TCC/UNICAMP
Be45a
1352 FEF/43

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

UNICAMP

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Aspectos da personalidade dos praticantes regulares de musculação

Gustavo Marão Beraquet

Campinas, Novembro de 2003

TCC/UNICAMP
Be45a
1290001352

Gustavo Marão Beraquet

Aspectos da personalidade dos praticantes regulares de musculação

Monografia a ser apresentada como requisito parcial à conclusão do curso de bacharelado em Treinamento em Esportes. Disciplina MH800 – Seminário de Monografia da Faculdade de Educação Física – sob a orientação do Prof. Dr. Orival Andries Júnior.

Campinas, Novembro de 2003

Resumo

Hoje em dia a preocupação com a saúde e a estética vem crescendo nas sociedades ocidentais. A prática de atividades com peso (musculação) é um dos meios eficazes para conservar e melhorar a saúde e a estética. Entretanto, percebe-se um alto grau de rotatividade por parte de pessoas que iniciam a prática da musculação. Levando-se em conta esse dado, pode-se supor que aspectos da personalidade poderiam influenciar na permanência dessa prática. Este estudo teve por objetivo verificar se os praticantes regulares de musculação apresentam fatores similares de personalidade. Os participantes do estudo foram sete homens e sete mulheres, que praticam musculação há mais de um ano ininterrupto, freqüentadores de uma Academia da cidade de Campinas. Para a coleta de dados foi utilizado o "Questionário dos Dezesseis Fatores de Personalidade – 16PF". A análise e a interpretação dos dados foi feita de modo qualitativo. Dentre os resultados constatou-se similaridade em 9 dos 16 fatores de personalidade pesquisados.

SUMÁRIO

1. Introdução 05

2. Objetivos 15

3. Método 16

3.1. Participantes do estudo 16

3.2. Material 16

3.3. Procedimento de coleta de dados 18

4. Resultados obtidos 19

5. Discussão 30

6. Bibliografia 33

7. Anexo 35

Introdução

Atualmente a preocupação com a saúde e a estética vem crescendo nas sociedades ocidentais. A prática de atividades com peso (musculação) é um dos meios eficazes para conservar e melhorar a saúde e a estética. Entretanto, percebe-se um alto grau de rotatividade por parte de pessoas que iniciam a prática da musculação.

Por trabalhar nessa área por três anos, o autor propôs desenvolver a presente pesquisa que leva em conta fatores da personalidade. A ciência que estuda as relações de personalidade com esportistas chama-se Psicologia dos Esportes.

Segundo Weinberg e Gould *apud* Dobransky e Machado (2000), esta é uma área de conhecimento científico que teve sua origem em 1987 quando Norman Triplett, psicólogo americano, publicou um trabalho realizado com ciclistas que visava avaliar as performances deste tipo de atleta em diversas situações.

Contudo, publicações nesta área, como diz Machado (1997), datam da década de 20, pelo psicólogo Griffith, cujo trabalho foi um tanto negligenciado na época por aqueles que mais poderiam se beneficiar dele (Singer 1977).

Este mesmo autor também indica que uma Sociedade Internacional da Psicologia dos Esportes foi constituída no Primeiro Congresso Internacional de Psicologia dos Esportes, realizada em Roma, em 1965. Depois, a Sociedade Norte-Americana para a Psicologia do Esporte e Atividades Físicas foi iniciada em 1967. A partir daí, psicólogos e educadores físicos de todo o mundo estão examinando crítica e entusiasticamente aspectos psicológicos do esporte.

Um trabalho interessante foi o de David, C. e Mog, J.P. *apud* Machado (1997), onde os autores estudaram a relação de diferentes fatores de personalidade (extroversão, neurotismo, busca de sensações e tendência de realização) entre os grupos de atletas de elite, atletas de subelite, entusiastas recreacionais e não atletas e suas implicações para o sucesso no esporte ou para simples participação em atividades físicas. Os atletas de elite não apresentaram evidências de quaisquer fatores que os diferenciassem dos outros grupos, enquanto que, os entusiastas recreacionais foram o único grupo que se destacou dos demais com altos escores para todos os fatores. O fator de extroversão apresenta-se diminuído entre os atletas de elite, sendo menor em esportes individuais, devido às longas horas de treinamento solitário e repetitivo que é requerido para competições de sucesso.

Para a Psicologia dos Esportes, como diz Samulski (2002), as relações entre esporte e personalidade são representadas por três diferentes hipóteses.

A primeira, Hipótese de Seleção, considera o esporte como um fator de seleção. Pessoas com determinada estrutura de personalidade se interessam por modalidades esportivas específicas ou por determinadas formas de prática esportiva, segundo esta hipótese, existe uma melhor adaptação da estrutura de personalidade ao perfil da exigência das modalidades esportivas.

A segunda, Hipótese de Socialização, considera o esporte como um fator de socialização. A atividade esportiva influencia a personalidade e o seu desenvolvimento de uma forma específica.

A terceira, hipótese de interação, diz que os processos de seleção e de socialização se influenciam de maneira recíproca.

Existem muitas maneiras de definir personalidade. Allport (1966), coloca essas definições em três classes, que são denominadas de: efeito externo, estrutura interna e positivistas.

A definição pela teoria de efeito externo fala de personalidade como sendo os hábitos e comportamentos de um indivíduo e como são percebidos pela sociedade; a personalidade é confundida com o termo reputação, e com isso uma pessoa pode ter diferentes reputações, pois depende de como os outros julgam-na. Além disso, por essa teoria, pessoas que vivem isoladas (como eremitas) não teriam personalidade, já que não exercem influência sobre ninguém na sociedade.

A visão de personalidade como estrutura interna a define como uma entidade objetiva, tendo sua própria existência e história de vida; não deve ser confundida com sociedade e nem com as percepções que os outros têm dela. Uma definição que representa bem essa teoria é a de Linton *apud* Allport (1966), que explica *"Personalidade é o conjunto organizado de processos e estados psicológicos que pertencem ao indivíduo".*(p. 48).

Já os psicólogos positivistas, como diz Allport (1966), opõem-se às definições de estrutura interna; isto porque, para eles, a personalidade, sendo uma estrutura interna, não seria passível de estudos, e sendo assim, o que se conhece de personalidade são apenas as operações das pessoas. Uma boa definição dessa teoria é a de Mc Clelland *apud* Allport (1966), que diz que *"personalidade é a melhor maneira de conceituar o comportamento de alguém, e que um cientista pode determinar em um dado momento".*

Uma possível falha apontada por Allport (1966) dessa teoria é querer definir o objeto através de métodos incompletos, enquanto que os psicólogos devem adaptar os métodos ao objeto.

Para o autor, personalidade é uma estrutura interna do indivíduo, já existente nas pessoas; ela é "*... a organização dinâmica, no indivíduo, dos sistemas psicofísicos que determinam seu comportamento e seu pensamento característicos*". (p. 50)

Ele sugere que o físico, a inteligência e o temperamento são a matéria prima da personalidade.

Quanto ao físico e temperamento, em uma pesquisa realizada por Sheldon *apud* Allport (1966) foi encontrado um alto índice de correlação entre o temperamento e os tipos físicos. Por outro lado, segundo Allport (1966), outros pesquisadores não acharam qualquer correlação entre esses dois fatores. Isto leva a pensar que a ligação entre o físico e temperamento sofre influências das experiências da vida além de ter uma carga genética envolvida. Ambos, por terem uma relação entre si, ajudam a formar a personalidade através da aprendizagem.

A inteligência, por ter certa relação com o sistema nervoso central, ajudaria a formar a personalidade, tendo características inatas. Entretanto, um estudo feito por Lorge *apud* Allport (1966), não encontrou relação entre traços de emoções e personalidade com medidas de inteligência. Porém, como cita Allport (1966), outros estudos acharam relações sutis entre elas; isso pelo fato de que a inteligência, por ter uma hereditariedade nunca repetida, está combinada com a personalidade total.

No que diz respeito à hereditariedade e a fatores ambientais está certo de que a personalidade sofre influência desses dois fatores. A grande questão para os pesquisadores é saber o quanto cada um influencia, se são mais os fatores genéticos ou mais os fatores ambientais. Como nenhuma atividade está livre de aprendizagem, a facilidade para aprender seria a definição de hereditariedade.

Durante o primeiro ano a criança tem certas potencialidades e, além disso, diferenças quanto ao temperamento podem ser encontradas. Com relação à personalidade, o primeiro ano de vida é o de menor importância para seu desenvolvimento, já que neste período a criança é mais plástica, elástica e mais vegetativa do que qualquer período posterior de sua vida. Talvez, o único aspecto importante deste período seria a confiança (primeiramente com a mãe). Segundo Maslow *apud* Allport (1966), se esta necessidade for satisfeita, a criança estará mais apta a atingir um estágio de auto-realização.

Para outro autor muito conhecido, Sigmund Freud *apud* Fadiman e Frager (1987), existem alguns conceitos principais que ajudam a entender Personalidade. Esses conceitos são: determinismo psíquico, consciente, pré-consciente, inconsciente, pulsões ou instintos, libido e energia agressiva.

Determinismo psíquico é o que ele fala sobre nada ocorrer ao acaso, inclusive os processos mentais; esses processos seriam causados por intenções inconscientes ou conscientes. Consciente é tudo que aparece ciente na mente de uma pessoa em determinado momento. O inconsciente é uma parte da mente onde estão elementos instintivos, material que foi reprimido e censurado pelo consciente, que são inacessíveis à consciência. O pré-consciente é parte do inconsciente, só que o material contido nele pode ser acessível ao consciente. As pulsões são pressões ou forças propulsoras que norteiam um organismo para fins particulares, sendo que existem dois instintos básicos e opostos, que são: instinto de vida (sexuais) e instinto de morte (destrutivo). O instinto de vida tem uma fonte de energia chamada de libido, e o impulso de morte tem uma fonte de energia que é agressiva.

Com muitas observações sobre seus pacientes, Freud *apud* Fadiman e Frager (1987), notou muitos conflitos existentes na mente; um instinto se opunha ao outro, regras sociais limitavam impulsos biológicos, e apareciam muitas formas diferentes para se enfrentar determinadas situações. Por isso, ele propõe um jeito de por em ordem tudo isso, que é estruturando a personalidade em três componentes: id, ego e superego.

O id é a estrutura mais básica, sendo que é composto por tudo o que é herdado. É um reservatório de energia, só que desorganizado, já que impulsos antagônicos convivem lado a lado, sem que um anule o outro.

O ego desenvolve-se a partir do id e está em contato com a realidade externa. Tem uma função controladora dos impulsos do id, decidindo qual deve ser satisfeito ou não de acordo com as possibilidades externas, de modo que o indivíduo busque soluções mais realistas do que imediatas.

O superego se desenvolve a partir do ego e funciona como um juiz dos pensamentos do ego. Nele está contido todos os códigos morais, valores que constituem que constituem as inibições da personalidade.

O id é inteiramente inconsciente, o ego e o superego o são em grande parte, isto é, que uma pessoa sabe pouco do conteúdo deles. É necessário esforço para torná-los conscientes.

Outra teoria referente à personalidade é a de Jung *apud* Fadiman e Frager (1987), que diz que um indivíduo pode ser caracterizado como mais introvertido ou extrovertido. O primeiro focaliza energia no seu mundo interno, enquanto que o segundo tipo direciona a energia no mundo externo. Para o autor, ninguém é inteiramente extrovertido ou introvertido, entretanto as pessoas tendem mais para um ou outro tipo. Não se pode manter ambas as

atitudes ao mesmo tempo, sendo que o ideal é ser capaz de adotar qualquer uma delas quando for apropriado. Os introvertidos têm que ter cuidado para não "mergulhar" de forma exagerada em seu mundo interior, e acabar perdendo contato com o mundo externo; os extrovertidos, que tendem a ser mais sociáveis, também têm que ser cuidadosos para não serem dominados pelos fatores externos e acabar perdendo seus próprios processos internos.

Além disso, ele identificou quatro funções psicológicas básicas, que são: pensamento, sentimento, sensação e intuição.

O pensamento e sentimento são maneiras alternativas de fazer escolhas e julgamentos. Os tipos reflexivos (pensativos) são bastante planejadores objetivos, e agarram-se firmemente às suas idéias. Os tipos emotivos gostam de tomar decisões a partir de sentimentos, e preferem sentir emoções fortes, mesmo que sejam negativas.

A sensação e intuição estão ligadas à aprendizagem de informações. Os tipos sensitivos sabem reagir bem a qualquer experiência de crise e respondem a situações imediatas. Os tipos intuitivos relacionam de forma afetiva experiências passadas com as necessidades imediatas.

Todas essas funções citadas acima se apresentam nas formas extrovertidas e introvertidas.

Para estruturar a personalidade, Jung *apud* Fadiman e Frager (1987), propõe a presença dos seguintes componentes: inconsciente coletivo, símbolos e arquétipos. Dentro de arquétipo, estão as principais estruturas da personalidade, que são: o ego, a persona, a sombra, a anima (nos homens), o animus (nas mulheres) e o self.

O inconsciente coletivo seria um tipo de herança psíquica, onde contém materiais psíquicos que não provém da experiência pessoal; a partir dele, a interação com o meio ambiente será canalizado.

Os símbolos seriam a forma de o inconsciente se expressar. Segundo o autor, qualquer coisa pode ser simbolizada, sendo que as imagens e termos simbólicos representam conceitos que não podem ser compreendidos plenamente.

Os arquétipos são formas ou moldes sem conteúdo e que se firmam no inconsciente. Eles dão origem tanto às fantasias individuais quanto às mitologias de um povo. Uma variedade grande de símbolos pode ser associada a um dado arquétipo, criando possibilidades de formar determinadas imagens.

O ego, um dos maiores arquétipos da personalidade é o centro da consciência, sendo que fornece a direção consciente da vida humana. Apesar de emergir do inconsciente, nele só figuram conteúdos conscientes (memórias) derivadas das experiências pessoais.

A persona é o equivalente a uma máscara, pois é a forma como as pessoas se apresentam ao mundo. Inclui os papéis sociais, e com isso tem aspectos negativos (indivíduo pode visualizar apenas sua fachada, esquecendo seu interior) e positivos (proteger o ego e a psique das diversas forças sociais invadidas).

A sombra, sendo o centro do inconsciente, contém os desejos, experiências rejeitadas pelo indivíduo por não serem aceitas socialmente. Esse material da sombra pode tornar-se consciente, e quando isso ocorre, menos ela domina a pessoa. Contudo, a sombra faz parte íntegra da mente, e nunca pode ser totalmente eliminada.

O animus (na mulher) e a anima (para os homens) é a estrutura inconsciente que representa a parte sexual oposta de cada indivíduo. Quando um homem define a si mesmo

em termos masculinos, sua anima inclui tendências dissociadas e definidas como femininas. Na mulher, o processo é o mesmo, porém, inverso.

O self seria o arquétipo central, da ordem e totalidade da personalidade, sendo esta totalidade formada pelo inconsciente e consciente, que se completam mutuamente. Ele é um fator interno de orientação, estranho à consciência, que engloba o consciente e o inconsciente.

Cattel *apud* Cloninger (1999), autor do instrumento utilizado na presente pesquisa, salientava que o estudo da personalidade tinha que ser experimental e quantitativo. As outras teorias eram ricas em palavras e compreensão, porem escassas nas predições específicas que uma ciência, segundo se espera, deve fornecer. Ele enfatizava os aspectos metodológicos.

A definição de personalidade que este autor formula sintetiza toda sua abordagem teórica e empírica qual seja: "*Personalidade é aquilo que permite predizer o que uma pessoa fará numa dada situação".*

O nome dado pelo autor às unidades da personalidade com valor de predição é Traços. Entende-se por um traço aquilo que uma pessoa fará em alguma situação definida.

Cloninger (1999) coloca que há dois tipos de traços indicados por Cattel. Existem os traços superficiais, que são aqueles que parecem ser traços, porem não existe evidência de que os sejam efetivamente em termos permanentes. E há os traços-fonte, que são alguns grupamentos que aparecem repetidamente; correspondem a uma "causa" interior da personalidade, um traço fundamental da personalidade. O teste de personalidade desenvolvido por Cattel e utilizado nesta pesquisa, 16PF, tem dezesseis escalas, sendo cada uma delas carregada de apenas um traço fonte subjacente da personalidade.

Com relação à musculação, ela é definida por Leighton (1987), como exercícios com peso, na forma de barras, halteres e máquinas para se buscar um condicionamento e modificação de tamanho de vários segmentos do corpo. Almeida (1984) complementa que as finalidades da musculação são diversas, podendo ser utilizada no treinamento desportivo como um dos meios de preparação física, na fisioterapia para fortalecimento de grupamentos musculares debilitados e também como ginástica estética atendendo aos anseios de beleza e saúde das pessoas.

Historicamente falando, Leighton (1987) lembra que é impossível estabelecer exatamente a primeira vez que um homem aderiu à musculação, seja como competição ou só pelo exercício. A mitologia grega fala de Milo, um homem que viveu em Crotona, na Grécia e que queria se tornar o homem mais forte do mundo. Para atingir este objetivo ele começou levantando um bezerro quando ainda era jovem. À medida que o bezerro crescia, Milo aumentava sua força. Assim, quando o bezerro chegou na idade adulta e virou um touro, Milo já tinha força suficiente para levantar o animal e carregá-lo nos ombros.

Até o início do século XX, os exercícios com peso não conseguiram qualquer tipo de aceitação. Foi só durante a segunda guerra mundial que a musculação conseguiu atrair a atenção de muita gente, especialmente pelo recondicionamento físico e programas de reabilitação das forças armadas. Neste caso, os equipamentos existentes eram usados na recuperação dos músculos atrofiados dos soldados incapacitados e na manutenção do tônus muscular dos hospitalizados. O autor coloca, que com o término da guerra, muitas academias foram inauguradas nos EUA, especialmente nas principais cidades do país. Essas academias eram especializadas, com equipamentos luxuosos para exercícios, distribuídos em salas limpas, fatores esses inexistentes antes da guerra.

Atualmente, a musculação já está bem disseminada entre homens, e com crescente procura pelas mulheres. Como expõe Teixeira (1984), com a evolução da sociedade, com as indiscutíveis conquistas femininas no campo profissional e, principalmente, na descoberta de que cabe à mulher outras questões além da estética, como a importância da atividade física para a conquista de saúde, ocorreu, sem dúvida, uma grande mudança nos padrões de comportamento de homens e mulheres em relação à atividade física. Eles descobriram por meio dos inúmeros profissionais da área, que estar fisicamente bem preparado significa um pouco mais do que estar mais magro ou rijo. Significa estar saudável, buscando saúde. Para as mulheres, esta constatação foi mais violenta, e resultado de todo um processo de evolução que lhe permitiu estar brigando lado a lado com o homem por um espaço nas descobertas, inclusive em relação à saúde.

Crianças também podem praticar musculação. Entretanto, como diz Coimbra (1997), o fato de a criança e o pré-pubescente não fazerem musculação ocorre não por fazer mal, mas por não desenvolver aquilo que elas mais precisam. Segundo ele, é na infância e adolescência que se encontra a maior fase, dentre outras, do desenvolvimento humano. O resultado do aproveitamento seja bom ou ruim, é que determinará o ser humano adulto. Concorda-se então que, na infância, o enfoque dado às atividades de criança deve ser estritamente educacional, procurando oferecer a maior quantidade e qualidade de estímulos ao invés de se preocupar com o desenvolvimento muscular.

Esta pesquisa teve como **objetivos identificar aspectos de personalidade dos praticantes regulares de musculação** e **verificar se os praticantes regulares de musculação apresentam fatores similares de personalidade.**

Método

Este foi um estudo que se caracterizou como sendo exploratório. Segundo Selltiz *apud* Seráfico (1996), um estudo exploratório tem por finalidade iniciar o pesquisador no conhecimento de um fenômeno mal identificado. No caso desta pesquisa, este fenômeno é a relação entre personalidade e a prática de musculação.

• Participantes do estudo

Participaram desta pesquisa 14 sujeitos, sendo sete homens e sete mulheres, todos praticantes regulares de musculação. Como condição essencial para ser participante desta pesquisa, os sujeitos tiveram de ser praticantes de musculação há mais de um ano ininterruptos. A idade variou de 19 a 35 anos.

• Material

Foi instrumento da coleta de dados da presente pesquisa o "Questionário 16 Fatores de Personalidade" (Catell, Catell e Catell, 2000), utilizado para identificar os componentes primários da personalidade baseado na Análise Fatorial, analisando todos os adjetivos da língua inglesa que descrevessem o comportamento humano. A quinta edição do instrumento, conta com 185 itens que compreendem as escalas dos 16 fatores primários de personalidade e também o índice da administração da imagem que avalia a conveniência social. Cada escala contém de 10 a 15 itens. Além dos 16 fatores primários, o teste conta com 5 fatores

globais que incluem combinações relacionadas aos fatores primários, descrevendo a personalidade de uma forma mais ampla. (Vide anexo)

O 16PF usa a escala esteno como medida para parâmetros. O esteno tem alcance de 1 a 10, com média de 5,5 e um desvio padrão de 2. Os estenos do 16PF entre 4 e 7 são considerados resultados medianos; os estenos de 1 a 3 são considerados resultados abaixo da média; os estenos entre 8 e 10 são considerados resultados altos. Essas pontuações que se situam mais distantes da média (acima ou abaixo) considera-se o mais extremo. Uma determinada pontuação mais extrema em um fator, provavelmente corresponderá à descrição e característica comportamental observada que será visível no comportamento de quem fez o teste.(Vide anexo)

A extraordinária consistência dos resultados do 16PF foi evidenciada pela correlação do teste re-teste e pela homogeneidade (consistência interna) dos itens do teste, sendo estes itens medidos pelo coeficiente de alfa de Cronbach.

A padronização do teste 16PF- Quinta Edição para a população brasileira foi realizada no período de junho a setembro de 1998, nos municípios do Rio de Janeiro e Niterói, com estudantes do ensino fundamental e médio e universitários, totalizando uma população de 1152 casos.

A validade do teste foi obtida em três etapas. A primeira teve início a partir da tradução do caderno de teste. A segunda, foi a aplicação do teste a um grupo reduzido de pessoas, onde, foi avaliada a adequação no tocante a linguagem e a descrição dos itens. Na terceira etapa, o teste foi submetido a julgamento de seis juízes, psicólogos, com experiência mínima de 4 anos na profissão, objetivando verificar se as frases traduzidas e adaptadas para o idioma português, teoricamente, eram compatíveis com os atributos que o teste pretende

medir em seus fatores. Com essa análise, os técnicos concluíram pela adequação da tradução, e indicaram modificações em alguns tópicos, referentes à aplicação do instrumento.

- Procedimento na coleta dos dados

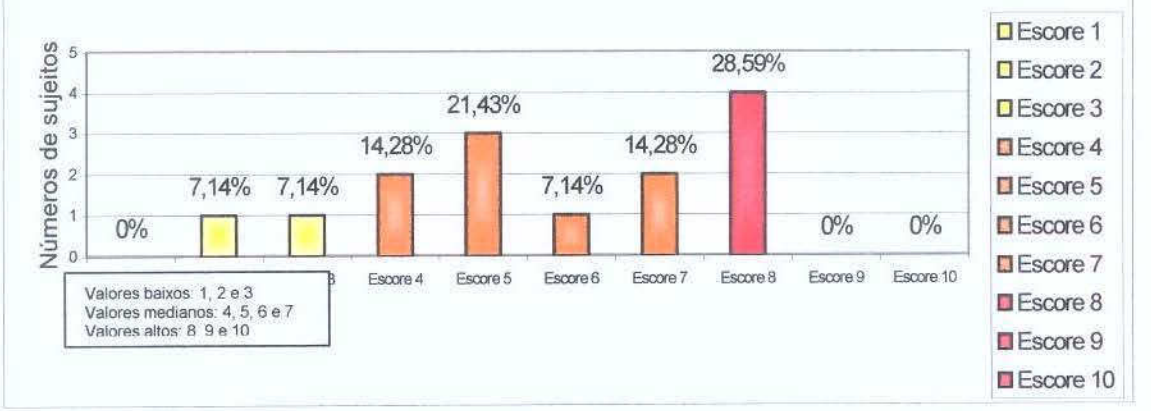
Os sujeitos foram localizados em uma academia da cidade de Campinas, localizada no bairro Guanabara. Para a coleta dos dados, foi solicitada a autorização dos participantes pessoalmente pelo pesquisador. A aplicação ocorreu de forma individual, após a explicação dos objetivos da pesquisa e o consentimento dos mesmos. O pesquisador permaneceu no local para que eventuais dúvidas fossem solucionadas.

Resultados Obtidos

Os resultados dos fatores pesquisados foram tabulados e incluídos nas figuras que se seguem. Primeiramente serão mostrados os 5 fatores globais, e depois os 16 fatores primários de personalidade.

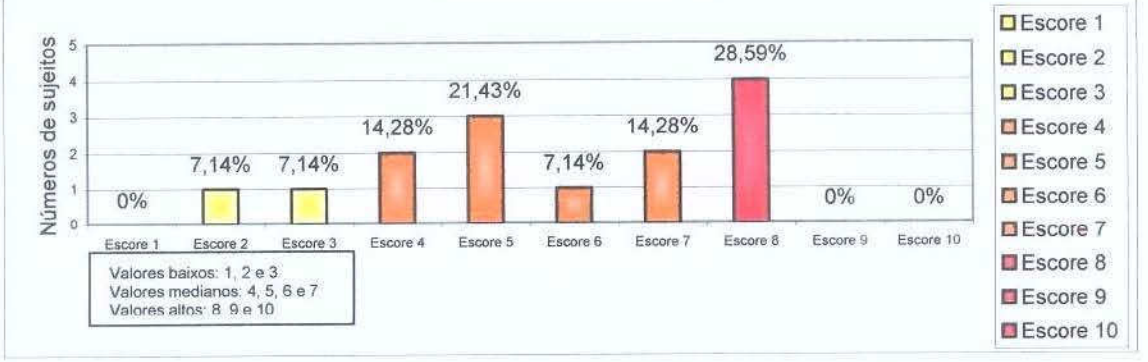
No fator *Extroversão*, 71,44% dos sujeitos da pesquisa ficaram com pontuações dentro da média, 14,28% tiveram valores altos e outros 14,28% tiveram valores baixos.

Figura 2: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos no fator global Ansiedade



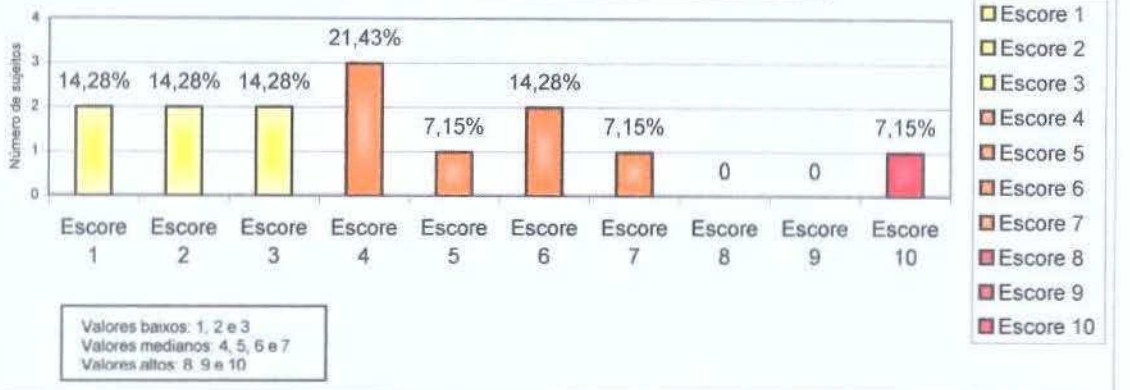
No Fator *Ansiedade*, 57,13% ficaram com pontuações dentro da média, 28,59% tiveram valores altos e 14,28% valores baixos.

Figura 2: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos no fator global Ansiedade



No fator *Rigidez de Pensamento*, 50,01% ficaram com pontuações dentro da média, 7,15% tiveram valores altos e 42,84% tiveram valores baixos.

Figura 3: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos do fator global Rigidez de Pensamento



No fator *Independência*, 78,58% ficaram com pontuações dentro da média, 21,42% tiveram valores altos e 0% tiveram valores baixos.

Figura 4: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos do fator global Independência

No fator *Auto Controle* 71,43% ficaram com pontuações medianas, não houve registro de valor alto e 28,57% tiveram valores baixos.

Figura 5: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos pra os escores em estenos no fator global Auto Controle

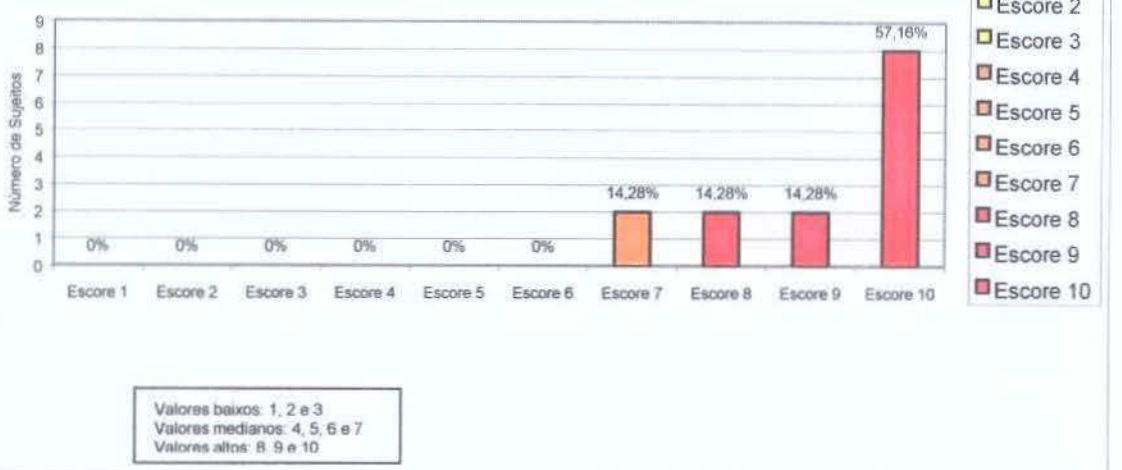
Na escala dos fatores primários, chegou-se aos seguintes resultados:

Fator A (*Expansividade*): 71,44% dos participantes desta pesquisa obtiveram pontuações medianas, 7,14% tiveram valores altos e 21,42% tiveram valoresbaixos.

Figura 6: Frequência(absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos no fator primário Expansividade

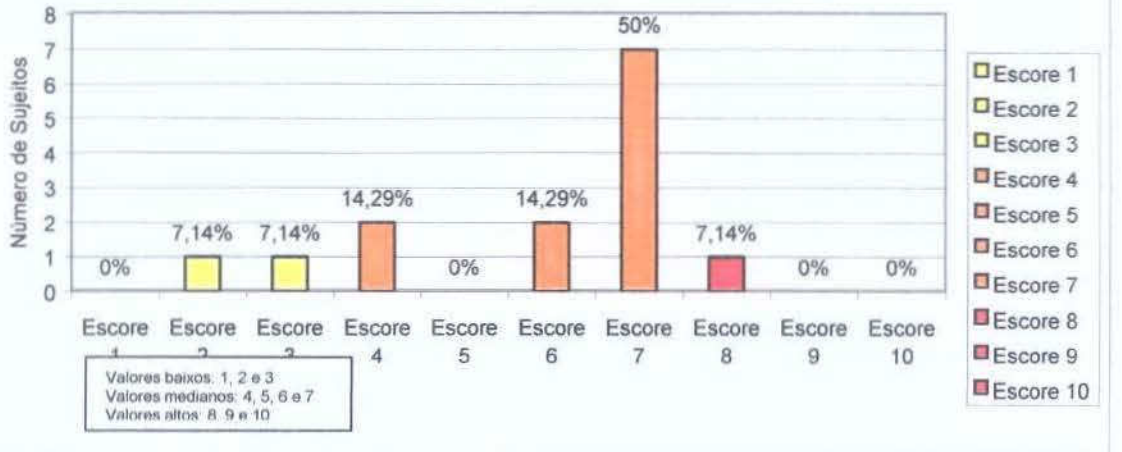
Fator B (*Inteligência*): 14,28% tiveram pontuações medianas, 85,72% tiveram valores altos e 0% tiveram valores baixos.

Figura 7: Frequência(absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos no fator primário Inteligência



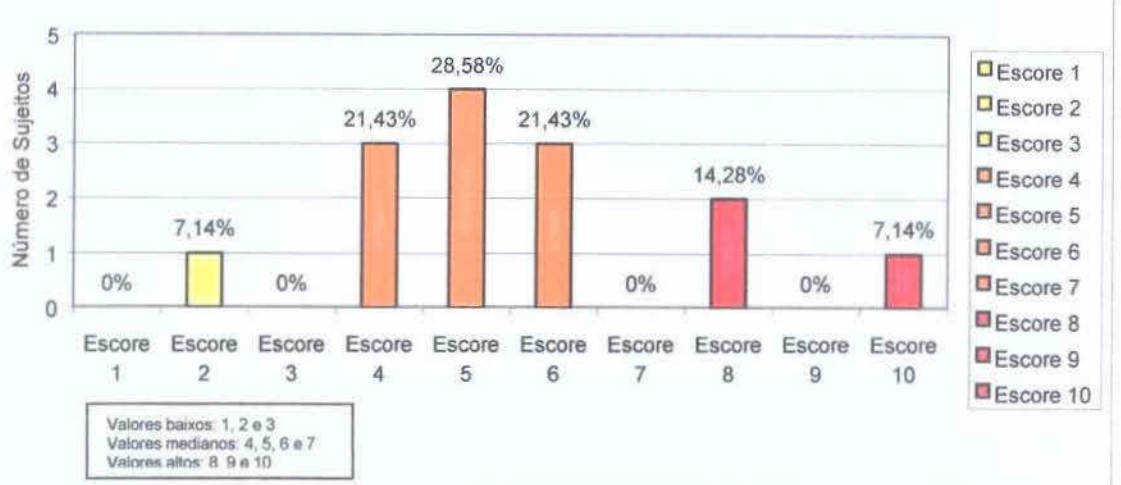
Fator C (*Estabilidade Emocional*): 78,58% tiveram pontuações medianas, 7,14% tiveram valores altos e 14,28% tiveram valores baixos.

Figura 8: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos no fator primário Estabilidade Emocional



Fator F (*Preocupação*): 71,44% tiveram pontuações medianas, 21,42% tiveram valores altos 7,14% obtiveram valores baixos.

Figura 10: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos no fator primário Preocupação

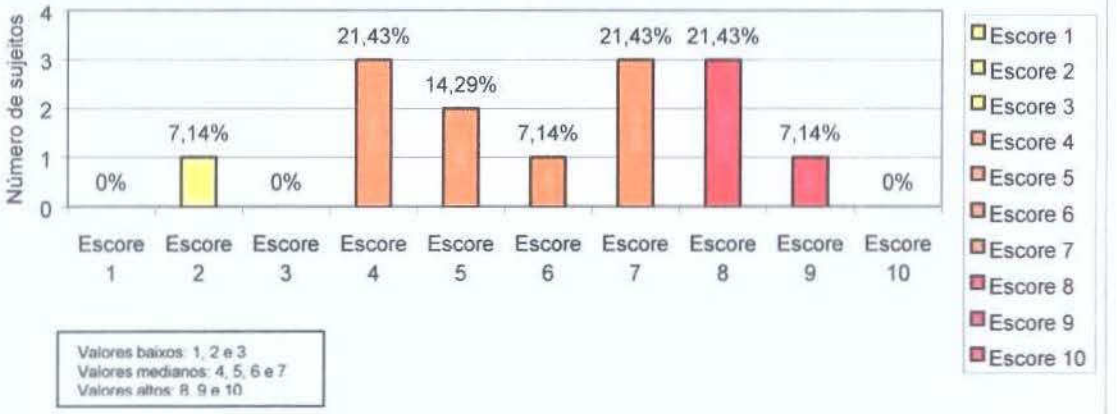


Fator G (*Consciência*): 71,44% tiveram pontuações medianas, 0% tiveram valores altos e 28,56% tiveram valores baixos.

Figura 11: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos no fator primário Consciência

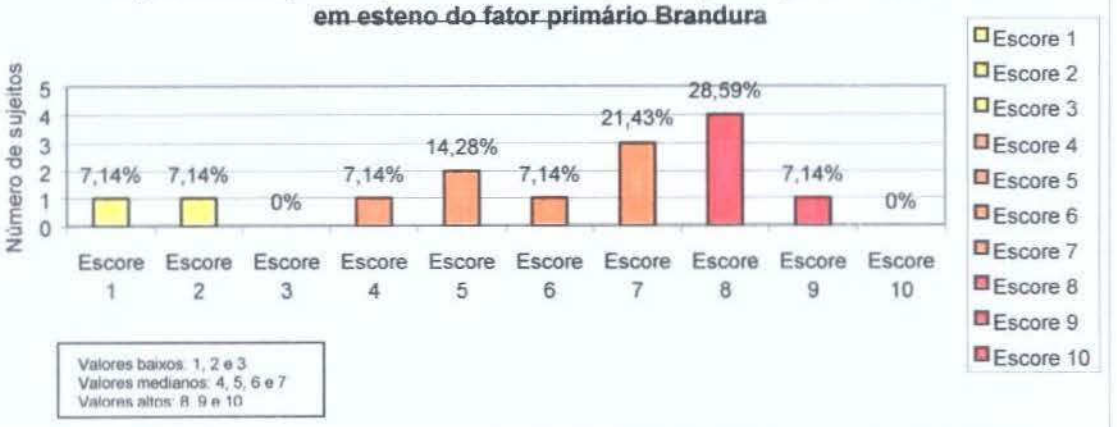
Fator H (*Desenvoltura*): 64,29% tiveram pontuações medianas, 28,57% tiveram valores altos e 7,14% tiveram valores baixos.

Figura 12: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitps para os escores em esteno do fator primário Desenvoltura



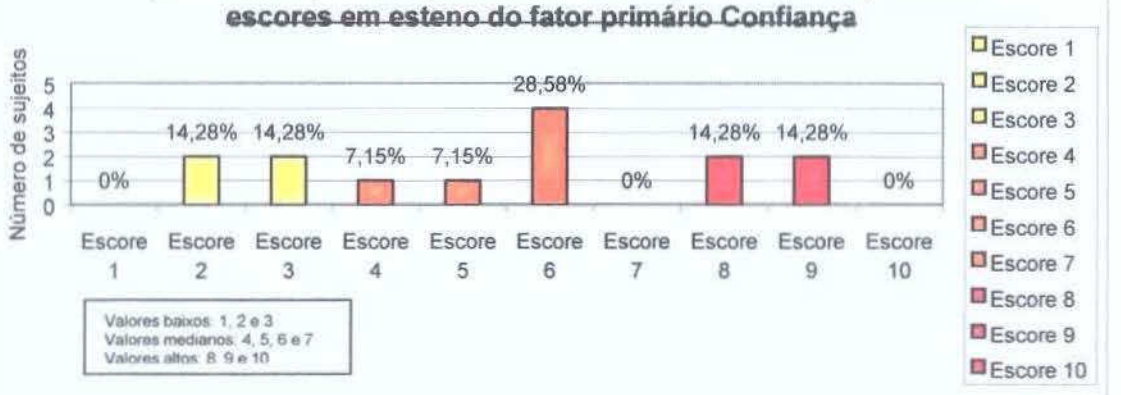
Fator I (*Brandura*): 49,99% tiveram pontuações medianas, 35,73% tiveram valores altos e 14,28% tiveram valores baixos.

Figura 13: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em esteno do fator primário Brandura



Fator L (*Confiança*): 42.83% tiveram pontuações medianas, 28,56% tiveram valores altos e 28,56% tiveram valores baixos.

Figura 14: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em esteno do fator primário Confiança

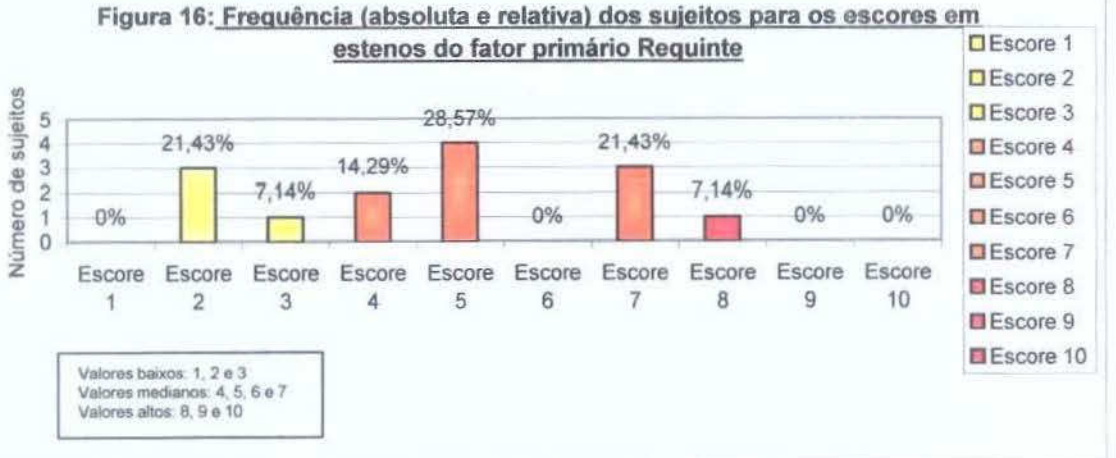


Fator M (*Imaginação*): 78,58% tiveram valores medianos, 7,14% tiveram valores altos e 14,28% tiveram valores baixos.

Figura 15: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos do fator primário Imaginação

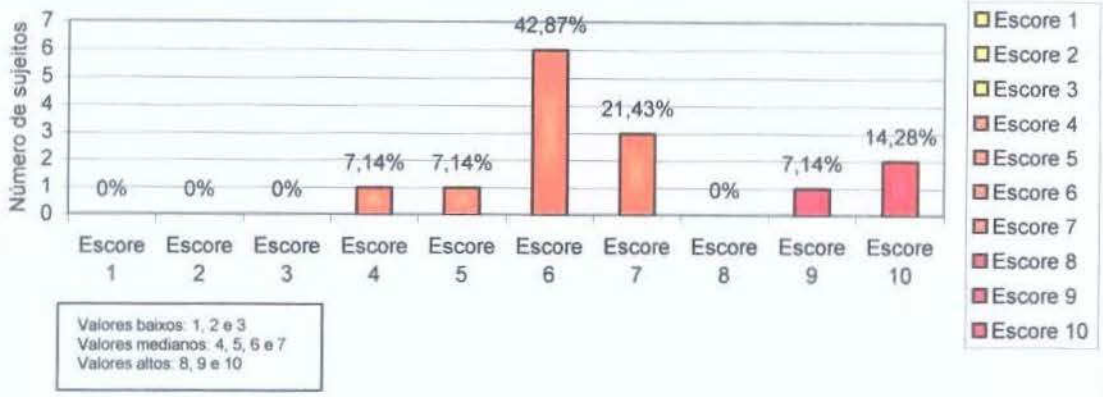
Fator N (*Requinte*): 64,29% tiveram valores medianos, 7,14% tiveram valores altos e 28,57% tiveram valores baixos.

Figura 16: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos do fator primário Requinte



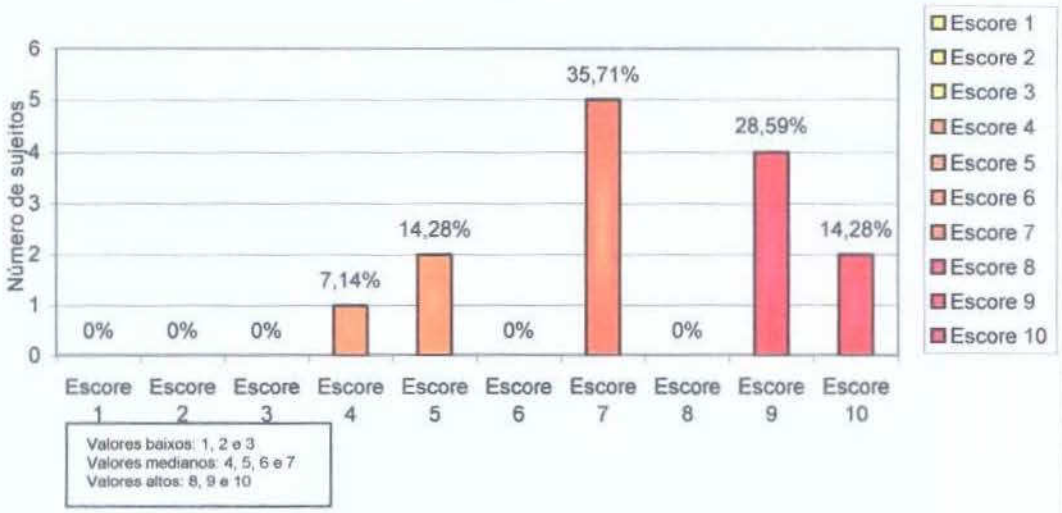
Fator O (*Apreensão*): 78,58% tiveram pontuações medianas, 21,42% tiveram valores altos e 0% tiveram valores baixos.

Figura 17: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em estenos do fator primário Apreensão



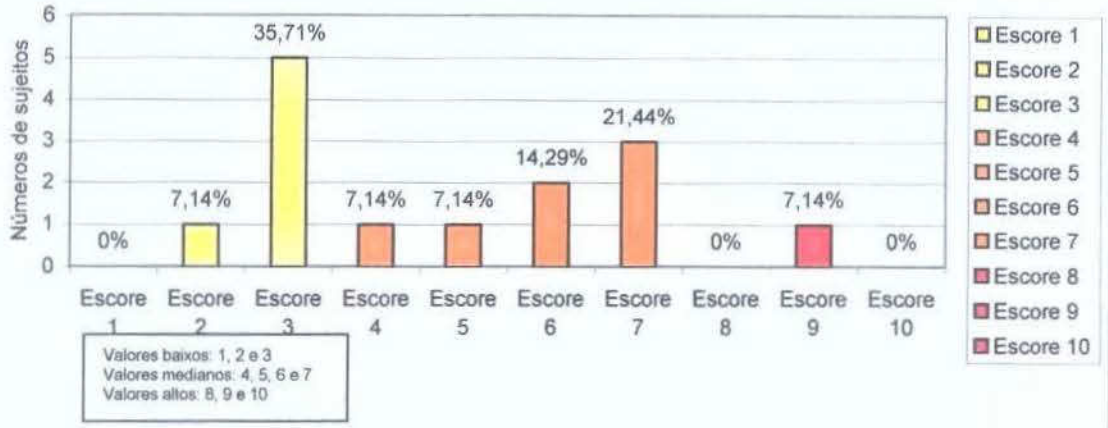
Fator Q1 (*Abertura a Novas Experiências*): 57,13% tiveram pontuações medianas, 42,87% tiveram valores altos e 0% tiveram valores baixos.

Figura 18: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em esteno do fator primário Abertura a Novas Experiências



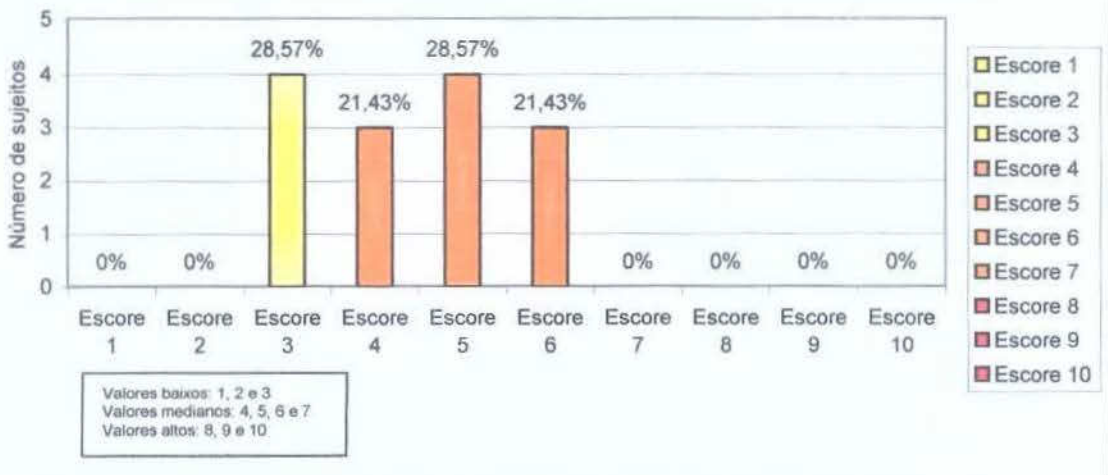
Fator Q2 (*Auto Suficiência*): 50,01% tiveram valores medianos, 7,14% tiveram valores altos e 42,85% tiveram valores baixos.

Figura 19: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em esteno do fator primário Auto Suficiência



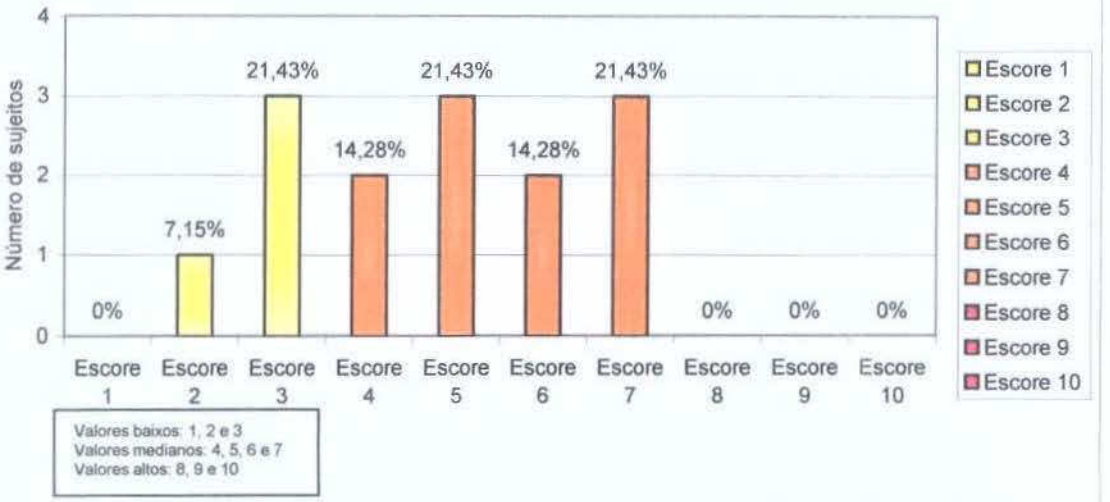
Fator Q3 (*Disciplina*): 71,43% tiveram pontuações medianas, não houve registro de valor alto e 28,57% tiveram valores baixos.

Figura 20: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em esteno do fator primário Disciplina



Fator Q4 (*Tensão*): 71,43% tiveram pontuações medianas, 0% tiveram valores altos e 28,58% tiveram valores baixos.

Figura 21: Frequência (absoluta e relativa) dos sujeitos para os escores em esteno do fator primário Tensão



Discussão

Segundo Cattel, Cattel e Cattel (2000) os resultados a serem analisados são os estenos de 1 a 10. Os estenos entre 4 e 7 são considerados como dentro da variação média; os estenos de 1 a 3 são considerados resultados abaixo da média; e os estenos de 8 a 10 são considerados altos. Esses escores mais extremos em um fator são o que correspondem provavelmente a traços que são aparentes no comportamento do examinando.

Tendo em vista os valores obtidos dos participantes desta pesquisa, constatou-se similaridade de personalidade entre eles nos seguintes fatores globais: Rigidez de Pensamento, Independência, Auto Controle.

No fator global Rigidez de Pensamento, os participantes tenderam a ser mais receptivos do que rígidos. Pessoas receptivas são mais expansivas, abertas a outros pontos de vista e tendem a lidar com problemas de forma educada.

No fator global Independência, os participantes tenderam a ser mais independentes, sendo pessoas que apreciam coisas novas, exibem uma curiosidade intelectual e geralmente formam e expressam suas opiniões.

No fator global Auto Controle, os participantes mostraram-se mais descontrolados, impulsivos, e que seguem mais os seus desejos.

Esses fatores globais incluem combinações relacionadas aos fatores primários, descrevendo a personalidade de uma forma mais ampla, ou seja, usam termos mais gerais do que os fatores primários.

Quanto ao resultado dos fatores primários, constatou-se similaridade nos seguintes fatores: Inteligência, Consciência, Desenvoltura, Requinte, Apreensão, Abertura a Novas Experiências, Auto Suficiência, Disciplina e Tensão.

No fator Inteligência, os participantes mostraram-se inteligentes, com pensamentos abstratos e habilidade para resolver problemas usando o raciocínio.

No fator Consciência, os participantes tenderam a ser mais inconvenientes, tendendo a burlar regras e regulamentos. Isto ocorre ou por não terem desenvolvido padrões morais ou por não gostarem de seguir padrões convencionais.

No fator Desenvoltura, os participantes tenderam a ser mais desenvoltos, não tímidos face a novos ambientes sociais e que geralmente iniciam novos contatos sociais.

No fator Requinte, os participantes tenderam a ser genuínos, sinceros e simples, com tendência de falar de si mesmos prontamente.

No fator Apreensão, os participantes tenderam a ser mais apreensivos, inseguros e indecisos, sendo que isso ocorre geralmente em resposta a situações da vida particular.

No fator Abertura a Novas Experiências, os participantes mostraram-se mais liberais, experimentadores e que tendem a pensar em formas de melhorar as coisas.

No fator Auto Suficiência, os participantes tenderam a ser pessoas que preferem estar cercados por outros e que gostam de fazer as coisas em conjunto, ou seja, são favoráveis socialmente.

No fator Disciplina, os participantes tenderam a ser flexíveis, sendo pessoas que deixam as coisas a própria sorte e que se sentem a vontade em um ambiente desorganizado.

No fator Tensão, os participantes tenderam a ser relaxados, tranqüilos, pacientes e que dificilmente se frustram.

Assim, por esta pesquisa pôde-se perceber que existem sim, fatores similares da personalidade dos praticantes regulares de musculação, o que ajudaria a entender o porquê algumas pessoas persistem ou não na modalidade. Entretanto, como já foi colocado antes, este estudo teve por objetivo iniciar o autor no conhecimento deste assunto, e seria necessário outros estudos com enfoque em outros fatores (motivação, rotina das pessoas, etc.) que não a personalidade, para explicar melhor a razão de muitas pessoas desistirem de praticar musculação em poucos espaços de tempo.

Bibliografia

Allport, G.W.(1966). *Personalidade.* São Paulo: Herder.

Almeida, A.P.(1984). Musculação e a criança. *Sprint Magazine.* 3, (III), 128-130.

Cattel, R.B. e Cattel, A.K.S. e Cattel, H.E.P.(2000). *16PF.* Rio de Janeiro: CEPA.

Cloninger, S.C.(1999). *Teorias da Personalidade.* São Paulo: Martins Fontes.

Coimbra, R.G.(1997).A musculação e a criança. *Sprint Magazine.* 90,(XV), 39-44.

Dobranszky, I.A. e Machado, A.A.(2000).*Delineamentos da Psicologia do Esporte: Evolução e Aplicação.* Rio Claro: Tecnograf.

Fadiman,J. e Frager,R.(1987). *Teorias da Personalidade.* São Paulo: Harper e Row do Brasil.

Leighton, J.R.(1987). *Musculação.* Rio de Janeiro: Sprint.

Machado, A.A.(1997).*Psicologia dos Esportes: Temas Emergentes I.* Jundiaí: Ápice.

Samulski, D.(2002). *Psicologia do Esporte.* São Paulo: Manole.

Seráfico, J.(1996). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Aplicados à Administração.* Manaus: Editora da Universidade do Amazonas

Singer, R.N.(1977).*Psicologia dos Esportes: Mitos e Verdades.* São Paulo: Harper e Row do Brasil.

Teixeira, S.R.(1984). Musculação Estética Feminina. *Sprint Magazine* 3, (III),126-127.

Anexo

16PF - QUINTA EDIÇÃO
Folha de Perfil de Resultados

Nome	N° .....
Idade ..... anos. Sexo	Data da Prova ...../...../.....

Instruções: Escreva o esteno correspondente para cada fator na segunda coluna, começando com o Fator A, escreva no espaço correto o valor apropriado em esteno. Repita o mesmo procedimento para cada fator. Ao final conecte os pontos relativos aos estenos com linhas diretas, formando um gráfico.

FATORES GLOBAIS

Fatores	Estenos	Valores Baixos	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Valores Altos
I Extroversão		Introvertido, Socialmente Inibido	. . . . .	Extrovertido, Socialmente Participativo
II Ansiedade		Baixa Ansiedade, Imperturbável	. . . . .	Alta Ansiedade, Perturbável
III Rigidez de Pensamento		Receptivo, Mente Aberta, Intuitivo	. . . . .	Inflexível, Firme, Baixa Empatia
IV Independência		Acomodado, Agregado, Abnegado	. . . . .	Independente, Persuasivo, Voltado para o Futuro
V Auto-Controle		Descontrolado, Impulsivo	. . . . .	Controlado, Inibido

FATORES PRIMÁRIOS

Fatores	Estenos	Valores Baixos	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Valores Altos
A Expansividade		Reservado, Impessoal, Distante	. . . . .	Expansivo, Participante, Afetuoso
B Inteligência		Menos Inteligente, Pensamento Concreto	. . . . .	Mais inteligente, Pensamento Abstrato
C Estabilidade Emocional		Sensível às Impressões Afetivas, Emocionalmente Instável.	. . . . .	Emocionalmente Estável, Adaptável, Maduro
E Afirmação		Humilde, Brando, Cooperativo	. . . . .	Afirmativo, Dominante, Agressivo, Assertivo
F Preocupação		Sóbrio, Sério, Retraído, Prudente	. . . . .	Despreocupado, Alegre, Animado
G Consciência		Evasivo, Inconveniente, Dissidente	. . . . .	Consciencioso, Segue Valores Culturais e Convencionais
H Desenvoltura		Acanhado, Tímido, Sensível	. . . . .	Desenvolto, Venturoso, Insensível a Repreensões
I Brandura		Prático, Objetivo, Realista	. . . . .	Sensível, Harmonioso, Sentimental
L Confiança		Confiante, Acredita nas Pessoas	. . . . .	Desconfiado, Suspeito, Cauteloso
M Imaginação		Prático, Cuidadoso, Preciso, Formal	. . . . .	Imaginoso, Regulado pelas Solicitações Interiores
N Requinte		Genuíno, Sincero, Simples	. . . . .	Requintado, Esmerado, Isolado
O Apreensão		Plácido, Seguro de si, Sereno, Complacente	. . . . .	Apreensivo, Indeciso, Perturbado
Q1 Abertura a Novas Experiências		Conservador, Tradicional, Dedicado a Família	. . . . .	Experimentador, Renovador, Liberal
Q2 Auto Suficiência		Dependente do grupo, Afiliativo, Sectário	. . . . .	Auto-suficiente, Solitário, Individualista
Q3 Disciplina		Sem Auto Disciplina, Tolerante à Desordem, Flexível	. . . . .	Controlado, Perfeccionista, Organizado, Auto Disciplinado
Q4 Tensão		Fleumático, Relaxado, Paciente	. . . . .	Tenso, Impulsivo, Impaciente

[.....] → Corresponde a área de normalidade ou mediana

ESTILO DE RESPOSTAS

Estilos	Percentis	Valores Altos
Administração da Imagem		Pode refletir a tentativa de apresentar-se para si mesmo e para os outros como tendendo a se comportar de maneira desejável, ou pode refletir uma auto-imagem de pessoa que se comporta de modos desejáveis.
Não Freqüência		Pode refletir respostas ao acaso, inabilidade para decidir, reações ao conteúdo de alguns itens específicos, dificuldades de leitura e compreensão, ou tentativa de camuflar "impressão" errada sobre si mesmo.
Aquiescência		Pode refletir a tendência a responder "verdadeiro" a itens incongruentes. O que pode denotar uma incompreensão do conteúdo dos itens, respostas dadas aleatoriamente, dificuldade em prestar atenção a perguntas auto-avaliativas, ou inabilidade para escolher uma resposta auto-descritiva. Também pode indicar uma auto-imagem obscura ou uma alta necessidade de aprovação do examinador ou das pessoas em geral.

(01.04) Direitos Reservados -- Reprodução Proibida
Endereço Telegráfico: EDICEPA - Caixa Postal 15131
Home Page: www.psicocepa.com.br
E-mail: psicocepa@psicocepa.com.br

CEPA - CENTRO EDITOR DE PSICOLOGIA APLICADA LTDA.
Rua Senador Dantas, 118 – Grupo 901 a 920 – CEP 20031- 201
RJ – Brasil - Tel.: (21) 2220-6545 - Fax.: (21) 2262-2717
Dept[os] de Estudos e de Vendas Fax: (21) 2510-3468

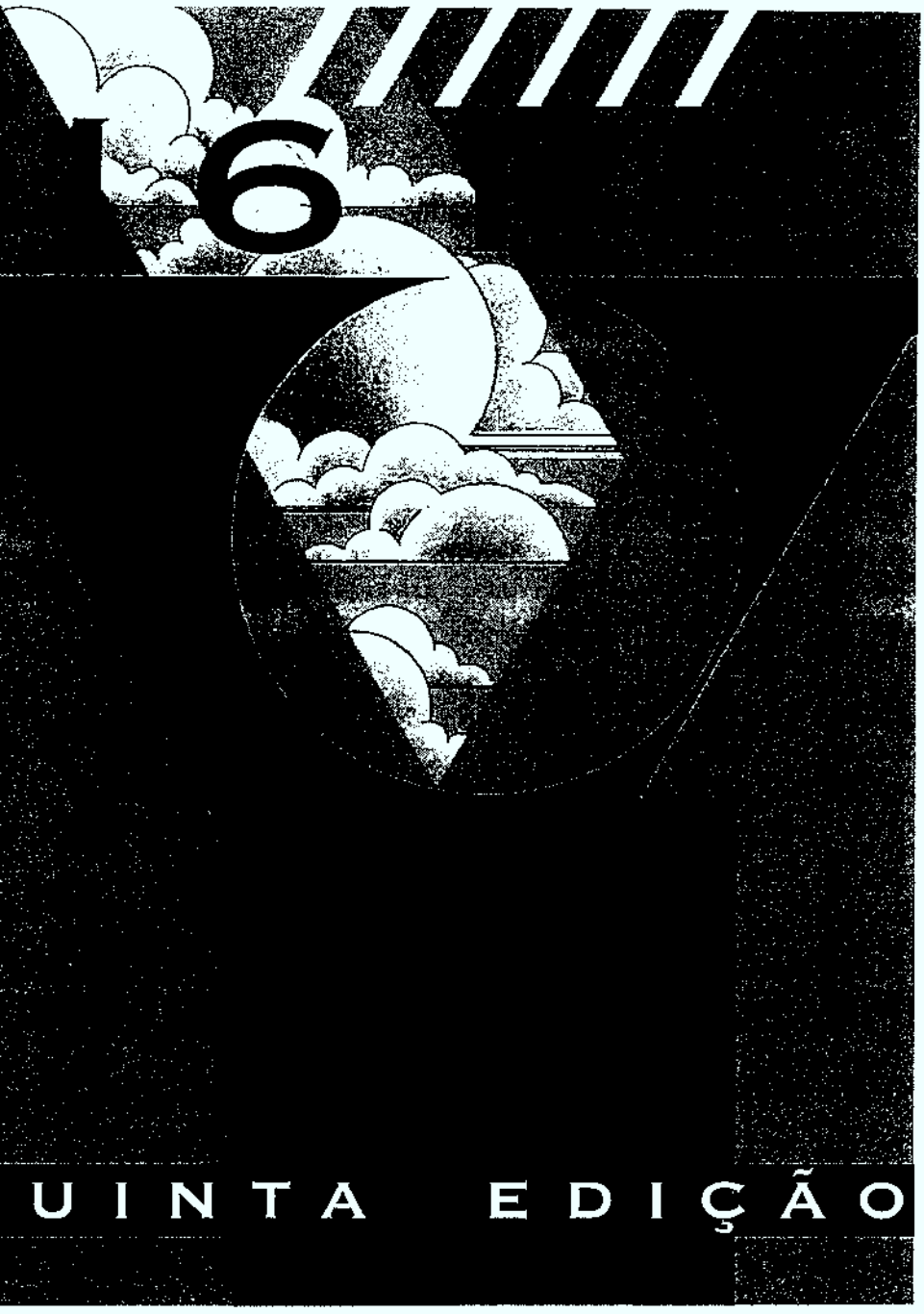
CÁLCULO MANUAL PARA OBTENÇÃO DOS FATORES GLOBAIS

Como proceder:

1) Em cada quadrado coloque o valor obtido em esteno para cada situação;
2) Efetue as multiplicações, adições e subtrações conforme estiver determinado;
3) Coloque nos espaços correspondentes os valores dos totais parciais referentes à cada parcela;
4) Proceda do mesmo modo com relação às subtrações e ao total geral:

Fatores	Parcela I	Total I	Parcela II	Total II	Subtrair	Total Geral
Fator I Extroversão	Esteno A Esteno F Esteno H Constante ☐ x 0,3 + ☐ x 0,3 + ☐ x 0, 2 + 4,4		Esteno N Esteno Q2 ☐ x 0, 3 + ☐ x 0, 3		**I – II** ☐ - ☐	
Fator II Ansiedade	Esteno L Esteno O Esteno Q4 Constante ☐ x 0,3 + ☐ x 0,4 + ☐ x 0,4 + 1,6		Esteno C ☐ x 0,4		**I – II** ☐ - ☐	
Fator III Rigidez de Pensamento	Esteno A Esteno I Esteno M Esteno Q1 ☐ x 0,2 + ☐ x 0,5 + ☐ x 0,3 + ☐ x 0,5		Constante 13,8		**II – I** ☐ - ☐	
Fator IV Independência	Esteno E Esteno H Esteno L Esteno Q1 ☐ x 0,6 + ☐ x 0,3 + ☐ x 0,2 + ☐ x 0,3		Constante 2,2		**I – II** ☐ - ☐	
Fator V Auto Controle	Esteno G Esteno Q3 Constante ☐ x 0,4 + ☐ x 0,4 + 3,8		Esteno F Esteno M ☐ x 0,2 + ☐ x 0,3		**I – II** ☐ - ☐	

Copyright © 1999 pelo Institute for Personality and Ability Testing, Inc. Copyright International em todos os países da União de Berne, protegido por convenções de direitos autorais bilaterais, e universais. Não pode ser traduzido ou reproduzido no todo ou em parte, armazenado em um sistema que possibilite recuperação, ou transmitido por quaisquer formas ou meios; fotocopiado por meios mecânico, eletrônico, registrado ou por outros modos, sem permissão anterior por escrito do editor. Todos os direitos de propriedade são reservados ao Institute for Personality and Ability Testing, Inc., P. O. Box 1188, Champaign, Illinois 61824, USA. O 16PF é marca registrada do Institute for Personality and Ability Testing, Inc.. Traduzido e adaptado em português pelo Centro Editor de Psicologia Aplicada Ltda. sob permissão por escrito.



Raymond B. Cattell
A. Karen S. Cattell
Heather E.P. Cattell

Caderno de Teste

(01.01)

cepa

Copyright © 1999 pelo Institute for Personality and Ability Testing, Inc. Copyright International em todos os Países da União de Berne, protegido por convenções de direitos autorais bilaterais, e universais. Não pode ser traduzido ou reproduzido no todo ou em parte, armazenado em um sistema que possibilite recuperação, ou transmitido por quaisquer formas ou meios; fotocopiado por meios mecânico, eletrônico, registrado ou por outros modos, sem permissão anterior por escrito do editor. Todos os direitos de propriedade são reservados ao Institute for Personality and Ability Testing, Inc., P. O. Box 1188, Champaign, Illinois 61824, USA. O 16PF é marca registrada do Institute for Personality and Ability Testing, Inc.. Traduzido e Adaptado em português pelo Centro Editor de Psicologia Aplicada Ltda. sob permissão por escrito.

O QUE FAZER

- Este caderno contém algumas questões para determinar que interesses você tem e como você se sente em relação a certas coisas.
- Com este caderno você receberá uma folha de respostas a parte.
- Coloque seu nome e os demais dados pessoais na folha de respostas, no local específico.
- Leia os exemplos abaixo e pense sobre como você os responderia. Encontre o espaço em sua folha de respostas marcado como Exemplo X. Marque sua resposta do primeiro exemplo. Faça o mesmo para a questão Exemplo Y.

QUESTÕES DE EXEMPLO

Exemplo X:

Eu freqüentemente gosto de assistir esportes coletivos
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

Exemplo Y

Eu prefiro amigos que sejam:
a. quietos
b. ?
c. animados

As questões deste caderno são similares às duas que você acabou de responder. Quando o examinador solicitar, responda-as levando em conta essas observações:

1. Leia cada enunciado e escolha o que melhor o descreva. Para a maioria das questões não existem respostas "certas" ou "erradas", apenas responda o que é verdadeiro para você.
2. Não se detenha muito tempo pensando, numa única pergunta. Dê a primeira resposta que surgir à sua mente.
3. Responda todas as questões. Não pule nenhuma. Se você quiser mudar uma resposta, por favor apague completamente a anterior.
4. Procure marcar as respostas "a" ou "c". Note que a resposta intermediária é um ponto de interrogação "?". Só marque esta resposta quando nem "a" nem "c" forem adequadas para você.
5. Responda de forma sincera. É importante que você seja o mais cuidadoso e sincero possível e dê as respostas que melhor o descreva. Não dê uma resposta porque ela parece ser a coisa certa a ser dita ou porque você gostaria de ser assim.
6. Não faça marcas neste caderno.
7. Faça marcas somente na folha de respostas.

Marca apropriada: ○○●

Marcas impróprias: ⊘⊙●⊗

Por favor, pergunte agora se tiver alguma dúvida.

COMECE AQUI

1. Eu gostaria mais de ser um advogado do que ser um arquiteto.
   a. verdadeiro
   b. ?
   c. falso

2. Quando alguma coisa me perturba, geralmente resolvo o mais rápido possível.
   a. verdadeiro
   b. ?
   c. falso

3. Quando as pessoas me fazem algo que me aborrece, normalmente eu:
   a. não dou importância
   b. ?
   c. menciono isto a elas.

4. Eu acredito mais em:
   a. comportar-se séria e corretamente.
   b. ?
   c. no ditado "relaxe e aproveite" na maioria das vezes.

5. Eu prefiro um lugar que:
   a. tenha padrões definidos de comportamento.
   b. ?
   c. não tenha muitas regras.

6. Eu normalmente aprecio passar o tempo conversando com amigos sobre eventos sociais ou festas.
   a. verdadeiro
   b. ?
   c. falso

7. Eu admiro mais:
   a. uma pessoa que possui habilidades medianas, mas que seja moralmente correta.
   b. ?
   c. uma pessoa que é muito talentosa mas nem sempre muito responsável.

8. Quando eu era criança, passava mais tempo livre:
   a. fazendo ou construindo algo.
   b. ?
   c. lendo ou "sonhando acordado."

9. Ao me unir a um novo grupo percebo que geralmente me ajusto rapidamente.
   a. verdadeiro
   b. ?
   c. falso

10. Me emociono com boas peças de teatro ou novelas.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

11. Normalmente existe uma grande diferença entre o que as pessoas dizem que farão e o que elas realmente fazem.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

12. Meus amigos pensam que eu sou levemente "desligado" e nem sempre prático.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

13. Muitas pessoas irão "apunhalá-lo pelas costas" para se promoverem.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

14. Eu me envolvo em problemas porque algumas vezes sigo minhas próprias idéias sem discutí-las com as pessoas envolvidas.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

15. Eu considero fácil falar sobre minha vida, mesmo sobre coisas que os outros poderiam considerar muito pessoais.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

16. Eu estou disposto(a) a ajudar as pessoas.
    a. sempre.
    b. ?
    c. as vezes.

17. Meus pensamentos são muito profundos e complicados para muitas pessoas entendê-los.
    a. quase nunca.
    b. ?
    c. freqüentemente.

18. Eu prefiro:
    a. falar sobre meus problemas com meus amigos.
    b. ?
    c. manter meus problemas comigo.

19. Eu tenho tendência a ser muito sensível e muito preocupado sobre alguma coisa que tenha feito.
    a. quase nunca.
    b. ?
    c. freqüentemente.

20. Eu tenho preferência em lidar com pessoas que sejam:
    a. convencionais e educadas no que falam.
    b. ?
    c. diretas e que falem claro sobre os problemas que vêem.

21. Se as pessoas agem como se não gostassem de mim:
    a. isso não me aborrece.
    b. ?
    c. eu usualmente me sinto magoado(a).

22. Eu prefiro criar melhores caminhos para fazer as coisas do que seguir caminhos já conhecidos.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

23. Tenho dito coisas que magoam os sentimentos dos outros.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

24. Se eu tivesse que cozinhar ou construir alguma coisa eu iria seguir exatamente as instruções.
    a. certo, por quê correr riscos?
    b. ?
    c. falso, provavelmente trataria de fazê-lo mais interessante.

25. Eu gosto de estar rodeado por pessoas.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

26. Eu sinto que
    a. algumas tarefas simplesmente não devem ser feitas tão cuidadosamente como outras.
    b. ?
    c. toda tarefa deveria ser feita detalhadamente se você quiser fazê-la por completo.

27. Eu usualmente gosto de fazer meus planos sozinho, sem interrupções e sugestões dos outros.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

28. É difícil ser paciente quando as pessoas me criticam.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

29. Eu posso estar bastante confortável mesmo em um ambiente desorganizado.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

30. Se meus planos cuidadosamente feitos tiverem que ser mudados por causa de outras pessoas:
    a. isso me aborrece.
    b. ?
    c. fico satisfeito em mudar os planos.

31. Eu preferiria:
    a. estar em um escritório de negócios, organizando e vendo pessoas.
    b. ?
    c. ser um arquiteto, fazendo projetos em uma sala.

32. Quando uma coisa sem importância dá errado após outra, eu:
    a. sinto-me tão derrotado que não consigo agir.
    b. ?
    c. continuo agindo normalmente.

33. Eu aprecio atender as necessidades de outras pessoas.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

34. Eu, algumas vezes, prego algumas peças nas pessoas apenas para surpreendê-las.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

35. Quando chega o momento de acontecer algo que eu planejei e esperei ansiosamente eu ocasionalmente não me sinto bem.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

36. Numa situação onde estou no comando sinto-me à vontade dirigindo pessoas.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

37. Eu preferiria passar uma noite:
    a. trabalhando em um passatempo tranqüilo.
    b. ?
    c. em uma festa animada.

38. Todos me consideram uma pessoa:
    a. que coopera com os demais.
    b. ?
    c. que sabe impor-se

39. Eu me divirto bastante com alguns programas de televisão picantes e de humor negro.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

40. Eu valorizo o respeito por regras e boas maneiras mais do que a vida sem compromissos.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

41. Eu sou tímido e cauteloso para fazer novas amizades.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

42. Se eu pudesse eu preferiria exercícios:
    a. de esgrima ou dança.
    b. ?
    c. de prática de luta livre ou jogando futebol.

43. É sempre importante prestar atenção aos motivos das outras pessoas.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

44. Seria mais interessante ser músico do que mecânico.
    a. verdadeiro
    b. ?
    c. falso

45. As pessoas formam opiniões sobre mim muito rapidamente.
    a. quase nunca.
    b. ?
    c. freqüentemente.

46. Eu sou o tipo de pessoa que:
    a. está sempre fazendo coisas práticas que precisam ser feitas.
    b. ?
    c. sonha acordada imaginando coisas.

47. Algumas pessoas pensam que sou uma pessoa difícil de conhecer-se melhor.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

48. Eu posso enganar pessoas sendo amigável quando eu realmente não gosto delas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

49. Meus pensamentos tendem a ser sensatos, realistas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

50. Eu tenho tendência a ser reservado, mantendo meus problemas comigo.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

51. Depois de tomar uma decisão sobre algo, eu ainda continuo pensando sobre se esta foi certa ou errada.
a. geralmente verdadeiro
b. ?
c. geralmente falso.

52. Eu realmente não gosto de pessoas que são diferentes ou incomuns.
a. verdadeiro, geralmente não gosto
b. ?
c. falso, geralmente são interessantes.

53. Eu estou mais interessado em:
a. procurar um significado pessoal para minha vida.
b. ?
c. um emprego seguro que me pague bem.

54. Quando as pessoas discutem entre si, isto usualmente me incomoda mais do que à maioria das pessoas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

55. O que este mundo precisa é:
a. cidadãos mais firmes e estáveis.
b. ?
c. mais reformadores com idéias sobre como melhorar o mundo.

56. Eu prefiro jogos onde:
a. se jogue em equipe ou com um parceiro.
b. ?
c. as pessoas joguem individualmente.

57. Eu usualmente prefiro deixar algumas coisas ao acaso do que fazer planos complexos a cada simples detalhe.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

58. Eu freqüentemente passo por períodos onde é difícil sair de um estado de espírito de autopiedade.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

59. As melhores horas do dia são usualmente aquelas em que estou sozinho com meus próprios planos e pensamentos.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

60. Se as pessoas me interrompem enquanto estou tentando fazer alguma coisa, isto não me incomoda.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

61. Eu sempre mantenho meus pertences em perfeitas condições.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

62. Algumas vezes eu me frustro com as pessoas muito rapidamente.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

63. Eu não me sinto à vontade falando sobre meus sentimentos de afeição ou carinho, nem ao demonstrá-los.
a. verdadeiro, eu não me sinto à vontade.
b. ?
c. falso, eu me sinto à vontade.

64. Em minha vida pessoal eu quase sempre alcanço as metas que estabeleço.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

65. Se o salário fosse o mesmo, eu preferiria ser um cientista do que um gerente de vendas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

66. Se as pessoas estão fazendo algo errado, eu usualmente lhes digo o que eu penso.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

67. Eu sinto que minhas necessidades emocionais estão.
a. não muito satisfeitas.
b. ?
c. bem satisfeitas.

68. Eu usualmente gosto de estar no meio de muita atividade e agitação.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

69. As pessoas deveriam insistir mais do que o fazem para que os padrões morais fossem rigidamente seguidos.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

70. Eu preferiria vestir-me:
a. simples e discretamente.
b. ?
c. num estilo atraente e elegante.

71. Eu tenho tendência a ficar embaraçado se de repente passo a ser o centro das atenções em uma reunião social.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

72. Eu fico incomodado quando as pessoas insistem que eu siga cada uma das regras de segurança.
a. verdadeiro, nem sempre é necessário segui-las.
b. ?
c. falso, é importante fazer as coisas do modo certo.

73. Começar conversações com estranhos.
a. não me causa qualquer problema.
b. ?
c. é difícil para mim.

74. Se eu trabalhasse em um jornal, eu preferiria ocupar-me com:
a. críticas de cinema e livros.
b. ?
c. esportes ou política.

75. Eu deixo que pequenas coisas me incomodem mais do que elas deveriam.
a. algumas vezes.
b. ?
c. raramente.

76. É prudente estar resguardado contra impostores porque eles podem tirar vantagens de você.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

77. Eu prefiro parar na rua para assistir um artista pintando do que para observar a construção de um edifício.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

78. As pessoas são preguiçosas no trabalho quando podem fugir dele.
a. dificilmente.
b. ?
c. freqüentemente.

79. Eu tenho tantas idéias novas sobre diferentes tipos de coisas que é difícil colocá-las em prática.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

80. Ao conversar com alguém desconhecido, eu não forneço mais informações do que o necessário.
a. usualmente verdadeiro
b. ?
c. usualmente falso

81. Eu presto mais atenção.
a. às coisas práticas ao meu redor.
b. ?
c. aos pensamentos e a imaginação.

82. Quando as pessoas me criticam na frente dos outros eu me sinto muito deprimido e magoado.
a. dificilmente.
b. ?
c. freqüentemente

83. Eu considero as pessoas mais interessantes se seus pontos de vista são diferentes dos da maioria das pessoas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

84. Ao lidar com pessoas é melhor.
a. "por todas as cartas na mesa".
b. ?
c. ser reservado.

85. Algumas vezes eu preferiria separar-me em vez de perdoar e esquecer.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

86. Eu gosto de pessoas que:
a. são estáveis e convencionais em seus interesses.
b. ?
c. pensam seriamente a respeito de seus critérios e filosofia de vida.

87. Algumas vezes eu me sinto demasiado responsável pelas coisas que acontecem ao meu redor.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

88. O trabalho que é familiar e rotineiro faz-me sentir:
a. entediado e sonolento.
b. ?
c. seguro e confiante.

89. Eu faço as coisas mais bem feitas trabalhando sozinho do que trabalhando em equipe.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

90. Eu usualmente não me incomodo se meu quarto está desorganizado.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

91. Mesmo quando alguém é lento para entender o que eu estou explicando, é fácil para mim ser paciente.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso, é difícil ter paciência.

92. Eu gosto de me unir a pessoas que estão fazendo algo juntas, como indo para um parque ou a um museu.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

93. Eu sou um tanto perfeccionista e gosto de ter as coisas feitas corretamente.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

94. Quando eu tenho que esperar por algo em uma longa fila, eu não fico inquieto e impaciente, como a maioria das pessoas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

111. Algumas vezes eu fico tão perdido em meus pensamentos que, se não tenho cuidado, perco as coisas, tenho pequenos contratempos ou perco a noção do tempo.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

112. Parece que mais da metade das pessoas que eu conheço não é confiável.
a. verdade, elas não são confiáveis.
b. ?
c. falso, elas são confiáveis.

113. Eu usualmente penso que conheço as outras pessoas mais do que elas me conhecem.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

114. As pessoas sempre dizem que minhas idéias são realistas e práticas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

115. Eu faço comentários astutos e sarcásticos sobre as pessoas quando acredito que merecem.
a. às vezes.
b. ?
c. nunca.

116. Algumas vezes eu sinto como se tivesse feito algo errado, mesmo quando realmente não o fiz.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

117. Eu falo sobre meus sentimentos.
a. rapidamente quando as pessoas se mostram interessadas.
b. ?
c. somente se eu não puder evitar.

118. Eu gosto de imaginar caminhos através dos quais nosso mundo poderia ser mudado para melhor.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

119. Eu penso sobre coisas que deveria ter dito mas não disse.
a. quase nunca.
b. ?
c. freqüentemente.

120. No jornal eu prefiro ler:
a. artigos sobre problemas sociais atuais.
b. ?
c. todas as notícias locais.

121. Eu preferiria passar uma noite livre.
a. lendo ou trabalhando sozinho em um projeto.
b. ?
c. trabalhando em uma tarefa com amigos.

122. Se existe uma atividade tediosa a ser feita eu sou mais propenso a:
a. deixá-la de lado até que ela necessite ser feita.
b. ?
c. fazê-la imediatamente.

123. Eu prefiro almoçar:
a. com um grupo de pessoas.
b. ?
c. sozinho.

124. Eu sou paciente com as pessoas, mesmo quando elas não são educadas, nem consideram meus sentimentos.
a. verdadeiro.
b. ?
c. falso.

125. Quando eu vou fazer alguma coisa, usualmente levo um tempo, pensando antes sobre tudo que necessitarei para cumprir a tarefa.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

126. Eu fico frustrado quando as pessoas levam muito tempo para explicar alguma coisa.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

127. Meus amigos provavelmente me descreveriam como.
a. caloroso e solidário.
b.
c. objetivo e formal.

128. Usualmente eu vou para a cama à noite me sentindo satisfeito com meu dia.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

129. Para um agradável passatempo, eu preferiria:
a. construir ou fazer algo.
b. ?
c. trabalhar em um grupo de serviço comunitário.

130. Eu costumo reclamar se em um restaurante sou mal servido ou se a comida está ruim.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

131. Eu tenho mais mudanças de humor do que a maioria das pessoas que eu conheço.
a. usualmente verdadeiro.
b. ?
c. usualmente falso.

132. Quando os outros não percebem as coisas ao meu modo eu usualmente tento convecê-las sobre o meu ponto de vista.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

133.Eu penso que ser livre para fazer o que eu quero é mais importante do que ter boas maneiras e o respeito por regras.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

134. Eu adoro fazer as pessoas rir com histórias engraçadas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

135. Eu me considero uma pessoa muito comunicativa e corajosa perante a sociedade.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

136. Se uma pessoa é suficientemente esperta para lidar com as regras sem demonstrar que as está quebrando, esta deveria:
a. quebrá-las se existir uma razão especial
b. ?
c. não quebrá-las.

137. Eu usualmente sou aquele que dá o primeiro passo para fazer novos amigos.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

138. Eu prefiro ler histórias de ação violentas e realistas do que romances fantasiosos e sensíveis.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

139. Eu suspeito que as pessoas que me parecem amigáveis poderão ser desleais às minhas custas.
a. quase nunca.
b. ?
c. freqüentemente.

140. Na escola eu preferia (ou prefiro) matemática a português.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

141. Muitas pessoas são tão sensíveis e delicadas que deveriam fortalecerem-se para o seu próprio bem.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

142. Eu sou de tal modo interessado em idealizar coisas novas que algumas vezes eu não presto atenção em detalhes práticos.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

143. Se alguém me faz uma pergunta demasiadamente pessoal, eu cuidadosamente tento evitar responder.
a. usualmente verdadeiro.
b. ?
c. usualmente falso.

144. Quando me solicitam para fazer trabalhos voluntários, eu digo que estou muito ocupado.
a. algumas vezes.
b. ?
c. raramente.

145. Algumas vezes eu não me adapto muito bem porque minhas idéias não são convencionais nem comuns.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

146. Eu me considero menos preocupado do que a maioria das pessoas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

147. Os maiores problemas surgem de pessoas.
a. que questionam e modificam métodos que já são satisfatórios.
b. ?
c. que rechaçam padrões novos e promissores.

148. Eu sou muito cuidadoso para escolher alguém com quem realmente possa me abrir e falar francamente.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

149. Quando meus pontos de vista são diferentes das outras pessoas, prefiro.
a. discutir o que nossas diferenças básicas significam.
b. ?
c. discutir alguma outra coisa.

150. As pessoas dizem que tenho tendências a ser muito autocrítico.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

151. Eu aprecio mais uma refeição se ela consistir em alimentos conhecidos e cotidianos do que alimentos novos e incomuns.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

152. Eu posso facilmente passar uma manhã toda sem querer falar com ninguém.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

153. Eu tiro vantagens das pessoas.
a. algumas vezes.
b. ?
c. nunca.

154. Eu gosto de planejar previamente para não perder tempo durante tarefas.
a. raramente.
b. ?
c. freqüentemente.

155. Quando eu me sinto tenso, até mesmo pequenas coisas me enervam.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

156. Ao construir ou fazer algo eu prefiro trabalhar.
a. com outros.
b. ?
c. sozinho.

157. No desenvolvimento de uma tarefa, eu nunca fico satisfeito a não ser que eu dê atenção cuidadosa a cada pequeno detalhe.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

158. Eu me treinei para ser paciente com todos os tipos de pessoas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

159. Eu gosto mais de ouvir pessoas conversando sobre seus sentimentos pessoais do que sobre outras coisas.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

160. Existem momentos nos quais eu não me sinto com ânimo para ver ninguém.
a. muito raramente.
b. ?
c. freqüentemente.

161. Em um negócio, seria mais interessante ser responsável por:
a. máquinas ou manutenção de arquivos
b. ?
c. entrevistar e contratar novas pessoas.

162. Em minha vida diária eu dificilmente encontro problemas, com os quais eu não posso lidar.
a. verdadeiro, eu posso lidar facilmente.
b. ?
c. falso.

163. Se eu noto que a linha de pensamento de uma pessoa qualquer está errada eu usualmente:
a. aponto este erro.
b. ?
c. deixo passar.

164. Eu gosto bastante de ter convidados e diverti-los.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

165. Eu gosto de ter alguma competição nas coisas que eu faço.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

166. A maioria das regras são feitas para serem quebradas quando existirem boas razões para isso.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

167. Eu considero difícil falar na frente de um grupo grande.
a. verdadeiro, eu usualmente acho isso muito difícil.
b. ?
c. falso, isso não me incomoda.

168. Ao tomar uma decisão eu sempre penso cuidadosamente sobre o que é certo e apropriado.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

169. Em grupos sociais tenho tendência a me sentir tímido e inseguro.
a. verdadeiro
b. ?
c. falso

170. Na televisão, eu preferiria assistir:
a. um programa sobre novas invenções práticas.
b. ?
c. um concerto de um artista famoso.

QUESTÕES DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

As seguintes questões são como se fossem resolução de problemas. Cada uma tem uma e somente uma resposta correta. Se você não tiver certeza da resposta de um problema, escolha a melhor alternativa.

Exemplo:
Ex. Z: Adulto está para criança assim como gato está para:
a. gatinho
b. cachorro
c. bebê

Você notará que "a. gatinho" é a resposta mais lógica. Você deverá então assinalar o espaço "a" em sua folha de resposta.

CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

171.Minuto está para hora como segundo está para:
a. minuto
b. milésimo de segundo
c. hora

172. Girino está para sapo como larva está para:
a. aranha
b. parasita
c. inseto

173. Carne suína está para porco como carne bovina está para:
a. bezerro
b. galinha
c. cordeiro

174. Gelo está para água como pedra está para:
a. lava
b. areia
c. óleo

175. Melhor está para pior como mais devagar está para:
a. rápido
b. mais lento
c. mais rápido

176. Qual das seguintes palavras não faz parte do grupo?
a. terminal
b. repetitivo
c. cíclico

177. Qual das palavras não faz parte do grupo?
a. gato
b. próximo
c. sol

178. O oposto de "certo" é o oposto de:
a. esquerda
b. errado.
c. correto.

179. Qual das seguintes palavras não pertence ao grupo?
a. possivelmente
b. provavelmente
c. igualmente

180. O oposto do oposto de "inexato" é:
a. casual
b. correto
c. impreciso

181. Qual número deverá vir ao final da série: 1, 4, 9, 16?
a. 20
b. 25
c. 32

182. Qual letra deverá vir ao final da série: A, B, D, G?
a. H
b. K
c. J

183. Qual letra deverá vir ao final da série: E, I, L?
a. M
b. N
c. P

184. Qual número deverá vir ao final da série: 1/12, 1/6, 1/3, 2/3?
a. 3/4
b. 4/3
c. 3/2

185. Qual número deverá vir ao final da série: 1, 2, 0, 3, -1?
a. 5
b. 4
c. –3

CEPA – CENTRO EDITOR DE PSICOLOGIA APLICADA LTDA.
Rua Senador Dantas,118 – Gr. 901 a 920 – 20031-201 – RJ - Brasil –
Tels.: (21) 2220-6545 – Fax: (21) 2262-2717 -
End. Telegráfico: EDICEPA – Cx. Postal 15131
http://www.psicocepa.com.br - E-mail:psicocepa@psicocepa.com.br