na natação (CID; LOURO, 2010); satisfação com a vida no surf e *bodyboard* (SOUSA, 2013); bem-estar subjetivo em modalidades paralímpicas (PINTO, 2014); prática deliberada e satisfação no basquete e polo aquático (VALLERAND; MIQUELON, 2007).

Ao considerar os benefícios do exercício sobre os aspectos psicológicos dos praticantes de atividades diversas, verifica-se a relevância da análise das relações entre as variáveis motivacionais e de autoavaliação (paixão e autoestima) em praticantes de musculação, fornecendo subsídios para a elaboração de métodos de treinamento que contemplem as características e individualidades dos praticantes. Isso é válido principalmente na população de jovens universitários que se encontram numa fase de transição da juventude para a vida adulta, cercada de responsabilidades e mudanças no estilo de vida.

Além disso, considerando as questões culturais quanto à participação em atividades desta natureza para homens e mulheres e os efeitos deste engajamento sobre seu bem-estar, consideramos relevante conhecer o comportamento das variáveis autoestima e paixão em função do sexo dos participantes. Existem constatações de que a inserção das mulheres nas atividades físicas ou esportivas é menos incentivada culturalmente, ao contrário dos homens que desde a infância são motivados ao envolvimento com diversas práticas motoras/esportivas competitivas (OLIVEIRA, 2009).

Conforme destacado por Weinberg e Gould (2001), estudos sobre psicologia do esporte e exercício reportam que os homens apresentam valores mais elevados de motivação intrínseca após um sucesso competitivo, do que após um fracasso, de modo que acabam desenvolvendo maiores expectativas de êxito em relação às mulheres. Estes aspectos são reforçados por Sigmundsson, Haga e Hermundsdottir (2020) referentes à maior autonomia/coragem/independência dos homens para o fortalecimento da paixão. Tais experiências lhes conferem maiores oportunidades para desenvolverem-se física, cognitiva e psicologicamente, bem como para o desenvolvimento da autoestima, senso de competência e êxito com a realização de tais atividades.

Considerando as informações apresentadas, neste estudo serão identificados os aspectos que compreendem a paixão pela prática da musculação e a autoestima dos universitários. Partindo desses pressupostos, este estudo objetivou analisar a autoestima e paixão em universitários praticantes de musculação, buscando especificamente: 1) Comparar as variáveis em função do sexo e tempo de experiência na modalidade e 2) Correlacionar a autoestima e paixão dos universitários praticantes de musculação.

MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como descritivo transversal (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Participaram do estudo 96 universitários (48 do sexo masculino e 48 do sexo feminino), vinculados à Universidade Estadual de Maringá (UEM), localizada no estado do Paraná, com média de idade de $21,90 \pm 3,10$ anos, praticantes de musculação na academia escola Centro de Estudos e Aperfeiçoamento Funcional (CEAF) da UEM. O critério de seleção dos participantes foi intencional não probabilístico, justificado pelo acesso do pesquisador ao local de coletas, uma vez que este é estudante da instituição.

Os instrumentos utilizados foram uma ficha de identificação contendo idade, sexo e tempo de experiência na modalidade, a Escala de Autoestima de Rosenberg e a Escala da Paixão. Para avaliar a autoestima dos universitários foi utilizada a Escala de Autoestima adaptada para o português por Hutz e Zanon (2011). O instrumento é unidimensional e constituído por 10 itens respondidos em uma escala do tipo Likert, de 1 a 4, em que 1 significa discordo totalmente e 4 concordo fortemente. Nesse sentido, a pontuação máxima na escala é 40 e quanto mais próximo deste valor, mais elevada a autoestima.

Para avaliar a paixão dos universitários utilizou-se a escala da paixão adaptada para o contexto brasileiro por Prates (2015). O questionário é constituído por 14 itens, com respostas do tipo Likert de 1 a 7, onde 1 corresponde a não concordo em nada e 7 concordo muito fortemente, possuindo 3 dimensões: critério da paixão, paixão obsessiva e paixão harmoniosa. São quatro itens para critério da paixão, cinco itens para paixão obsessiva e cinco para paixão harmoniosa. O cálculo dos resultados é dado pela média dos itens de cada dimensão. Conforme as características da escala Likert da escala, a pontuação máxima para paixão obsessiva ou harmoniosa é 7, sendo que quanto mais próximo deste valor, maior a internalização da paixão na identidade do indivíduo.

Essa pesquisa foi vinculada ao projeto institucional intitulado Processo de desenvolvimento das variáveis psicológicas positivas no contexto esportivo, aprovado no Comitê Permanente de Ética em Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (COPEP) da Universidade Estadual de Maringá (Parecer nº. 1.324.411/2015, CAAE nº. 50335115.3.0000.0104).

O contato com cada universitário foi realizado antes do treino na academia. Após terem conhecimento sobre o estudo e aceitarem participar da pesquisa, os mesmos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As coletas foram realizadas de forma individualizada no ambiente da academia, em sala reservada, com duração média de 10 a 15 minutos para preenchimento pelos participantes. Os acadêmicos responsáveis pela coleta de dados orientaram os participantes quanto ao objetivo da pesquisa, sobre o preenchimento das escalas e a necessidade de marcar somente uma resposta por questão.

Os dados foram analisados no pacote estatístico SPSS versão 20.0. Para verificação da normalidade dos dados foi utilizado o teste Kolmogorov Smirnov, obtendo-se distribuição não normal. Assim, os resultados foram apresentados por meio de estatística descritiva (mediana e intervalo interquartil) e estatística inferencial.

Para a comparação da autoestima e paixão dos universitários em função do sexo e tempo de experiência foi utilizado o teste

U de Mann Whitney e a correlação entre a autoestima e paixão foi realizada pelo coeficiente de correlação de Spearman. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Em se tratando das magnitudes das correlações, a referência utilizada para fundamentação é a proposta por Dancey e Reidy (2013), que apontam para correlações fracas $0,1 < r < 0,3$; moderadas $0,4 < r < 0,6$ e fortes $0,7 < r < 0,9$, considerando suas direções (positivas ou negativas). Como critério para a realização das análises de comparação das variáveis psicológicas em função do tempo de experiência na modalidade, esta variável foi categorizada contemplando universitários com até um ano de experiência (G1) e acima de um ano de experiência na modalidade (G2). A categorização se deu a partir da análise da distribuição de frequência do tempo de experiência dos participantes, a qual indicou a existência de grupos de praticantes com experiência inferior a 12 meses e acima de 12 meses de experiência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram observados valores elevados para a autoestima ($Md=32,00$), indicando que os praticantes de musculação têm uma autoavaliação positiva referente a um conjunto de pensamentos de si mesmos nos diferentes domínios (social, aparência física, emocional) (Tabela 1). A pesquisa desenvolvida por Schultheisz e Aprile (2013) reforça os achados do presente estudo, uma vez que os autores consideram que um valor positivo de autoestima está relacionado a quanto um indivíduo se sente competente, confiante e atribui valor a si mesmo. Em contrapartida, na pesquisa de França (2017), realizada com homens adultos de 24 a 36 anos revelou níveis de autoestima insatisfatórios para 42,6% dos praticantes de treinamento resistido (musculação e *crossfit*).

Tabela 1. Autoestima e paixão em universitários praticantes de musculação ($n=96$).

Variáveis	Md	(Q1-Q3)
Autoestima	32,00	29,00-36,00
Paixão harmoniosa	5,20	4,25-5,80
Paixão obsessiva	2,20	1,60-3,20

Md = medianas, Q1-Q3 = quartis.

A avaliação da paixão harmoniosa (Tabela 1) também apontou valores gerais elevados para os participantes da pesquisa ($Md=5,20$), indicando que a paixão dos universitários pelas atividades de musculação pode estar em equilíbrio com as demais atividades de sua rotina. Conforme a definição de paixão harmoniosa apresentada por Vallerand et al. (2003), há uma tendência de que os indivíduos sintam uma variedade de sentimentos positivos enquanto praticam uma modalidade esportiva.

Assim, segundo os autores, os indivíduos tendem a permanecer nesta atividade sem influências negativas na sua identidade, estando em harmonia com outros aspectos da sua vida (VALLERAND et al., 2003). Tais informações demonstram a predominância da paixão harmoniosa sobre a obsessiva quando se refere às atividades de musculação, de modo que os jovens possivelmente realizavam sua atividade de musculação em harmonia com as demais atribuições do cotidiano. Em complemento, Sousa (2013) em sua pesquisa com 304 praticantes de surf e

bodyboard evidenciou valores médios superiores de paixão harmoniosa, sendo associada positivamente a fatores considerados positivos como felicidade geral, índice de autonomia, bem-estar e satisfação com vida, resultado que corrobora os achados do presente estudo. Além disso, infere-se que o ambiente da academia pode se mostrar positivo para que os participantes da pesquisa realizem suas práticas e desenvolvam suas habilidades intra e interpessoais.

Ao comparar a autoestima em função do sexo dos universitários (Tabela 2), não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos ($p>0,05$) e as estatísticas descritivas apontaram medianas elevadas para ambos os sexos (Tabela 2). Resultados contrários foram observados no estudo de Guzzo (2002), no qual o valor geral de autoestima para o sexo masculino foi evidenciado. O autor destaca que o gênero tem certa influência no grau de autoestima dos indivíduos, uma vez que para as mulheres representa componentes de aceitação ou rejeição, enquanto para os homens tem uma inclinação à competência como êxito ou fracasso. Pesquisa realizada com homens gaúchos praticantes de musculação evidenciou que 63,8% apresentavam problemas sérios de vigorexia, caracterizada como um transtorno psicológico e alimentar que se caracteriza pela insatisfação com a imagem corporal (MOTTER; ALMEIDA; BELLINI, 2017).

Ao entender que pessoas com sintomas de vigorexia tendem a apresentar uma visão distorcida de sua aparência física e sentimentos de inferioridade, podemos inferir que esta implica sobre a autoestima das pessoas, sendo que para homens estes aspectos têm sido verificados com frequência na literatura. A partir dos estudos apresentados, observa-se de forma positiva os resultados da autoestima dos praticantes de musculação do presente estudo, tanto homens quanto mulheres, uma vez que estes se autoavaliam positivamente.

Tabela 2. Comparação de autoestima e paixão em universitários praticantes de musculação em função do sexo.

Variáveis	Masculino (n=48) Md (Q1-Q3)	Feminino (n=48) Md (Q1-Q3)	P
Autoestima	34,00 (30,0-37,00)	31,00 (28,2-35,00)	0,099
Paixão harmoniosa	5,20 (4,40-5,80)	5,10 (4,00-5,95)	0,465
Paixão obsessiva	2,70 (1,90-3,80)	2,00 (1,40-2,60)	0,003*

*Nível de significância $p<0,05$.
Md = medianas, Q1-Q3 = quartis.

Em se tratando da paixão harmoniosa (Tabela 2), não foram observadas diferenças em função do sexo. Tais achados mostram-se contrários aos observados na pesquisa desenvolvida por Sigmundsson, Haga e Hermundsdottir (2020) avaliando a paixão e outros aspectos psicológicos em 146 adultos jovens com média de idade 22 anos. Os autores encontraram diferenças significativas na paixão, com resultados superiores sendo apresentados pelo sexo masculino, explicando que tais características podem decorrer da maior independência masculina para o enfrentamento de situações e apresentação de comportamentos viciantes (jogos, álcool) e corajosos, explicados pela maior liberação de dopamina que incide sobre os efeitos de conquistas ou recompensas, fortalecendo a paixão pela sua atividade. Na presente pesquisa os valores para a paixão harmoniosa são semelhantes entre os grupos de universitários homens e mulheres, indicando que uma internalização autônoma

na sua identidade contribui para a realização da atividade por prazer e livre escolha, sem confrontar com as demais demandas do contexto acadêmico e cotidiano.

Outro aspecto a ser destacado refere-se à observação de diferenças significativas para a paixão obsessiva ($p=0,003$), sendo que os valores de mediana para os homens (Md=2,70) foram superiores aos valores apresentados pelas mulheres (Md=2,00) (Tabela 2). Para a paixão harmoniosa não foi encontrada diferença em função do sexo ($p>0,05$). Segundo Cid et al. (2016) a internalização da paixão obsessiva na identidade dos indivíduos pode ser influenciada por diversos fatores como as pressões intrapessoais, interpessoais, além das percepções de aceitação social, idade e autoestima, fatores estes que se mostraram mais evidentes na identidade dos praticantes de musculação do sexo masculino, uma vez que estes são culturalmente mais incentivados a realizar tais práticas.

Sobre o resultado superior da paixão obsessiva para o sexo masculino, a procura exacerbada por padrões musculares e esportivos tem desencadeado uma obsessão pela prática de exercícios e quando agravada recebe a denominação de vigorexia, a qual reforça à insatisfação com a imagem corporal e vem sendo comumente associada ao sexo masculino (FALCÃO, 2008; MOTTER; ALMEIDA; BELLINI, 2017). Tais aspectos podem auxiliar na compreensão da paixão obsessiva dos universitários do sexo masculino, os quais parecem despender/dedicar maior tempo de sua rotina à prática da atividade musculação, assim como demonstrar maior preocupação com as questões voltadas à aparência física, o que os incentiva ao treino.

Em relação à comparação das variáveis autoestima e paixão em função do tempo de experiência na musculação, os participantes foram divididos em dois grupos: G1 – universitários que praticavam musculação a até 1 ano e G2 – universitários que praticavam musculação acima de 1 ano (Tabela 3). Não foram observadas diferenças na avaliação da autoestima entre os grupos ($p>0,05$).

Tabela 3. Comparação da autoestima e paixão em universitários praticantes de musculação em função do tempo de experiência na modalidade.

Variáveis	G1 (n=52) Md (Q1-Q3)	G2 (n=44) Md (Q1-Q3)	P
Autoestima	31,50 (29,00-36,75)	32,50 (29,25-35,75)	0,822
Paixão harmoniosa	4,90 (4,05-5,80)	5,30 (4,40-5,80)	0,045*
Paixão obsessiva	2,10 (1,40-2,80)	2,60 (1,80-3,70)	0,190

Nota: G1= até 1 ano; G2= acima de 1 ano.

*Nível de significância $p<0,05$.

Md = medianas, Q1-Q3 = quartis.

Com base nos resultados encontrados, entende-se que para os participantes deste estudo o tempo de experiência com esta modalidade pode não ser um fator interveniente sobre a autoestima, embora não tenhamos coletado informações sobre o envolvimento dos universitários com outras atividades físicas/esportivas. Esta inferência recebe suporte da afirmação de Schultheisz e Aprile (2013) que apontam que as experiências e relações do indivíduo com o mundo exterior influenciam a constituição da autoestima, sendo assim, esta pode ser verificada como uma característica psicológica mutável.

Em se tratando da avaliação da paixão, as comparações em função da paixão obsessiva não apontaram diferenças entre os grupos ($p>0,05$). Já para a harmoniosa, foi encontrada diferença

estatisticamente significativa entre os grupos ($p=0,045$), sendo que o grupo que pratica a mais de 1 ano (G2) apresentou resultados mais elevados ($Md=5,30$) do que o grupo 1 que pratica a até um ano ($Md=4,90$) (Tabela 3). Estes resultados podem ser justificados com base no modelo dualístico da paixão proposto por Vallerand et al. (2003), o qual define a paixão como forte inclinação para realizar e permanecer na atividade. Os universitários paranaenses que praticavam a modalidade musculação por mais tempo provavelmente conseguem conciliar sua prática com outras demandas da vida, o que contribui para a permanência nessa modalidade e internalização autônoma da paixão em sua identidade.

No que se refere à correlação entre as variáveis autoestima e paixão em função do sexo dos universitários (Tabela 4), foi observada correlação estatisticamente significativa positiva e fraca ($r=0,39$) entre a autoestima e paixão harmoniosa para o sexo masculino. Ao analisar a correlação entre as variáveis para o sexo feminino não foi observada correlação significativa tanto para a paixão harmoniosa quanto para a paixão obsessiva ($p>0,05$).

Tabela 4. Correlação da autoestima e paixão em universitários praticantes de musculação em função do sexo.

Paixão	Autoestima	
	Masculino	Feminino
Paixão harmoniosa	0,396*	0,264
Paixão obsessiva	-0,103	0,012

*Nível de significância $p<0,05$

De acordo com os resultados encontrados, observa-se que à medida em que a paixão harmoniosa pela atividade se eleva, são verificados resultados elevados na autoestima. De acordo com Vallerand et al. (2003), a paixão harmoniosa representa a internalização autônoma, positiva e que preserva a identidade do indivíduo. Pinto (2014) complementa ao comentar que a paixão harmoniosa se associa positivamente com variáveis psicológicas como o afeto positivo e satisfação com a vida. Neste caso, pode-se inferir com base nos achados do presente estudo que dentre os fatores psicológicos positivos possibilitados pela internalização harmoniosa da paixão na identidade do indivíduo encontra-se a autoestima que corresponde a uma autoavaliação de forma positiva.

Além desses aspectos, a prática da musculação proporciona aos indivíduos melhorias nas percepções de qualidade de vida, bem-estar autoestima, redução dos sintomas de depressão (BALDISSERA et al., 2017; FERNANDES; ESTANISLAU; VENANCIO, 2018; KOVACEVIC et al. 2018; DA CRUZ SILVA et al., 2019). Assim, observa-se que Baldissera et al. (2017) realizaram pesquisa com praticantes de musculação do sexo feminino, identificando que as percepções quanto à prática da modalidade refletem sobre a maior disposição, diversão, qualidade do sono, saúde, bem como a melhora do condicionamento físico das mulheres. Em praticantes adultos de diferentes modalidades (treinamento funcional e musculação com/sem *personal*), Cruz Silva et al. (2019) observaram aspectos psicológicos como autoestima, bem-estar e motivação.

Os resultados revelaram que praticantes de treinamento funcional apresentam maiores percepções de bem-estar sobre o afeto positivo, os praticantes de musculação com *personal* re-

portaram maior motivação identificada e a autoestima não diferiu entre as distintas modalidades.

Em complemento, os benefícios positivos dos exercícios de moderada intensidade como a musculação refletem sobre a melhora da saúde física e mental, sendo estas constatações observadas no estudo de revisão desenvolvido por Stanislau, Venancio e Kovacevic (2018). Conforme identificado, tais exercícios possibilitam a melhora do sistema imunológico que resulta no manejo dos distúrbios comportamentais, dentre os quais se encontram o estresse, a depressão e a ansiedade. As pesquisas apresentadas contribuem para a confirmação dos achados do presente estudo que apontou para esta amostra de universitários do sexo masculino uma associação entre a internalização harmoniosa e aumento da autoestima, indicando que ao perceberem-se autônomos para a prática da modalidade e livre de pressões, têm também a possibilidade de se perceberem e autoavaliarem-se positivamente.

Apesar das importantes contribuições desta pesquisa sobre os aspectos psicológicos (autoestima e paixão) de universitários praticantes de musculação, algumas limitações precisam ser apontadas. Primeiramente, o estudo limitou-se a avaliar apenas estas duas variáveis psicológicas, não coletando informações sobre outros aspectos que poderiam interferir na interpretação dos dados como a imagem ou satisfação corporal e motivação. A segunda limitação é a característica transversal da pesquisa que não permite a avaliação das variáveis ao longo do tempo de envolvimento dos universitários com a modalidade. A terceira limitação refere-se à seleção da modalidade musculação caracterizada como uma modalidade individual, não contemplando a avaliação das percepções destas variáveis psicológicas em universitários praticantes de outras modalidades ofertadas na academia de forma coletiva, como ritmos, funcional e *jump*.

CONCLUSÃO

Os universitários praticantes de musculação demonstraram valores elevados de autoestima global e paixão harmoniosa, sendo os valores da paixão obsessiva superiores para os praticantes do sexo masculino.

Foi também observado que a paixão harmoniosa se mostrou mais elevada nos praticantes com mais de um ano de experiência na modalidade. Outro aspecto a ser destacado, é referente à relação positiva entre a autoestima e paixão harmoniosa observada nos universitários do sexo masculino. Embora fracas, as correlações parecem indicar que a internalização harmoniosa (autônoma) na identidade do indivíduo reflete positivamente sobre características psicológicas como a autoestima.

Como implicações práticas considera-se que a paixão e a autoestima são variáveis psicológicas importantes para a prática da musculação e por essa razão torna-se relevante avaliá-las em jovens universitários. Tais variáveis, quando internalizadas de forma autônoma e espontânea na identidade dos jovens podem ser positivas para outras áreas da vida destes indivíduos. Para futuras pesquisas sugere-se a investigação de outras variáveis psicológicas nesta população, associadas à paixão pela prática como a motivação, dependência do exercício, satisfação com a imagem corporal, a fim de aprofundar o conhecimento sobre os fatores que refletem sobre o bem-estar e qualidade de vida dos universitários praticantes de musculação.

REFERÊNCIAS

BALDISSERA, L.; MACHADO, D. L.; ALVES, L. G.; FALEIRO, D.; ZAWADZKI, P. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. *Unoesc & Ciência - ACBS*, Joaçaba, v. 8, n. 2, p. 117-24, 2017.

BIAZOLI JUNIOR, M. **Influência de aspectos psicológicos nos praticantes de musculação**. 2015. 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015.

CARBONNEAU, N.; VALLERAND, R. J.; LAVIGNE, G. L.; PAQUET, Y. "I'm not the same person since I met you": The role of romantic passion in how people change when they get involved in a romantic relationship. *Motivation and Emotion*, New York, v. 40, n. 1, p. 101-17, 2016.

CID, L.; LOURO, H. Praticar natação é uma paixão ou um sacrifício? Estudo da relação entre o tipo de paixão que o atleta sente pela modalidade e a sua orientação motivacional. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, Las Palmas de Gran Canaria, v. 5, n. 1, p. 99-114, 2010.

CID, L.; SILVA, A.; MONTEIRO, D.; LOURO, H.; MOUTÃO, J. Paixão, motivação e rendimento dos atletas de natação. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, Las Palmas de Gran Canaria, v. 11, p. 53-8, 2016.

DA CRUZ SILVA, T.; FREIRE, G. L. M.; MORAIS, O. S. G.; NASCIMENTO, J. R. D. A. Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. *Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 12, n. 2, p. 359-66, 2019.

DANCEY, C. P.; REIDY, J. *Estatística sem matemática para psicologia*. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

DE GODOI, R. C.; YOSHIDA, H. M.; FERNANDES, P. T. Autoestima em praticantes de esportes de aventura. *Caderno de Educação Física e Esporte*, Marechal Cândido Rondon, v. 18, n. 3, p. 57-62, 2020.

FALCÃO, R. S. Interfaces entre dismorfia muscular e psicologia esportiva. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 1-21, 2008.

FERNANDES, E. V.; ESTANISLAU, C.; VENANCIO, E. J. Moderate intensity physical exercise: psychoneuroimmunological aspects. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 24, n. 5, p. 395-8, 2018.

FRANÇA, M. C. **Nível de autoestima e percepção da imagem corporal em homens praticantes de diferentes treinamentos contra a resistência**. 34f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.

GUZZO, R. S. L. Estudo inicial do Inventário de Autoestima (SEI): Forma A. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 143-50, 2002.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, Campinas, v. 10, n. 1, p. 41-9, 2011.

KOVACEVIC, A.; MAVROS, Y.; HEISZ, J. J.; FIATARONE SINGH, M. A. The effect of resistance exercise on sleep: A systematic review of randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, Amsterdam, v. 39, p. 52-68, 2018.

MIRANDA, V. S.; SILVA, A. C.; ROCHA, J. S.; SOARES, R. A. S. Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36. *Intercontinental Journal on Physical Education*, Niterói, v. 2, n. 1, e20200006, 2020.

MOTTER, A. G.; ALMEIDA, S.; BELLINI, M. Incidência de vigorexia em praticantes de musculação. *Do Corpo: Ciências e Artes*, Caxias do Sul, v. 7, n. 1, p. 117-27, 2017.

MOURÃO, C. A.; SILVA, N. M. Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 7, n. 3, p. 324-34, 2012.

OKAZAKI, F. H. A.; OKAZAKI, V. H. A.; KELLER, B.; de OLIVEIRA AMORIM, G.; COELHO, R. W. O nível de autoestima de atletas de seleções e atletas de clubes do voleibol brasileiro. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, Jundiaí, v. 5, n. 1, p. 1-6, 2007.

OLIVEIRA, L. P. **Motivação, estratégias de coping e perfeccionismo em atletas profissionalizados e não-profissionalizados de futebol de campo**. 2009. 101f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2009.

PINTO, R. **Paixão e bem-estar subjetivo no desporto adaptado**. 2014. 29f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício) - Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior, 2014.

PRATES, M. E. F. **A paixão pela atividade docente de professores universitários de educação física**. 2015. 259f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Estadual de Maringá/Universidade Estadual de Londrina, Maringá/Londrina, 2015.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

SCHOENFELD, B. J.; OGBORN, D.; KRIEGER, J. W. Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, London, v. 46, n. 11, p. 1689-97, 2016.

SCHULTHEISZ, T. S. V.; APRILE, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013.

SIGMUNDSSON, H.; HAGA, M.; HERMUNSDOTTIR, F. Passion, grit and mindset in young adults: Exploring the relationship and gender differences. *New Ideas in Psychology*, Amsterdam, v. 59, e100795, 2020.

SIQUEIRA FILHO, A. C.; FREIRE, G. L. M.; LIMA, K. E. F.; SOUSA, V. C.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. Motivação, autoestima e perfil socioeconômico dos praticantes de Sanda do Vale do São Francisco. *Caderno de Educação Física e Esporte*, Marechal Cândido Rondon, v. 17, n. 2, p. 37-45, 2019.

SOUZA, C. **A paixão pelo surf e o impacto na motivação e felicidade dos praticantes**. 2013. 37f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício) - Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior, 2013.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Artmed: Porto Alegre, 2012.

VALLERAND, R. J.; BLANCHARD, C.; MAGEAU, G. A.; KOESTNER, R.; RATELLE, C.; LÉONARD, M.; "..."; MARSOLAIS, J. Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, Washington, v. 85, n. 4, p. 756-67, 2003.

VALLERAND, R. J.; MIQUELON, P. Passion for sport in athletes. In: JOWETTE, S.; LAVALLEE, D. **Social psychology in sport**. Champaign: Human Kinetics, 2007. p. 249-63.

VIEIRA, F. L.; MIZOGUCHI, M. V.; CONTREIRA, A. R.; PASSOS, P. C. B.; COSTA, L. C. A. Modelo dualístico da paixão: um olhar no processo de aderência ao esporte. In: NASCIMENTO, J. V.; SOUZA, E. R.; RAMOS, V.; ROCHA, J. C. S. **Educação física e esporte: convergindo para novos caminhos**. Florianópolis: UDESC, 2015. p. 513-29.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Grupo de Pesquisa de Psicologia do Esporte e Desempenho Humano da Universidade Estadual de Maringá e aos universitários participantes da pesquisa.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

ORCID E E-MAIL DOS AUTORES

Walisson Felipe Rodrigues Figueredo
ORCID: 0000-0002-9664-4614.
E-mail: walisson.rodrigues1901@gmail.com

Caroline Carneiro Xavier
ORCID: 0000-0002-4469-3764.
E-mail: carol.97.xavier@gmail.com

Marcelen Lopes Ribas
ORCID: 0000-0001-9055-3116.
E-mail: marcelenlopes@hotmail.com

FINANCIAMENTO

Este estudo não contou com apoio financeiro.

Aline Mendes de Lima (Autora Correspondente)

ORCID: 0000-0002-5870-4241.

E-mail: alinnemendeslima@gmail.com

Lenamar Fiorese

ORCID: 0000-0003-1610-7534.

E-mail: lenamarfiorese@gmail.com

Andressa Ribeiro Contreira

ORCID: 0000-0001-9331-3134.

E-mail: andressacontreira@gmail.com