

A MUSCULAÇÃO PARA MULHERES E A RELAÇÃO COM OS PADRÕES ESTÉTICOS: UM ESTUDO DE CASO

LUDMILA AZEVEDO DOMINGOS ¹

LEONARDO MIGLINAS ²

RESUMO

A musculação é uma das atividades físicas mais procuradas por mulheres, e a estética parece se apresentar como principal motivador quando analisamos os fatores que justificam a procura por essa prática. A padronização do corpo está quase sempre atrelada à influência da mídia e nos dias atuais fortemente atribuído às redes sociais e o grande poder de alcance ali estabelecidos. Assim, o objetivo desse trabalho foi identificar e analisar a partir da visão das mulheres, como a musculação está relacionada a busca dessa padronização e como elas enxergam a supervalorização da estética corporal. Foi aplicado um questionário para mulheres que realizassem atividade física específica de musculação em uma academia de Vila Velha. Após o tratamento dos dados, foi possível concluir que a musculação é realmente uma das atividades mais realizadas para a supervalorização da estética corporal, uma vez que se mostram insatisfeitas com o corpo e procuram as mudanças corporais através dos exercícios físicos.

Palavras chave: Musculação. Estética corporal. Mulher.

ABSTRACT

Bodybuilding is one of the physical activities most sought after by women, and aesthetics seem to be the main motivator when we analyze the factors that justify the demand for this practice. The standardization of the body is usually linked to the influence of the media and nowadays it is strongly attributed to social networks and the great power of reach established there. Thus, the objective of this work was to identify and analyze, from the perspective of women, how bodybuilding is related to the search for this standardization and how they see the overvaluation of body aesthetics. A questionnaire was applied to women who performed specific bodybuilding physical activity in a gym in Vila Velha. After processing the data, it was possible to conclude that bodybuilding is really one of the most performed activities for the overvaluation of body aesthetics, since they are dissatisfied with the body and seek body changes through physical exercises.

Keywords: Bodybuilding. Body esthetics. Woman.

¹ Graduanda do curso de Educação Física da Católica de Vitória Centro Universitário. E-mail: ludmila_azevedo00@hotmail.com

² Orientador e professor do curso de Educação física. E-mail: leomiglinas@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A atividade física tem muitas vertentes de objetivos, um deles, porém, busca incansável pela perfeição corporal, seja através de um bíceps braquial alongado e perfilado ou crescimento de outros músculos corporais reduzindo gordura e aumentando volume de músculos. Alguns exercícios físicos como os de resistência: a musculação, peso livre, ginástica localizada com carga e ioga são tão importantes para a saúde quanto caminhar andar de bicicleta e nadar. Eles podem trazer benefícios para saúde, como também colaboram para um corpo ainda melhor, se associados à alimentação saudável, nutrição e relaxamento do corpo (PASTORE 2007).

A vaidade feminina tem seus excessos, como também suas vantagens: o cuidado da mulher consigo mesma. Viver numa sociedade que estabelece parâmetros de beleza, quase sempre ditatoriais é mesmo um paradoxo. Há mulheres que buscam o corpo escultural e perfeito, de forma até doentia, o que pode ocasionar para a saúde mental dos indivíduos (SANTOS 1998).

Fazer academia, correr, nadar, enfim estar sempre ativo, com os exercícios físicos regulares faz com que o padrão de beleza seja ditado a todo tempo, mas por outro lado aumenta a qualidade de vida de qualquer pessoa. Dessa forma, Liporkin e Paschual(1992) relacionam o esforço muscular como excelente medicação lipolídica e o simples fato de aumentar as atividades musculares permite a redução de gorduras ou celulites, provocando alterações metabólicas , hormonais, teciduais, circulatórias e psíquicas, como também pode ser considerado um tratamento estético.

Esse paradoxo entre saúde x estética e como se confundem é a base justificativa desse artigo.

O desenvolvimento rápido da sociedade em relação aos padrões de beleza e como consequência dessa evolução haverá exposição do corpo, obrigando as pessoas em manter certos padrões de corpo, frequentando academias de ginástica e fazendo da musculação, uma modalidade multiplicada para obtenção da estética perfeita. Quando um aluno procura uma academia deverá ser orientado por um profissional que tenha certo grau de conhecimento para auxiliar na busca de um corpo perfeito.

Na intenção de enquadrar-se nesses parâmetros sociais, as mulheres lançam mão de diversas alternativas para moldar seus corpos, sendo uma dessas alternativas a atividade física em academias, onde muitas vezes essas atividades se apresentam de forma equivocada, contrariando os princípios de saúde, podendo causar problemas de saúde.

Assim, esse artigo teve por objetivo principal investigar a relação que as mulheres praticantes da modalidade musculação de uma academia de Vila Velha- ES estabelece entre a escolha dessa modalidade e a estética corporal. Como objetivos específicos, o trabalho se ateve em identificar e analisar qual o objetivo na busca pela atividade física das entrevistadas, identificar qual a percepção das mulheres entrevistadas sobre a supervalorização da estética corporal e identificar e analisar na visão das entrevistadas os motivos que as levaram a se motivarem pela busca de estética.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 MUSCULAÇÃO

Musculação é uma modalidade de exercício físico aplicado no desenvolvimento e fortalecimento do sistema musculoesquelético. A prática da musculação possui em sua composição a inserção e interação de carga proporcionando maior ativação e resistência muscular durante a execução de exercícios físicos. Para o conceito de exercício físico trata-se de qualquer prática que atua na propagação de gasto energético, fornecendo benefícios a saúde e influenciando na prevenção de doenças. Por causa do avanço da tecnologia e o acesso à tecnologia a indução e influencia na procura e interesse do exercício e na promoção da saúde melhorando na aptidão física (MONTENEGRO, 2014).

2.2 CORPO IDEAL

Para Assunção (2002) a busca do corpo ideal não se dá somente com exercícios de alta resistência como a musculação ou a utilização de complementos e suplementos, como também a prática de dietas sem orientação de profissionais

adequados, as famosas cirurgias estéticas e o uso exagerado de fármacos que prometem a perda de peso, comprados de forma ilegal, sem orientação médica.

O corpo tornou-se alvo de atenção exagerada e a utilização de técnicas de cuidado e gerenciamento por uma sociedade de consumo de crescente preocupação com a aparência. Dietas, musculação e cirurgias estéticas são soluções encontradas por homens e mulheres que investem tempo, energia e recursos financeiros para atingir o objetivo da construção e manutenção dessa máquina corporal e mesmo assim, as pessoas se dizem insatisfeitas com alguma parte de si. O trabalho muscular traz benefícios para a redução de tecido adiposo, aumento de músculos, metabolismo graxo, metabolismo hidrocarbonado, hormonal, circulatório e psicológico comportamental (LIPORKIN e PASCHUAL, 1992).

O corpo ideal pode chegar também causando doenças psicológicas, com a vigorexia, atingindo homens, por exemplo, ou as mais comuns em mulheres como a bulimia e anorexia (SANTOS et al., 1998).

Pierre Bordieu (2001) também explica como o corpo e as práticas corporais estão investidas de significados que refletem a condição econômica do indivíduo. Dessa forma, pode-se questionar se essas mensagens apresentam conteúdos que relacionam boa forma e beleza com status social.

O uso de redes sociais e sua influência são um fenômeno relativamente recente e alvo de estudos de várias áreas do conhecimento para compreender os efeitos à sua exposição em diferentes populações. Essas novas mídias reforçam o narcisismo e os padrões de beleza vigentes e alguns estudos avaliaram seu impacto sobre a imagem corporal (TIGEMAN, 2016).

Não é ruim querer ter um corpo ideal, bonito e cheio de saúde, porém essa luta diária deve ser associada a um corpo saudável, exercícios físicos, uma alimentação saudável que proporcione uma sensação de conforto, enfim essas atitudes devem proporcionar uma melhor qualidade de vida, com ações dosadas, programadas e assistidas por profissionais especializados, com segurança e objetivos traçados para alcançar suas metas sem prejuízo ao corpo e a mente (SILVA, 2014).

Outro fato importante na busca pelo corpo perfeito é o aumento do consumo das chamadas "drogas da imagem corporal", que incluem os esteroides anabólicos androgênicos ou anabolizantes. São utilizadas para obter músculos e moldagem cada vez mais estética e aparentemente belos (KAYNAMA, 2001).

Marcel Mauss, antropologista afirma que “o corpo constitui-se, em todas as culturas, em símbolo sobre o qual se inscrevem as normas culturais”. Desta forma os padrões de beleza realçados pela sociedade, o culto ao corpo, aos músculos ou ao corpo obeso revelava saúde, no contexto cultural e os valores importantes para cada sociedade ou grupo. Nas sociedades tradicionais nativas as marcas sociais do corpo, seus contornos indicavam o pertencimento e inserção no meio social, já na modernidade a amplitude da valorização desse corpo com o reforço estético é importante (MARZANO, 2004).

2.3 PADRÃO DE BELEZA

Mulheres, ainda mais que os homens têm uma preocupação exagerada em manter padrões corporais, impostos a elas desde crianças. Segundo Schimidt e Rocha (2013), para elas a imagem corporal é fator importante, uma vez que traçam a identidade pessoal, atestando como estão em relação à satisfação corporal. No cotidiano a preocupação com o modelo de beleza não tem relação com a saúde e sim com a atração que a causa a sua imagem. Para a sociedade atual o corpo perfeito é considerado o “magro” e precisa permanecer exatamente assim mesmo com a chegada dos filhos.

O padrão de beleza valorizado pela sociedade está muitas vezes associado à magreza, que acaba por salientar aspectos que estão relacionados somente com a forma em que se encontra o corpo, desconsiderando aspectos importantes, como o de saúde e o bem estarem. Por mais que existam valores de percentual de gordura (%G) e índice de massa corporal (IMC) estipulado para um indivíduo saudável. Acredita-se que o tipo físico é determinado culturalmente pela sociedade, ou seja, o indivíduo com sobrepeso apresenta uma IC negativa, seus parâmetros fisiológicos nem sempre se encontram negativos (FERMINO et al., 2010).

Por causa do padrão de beleza valorizado pela sociedade, haverá uma insatisfação muito grande com a própria imagem trazendo o culto à academia e a realização de programas de exercícios físicos em busca de uma melhor aparência, acarretando também o aumento a procura de academias e ou centros de beleza e saúde que além de oferecer o exercício físico também investem em tratamento estético (FERMINO et al., 2010).

2.4 BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO

Como a população tem uma preocupação grande com a melhoria de qualidade de vida, conseqüentemente a importância da prática de um exercício físico, a divulgação através da mídia ou mesmo da escultura física de cada treinador acaba contribuindo para essa preocupação com a prática da atividade física relativa à força (TAHARA, SCHWARTZ e SILVA, 2003).

Os treinamentos realizados pelas mulheres, segundo Fleck e Kraemer (2006), envolvem força na sua totalidade que permanecem na programação diária feminina. Como é crescente o número de mulheres a procura de um corpo perfeito aumentou os espaços dos treinamentos e as academias voltadas para a musculação para melhorar seu desempenho esportivo.

O treinamento de força, também conhecido como treinamento contra resistência ou treinamento com pesos, tornou-se uma das formas mais populares de exercícios para melhorar a aptidão física de um indivíduo e para o condicionamento de atletas (FLECK e KRAEMER, 2006).

A busca incessante por melhoria da aparência física acaba pode se tornar um fenômeno sócio cultural, que às vezes não tem a ver com a satisfação econômica, afetiva ou profissional, mostrando que exercícios de peso são tanto para um sexo como para outro, quebrando assim a insegurança que existe entre o público feminino e o treinamento com peso, ativando muito mais a importância ao físico que para as satisfações da vida pessoal (DAMASCENO et al., 2006).

Além da aparência física, a mídia também acaba por influenciar a prática da musculação e colaboram para o fato de academias estarem cheias, uma vez que a divulgação de corpos perfeitos e modelados é muito grande, através de revistas, jornais e televisão. Fato que contribui para que mais pessoas busquem realizar a musculação como treinamento especializado, incluindo aí o treinamento de força para moldar o corpo (TAHARA, SCHWARTZ e SILVA 2003).

Russo (2005) afirma que a ênfase da mídia sobre o padrão de beleza da sociedade com seus “corpos magros esculturais” é algo fora do padrão alcançável da maioria das mulheres contribuindo para uma guerra “a favor da beleza”.

Conforme salienta Damasceno et al. (2006):

As relações com o corpo são amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais. Fatores esses que conduzem homens e mulheres a apresentarem preocupações e insatisfações com a imagem corporal, induzindo-os a se exercitarem a cuidarem de seus corpos através de uma

atividade física adequada, direcionando-os a desejos, hábitos e cuidados com a aparência visual do corpo (DAMASCENO 2006).

A musculação é um termo utilizado para expressar o treinamento feito com pesos e não pode ser caracterizada como modalidade esportiva, mas sim uma maneira de treinamento (COELHO, NATALLI E BORRAGINE, 2010).

Para Bompa (2004, apud Santos (2013) o uso da musculação como complemento à prática de esportes traz benefícios como aumentar a força, potência e desempenho de atletas praticantes de algum tipo de esporte).

Ramos (1997) afirma que são vários os benefícios apresentados pela prática da musculação, ou seja, a prática da atividade física de musculação, principalmente em ambiente específico e com profissionais especializados promove além de benefícios fisiológicos, benefícios psíquicos e sociais. Isso quer dizer que a academia proporciona a melhor estabilidade articular, força, resistência aeróbia e anaeróbia, aumento do colesterol HDL, aumento da flexibilidade, facilitação da correção de vícios posturais, diminuição do estresse psicológico.

Com a intenção de se enquadrar nos parâmetros sociais as mulheres lançam mão de diversas alternativas para moldar o corpo e uma dessas alternativas é a atividade física na academia. Por isso o movimento de academias e o mundo fitness ganham força e mesmo com as crises econômicas, mantêm-se em crescimento gradual e contínuo (MENEZES, 2013).

Dessa forma, bastante útil para monitorar o progresso na realização de um treinamento de força é a avaliação física, disponível em quase todas as academias (GUIMARÃES NETO, 2007).

A musculação provoca o aumento de habilidade de o sistema nervoso mandar e receber mensagens, aumento da resistência psicofísica, aumentando o desempenho em atividades físicas e trabalhos mentais, melhoria da sensação de bem-estar, redução da fadiga e ansiedade, aumento da autoestima (ELBAS E SIMÃO, 1997).

Para realizar a musculação o praticante deve observar a elaboração de um programa de treinamento de força envolve uma série de variáveis que devem ser consideradas pelos praticantes. Longe de chegar à academia e fazer o exercício sem um acompanhamento, do contrário haverá uma frustração e dor muscular, pois o treinamento de força tem relação à na condição física (VIAIS, 2015).

Silva et al. (2014) afirma que a prática de exercícios para mulheres só acarreta benefícios, pois ela aumenta a resistência física, favorece o bem estar psicológico,

melhora a autoestima e conseqüentemente eleva a qualidade de vida, contribuindo bastante para a redução da incidência de doenças, sem contraindicações.

É claro que a musculação traz benefício, de forma geral para qualquer indivíduo sobre supervisão adequada, utilizada de forma excelente para a manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida, com um protocolo ajustado à realidade e objetivos de cada praticante (PRAZERES, 2007).

Conforme Fleck e Kraemer (2006, p.19) no seu livro sobre Treinamento de Força Muscular afirmam que “os indivíduos que participam de um programa de treinamento de força esperam que ele produza determinados benefícios”. Os benefícios esperados podem ser aumento de força, aumento de massa magra, diminuição da gordura corporal e melhoria do desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária. Para se obter ganhos em um programa de musculação, deve-se obedecer aos princípios básicos de treinamento quanto às técnicas de execução, número de repetições, séries e tipo de contração muscular, sem contar que essas técnicas devem alcançar as demandas estipuladas do esporte em questão. Sendo assim o profissional que trabalha com o acompanhamento da atividade física, ou seja, o profissional de educação física precisa saber lidar com a espera contínua dos resultados da musculação, que não são tão rápidos.

Para Lima e Pinto (2008, apud Bagnara e Bagnara, 2012), musculação tem sido uma das modalidades de atividade física mais praticada pelo público no geral, crianças, jovens, adultos e também os idosos, cada qual com seu objetivo manifestado através de um programa de treinamento, tanto para homens como mulheres, com fins preventivos, ainda que a maioria seja para fins estéticos.

2.5 A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O professor de Educação física deve acompanhar o treinamento montando séries específicas para cada participante. O treinamento realizado com peso desenvolve grande importância na qualidade da aptidão física, desenvolvendo uma das formas mais completas para uma preparação física ideal. Um fator muito importante dentro do treinamento com pesos, se possuírem orientação de um profissional, pode ser realizado até mesmo pessoas totalmente debilitadas justamente pela facilidade de adaptação de exercícios a condição física individual de cada indivíduo (COELHO, NATALLI e BORRAGINE, 2010).

O profissional de educação física promove a saúde das pessoas por meio da prática de atividades físicas, como também é responsável por devolver a autoestima do indivíduo praticante de alguma atividade física. Esse profissional também é responsável por coordenar, planejar e supervisionar programas esportivos e recreativos que visam ao desenvolvimento social dos indivíduos. O CONFEF (Conselho Federal de Educação Física), junto com os CREF's (Conselho Regional de Educação Física) dizem em seus estatutos, que as atividades físicas devem ser ministradas por profissionais graduados em Educação Física, sendo considerado exercício ilegal da profissão quando ministradas por não profissionais da área. Deixa claro em seu capítulo II 8º artigo, as atribuições do profissional de Ed. Física:

Compete exclusivamente ao profissional de Ed. Física, coordenar, planejar, programar, prescrever, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, orientar, ensinar, conduzir, treinar administrar, implantar, ministrar, analisar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como, prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas, desportivas e similares (BRASIL, 2022).

O objetivo da Educação Física de acordo com Barros, 1972 apud Costa, (2003, p. 16) é “desenvolver espontaneidade em diversas situações e o desenvolvimento orgânico e funcional, atribuídos a Educação Física, melhoram os fatores de coordenação e execução dos movimentos”.

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

O estudo realizado classifica-se por exploratório, qualitativo e explicativo, pois busca identificar e apresentar um fenômeno em uma população entre 2010 e 2020 referentes ao conjunto de informações relacionadas ao efeito da musculação na saúde da mulher. Gil (2008) afirma que a pesquisa exploratória proporciona maior familiaridade com o problema. Pode envolver levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas experientes no problema pesquisado. Inicialmente foram coletadas informações mediante uma pesquisa bibliográfica, buscando artigos em bases de dados científicas, como Sigilo, BIREME, banco de dados de teses da CAPES possibilitando o aprofundamento e fundamentação teórica para o estudo realizado.

O trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa de campo, onde foi aplicado um questionário para todas as alunas da modalidade musculação de uma academia

de Vila Velha. Obtivemos um retorno de 28 questionários que foram analisados de acordo com os objetivos escolhidos para realização desse trabalho.

4. DISCUSSÃO E RESULTADOS

Os dados coletados, foram analisados a partir de da resposta de um questionário aplicado através do Google forms. As mulheres que responderam o questionário variavam entre 17 a 59 anos de idade. Das pessoas que responderam, a maior quantidade, são da faixa etária de 25 e 35 anos e fazem musculação há um tempo aproximado que varia entre 01 a 11 anos.

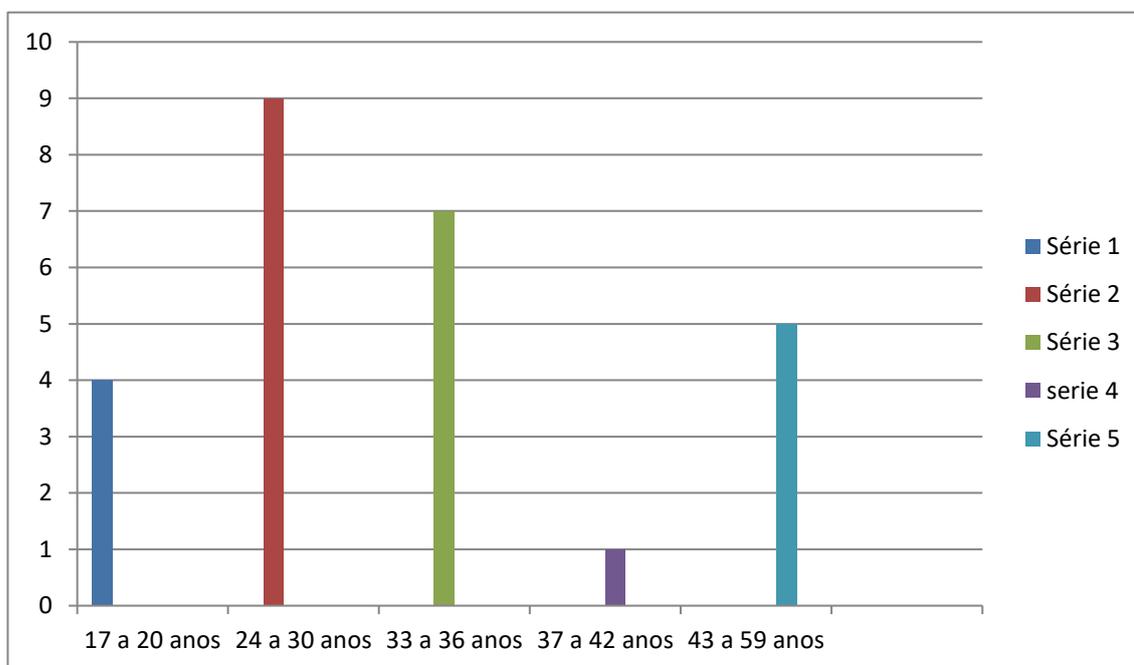


Gráfico 1- Idade dos praticantes de musculação.

Quando perguntadas se já haviam praticado outro exercício físico, das 28 respostas sobre se já praticaram outro exercício físico 85,2% já e 14,8% não praticaram.

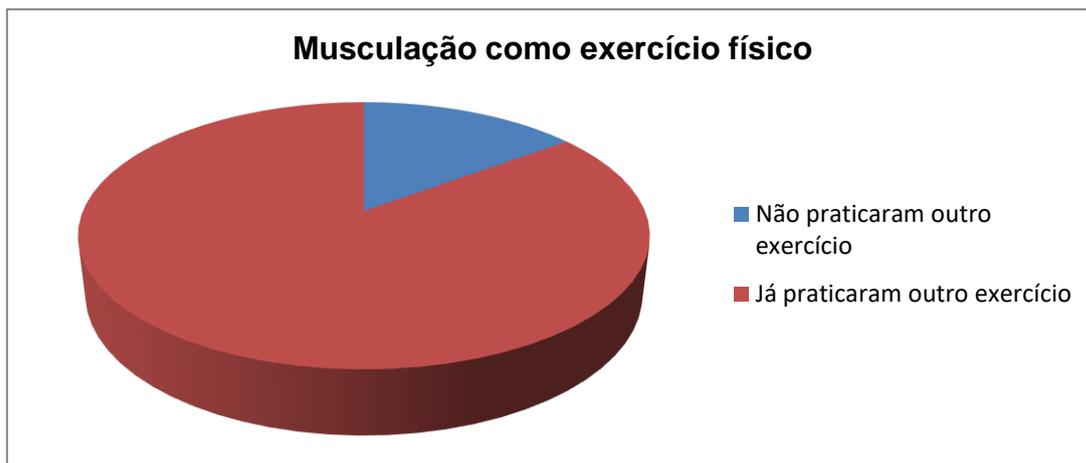


Gráfico 01- A musculação como exercício físico.

Sobre o principal motivo para praticar musculação, 25 pessoas reponderam sobre esse motivo da musculação. Dentre as respostas a que mais se sobressaiu foi à questão da saúde, ou seja, faziam pela promoção de saúde.

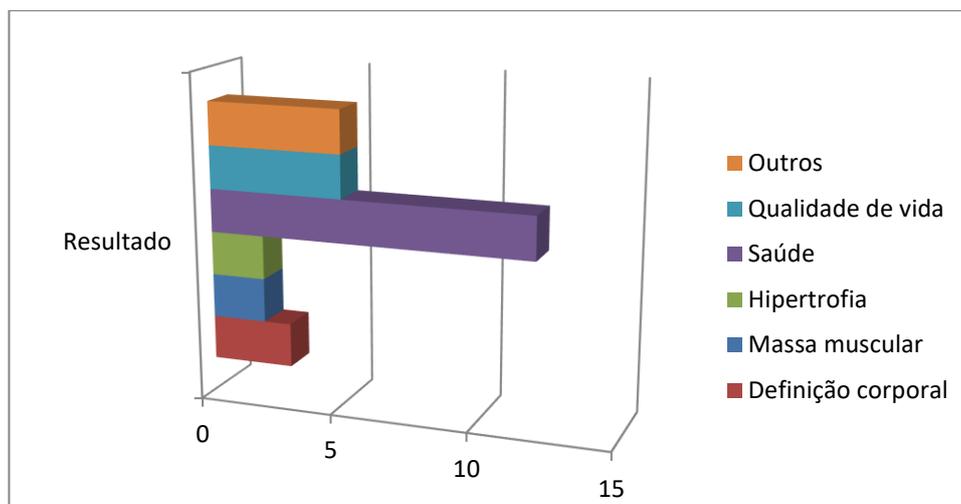


Gráfico 02- Principal motivo para a prática de musculação.

Sobre acreditar que a musculação é essencial, 28 pessoas responderam que acreditam a musculação é essencial para a busca do corpo ideal 81,5% acham que sim e 18,5% acham que não.

Para Damasceno (2005) a prática de exercícios de acordo com um programa é por causa da insatisfação com a própria imagem. Também o autor Fermino (2010) afirma que as pessoas insatisfeitas com a imagem corporal buscam as atividades físicas para o controle de peso e harmonia do corpo.

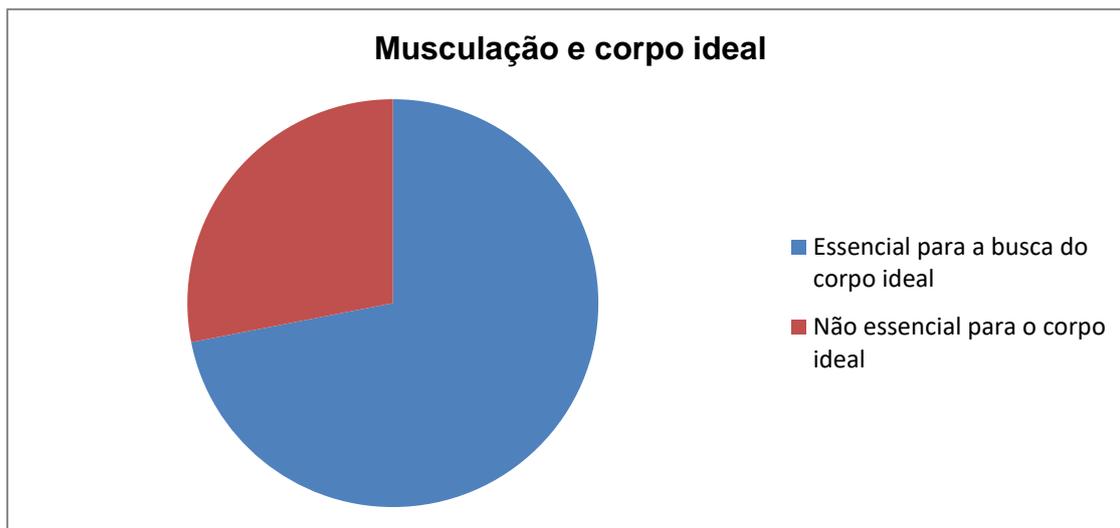


Gráfico 03- A musculação e o corpo ideal.

Sobre satisfação com o corpo, 28 pessoas responderam a satisfação com o corpo e 70,4% disseram que não estão e 29,6% disseram que estão.

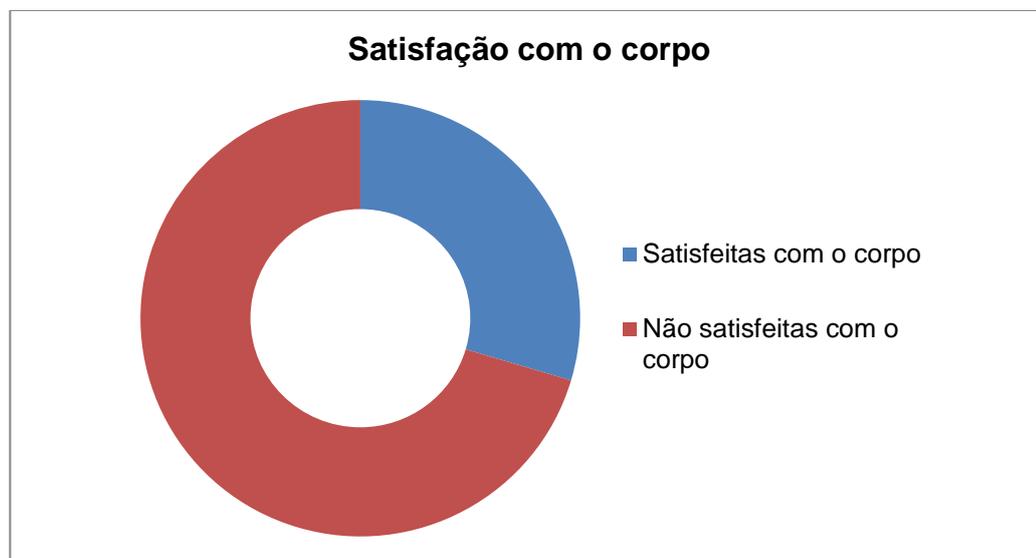


Gráfico 4- A satisfação com o corpo.

Sobre a satisfação com o próprio corpo, mulheres tentam se enquadrar em parâmetros sociais e usam diversas alternativas para moldar seus corpos. Uma delas é a atividade física em academias (MENEZES, 2013, p. 14).

Segundo Kakeshita e Almeida (2006), a insatisfação com o corpo é nítida, pois mesmo as mulheres que estão com peso adequado para seu padrão de altura, seguindo o Índice de massa corporal almejam ter menor peso.

Podemos então associar no gráfico 4, pelo que afirmam os autores acima que esse fenômeno está sustentado possivelmente na grande influência dos meios de comunicação, que antes era atribuído à televisão e atualmente, remete às redes sociais.

Sobre os objetivos da musculação, 25 pessoas responderam que dentre os outros objetivos atrelados à prática da musculação está principalmente a qualidade de vida.

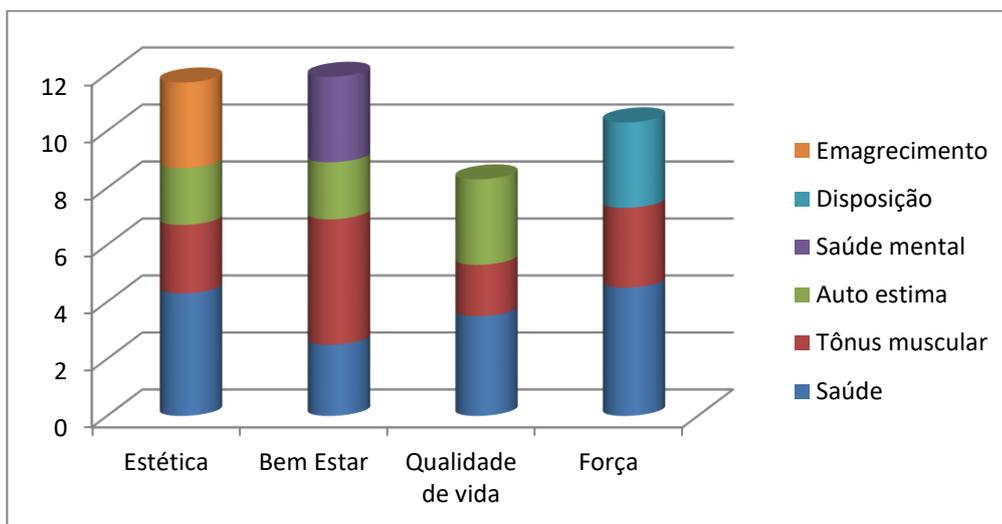


Gráfico 05 - Objetivos da Musculação

Sobre as mudanças, das 28 pessoas que responderam se fariam alguma mudança se possível fosse, 85,2% fariam mudanças e 14,8% não fariam mudanças.

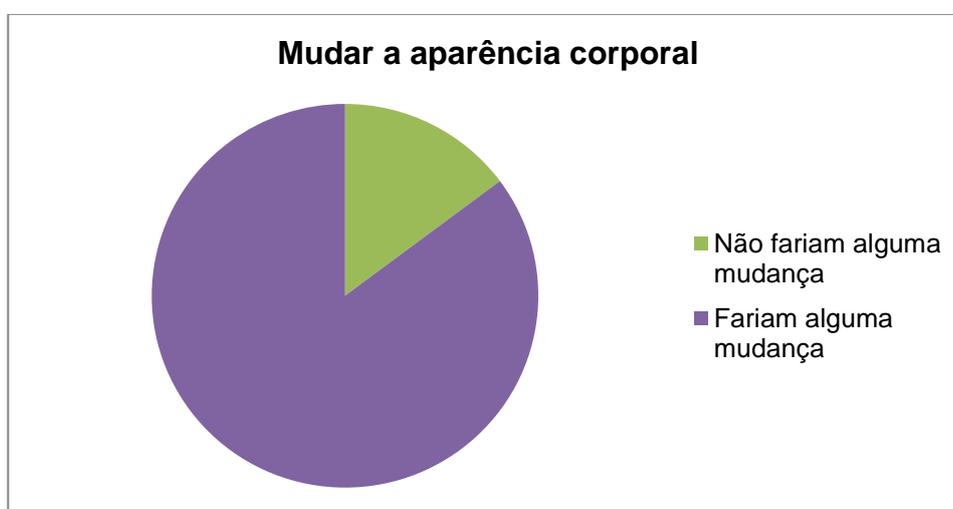


Gráfico 6- Mudança de aparência corporal.

Segundo Conti (2005) a insatisfação corporal é cada vez mais nítida entre mulheres e a mídia torna essa influência ainda mais séria quando reforça padrões de beleza. Logo abaixo o gráfico sobre padrões de beleza na atualidade traz a reflexão de que há uma preocupação em manter padrões através do culto ao corpo e o consumismo, uma vez que consumir um serviço de musculação, por exemplo, compreende a preocupação com o corpo e o gráfico “Musculação e corpo ideal” reforça essa informação.

Sobre os gráficos 5 e 6 podemos afirmar que tanto as mudanças como a insatisfação com o corpo, conforme afirmam os autores acima está relacionada aos padrões de beleza criados pelos meios de comunicação, sejam revistas, redes sociais ou televisão.

Sobre os padrões de beleza na atualidade 63% responderam que se sentem dentro dos padrões de beleza da atualidade 37% não se sentem nesse padrão atribuído pela sociedade.

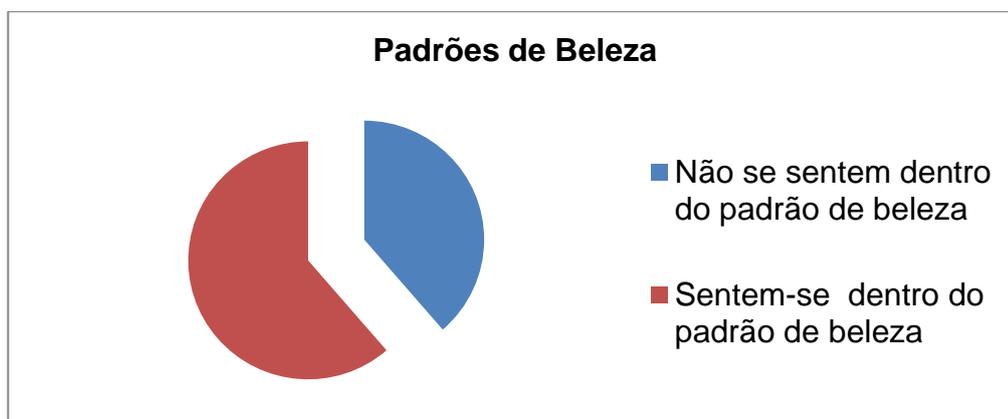


Gráfico 7- Padrões de beleza.

São várias as informações sobre a imposição de padrões da beleza, porém a que mais se sobressaiu foram as questões das redes sociais através dos meios de comunicação que mascaram ou filtram a realidade, ganhando dinheiro com a insegurança feminina. O conceito sobre imagem corporal e padrão de beleza, apesar de multidimensional como afirma Saur & Pasian (2008) sofre influências psicológicas e culturais.

O padrão de beleza sofre imposições e mudanças que influencia diretamente o relacionamento das pessoas, muitas afirmam não ser importante o padrão, porém postam na rede social sua desenvoltura, principalmente na academia, promovendo

status social próprio, divulgação da autoimagem, dentre outros. Segundo Cash e Pruzinsky (1990) a imagem corporal tem várias faces e sofre mudanças ao longo do tempo. A resposta do gráfico 03 reafirma isso quando a maioria das mulheres entrevistadas afirmam que fariam alguma mudança no corpo. Meio contraditório, se comparado ao gráfico 7 que afirmam sentirem-se dentro dos padrões de beleza.

Padrões de boa forma e beleza apresentam uma relação direta com o “corpo perfeito” e a classe social permite a aquisição desse corpo, o que para Foucault (1987) a análise do corpo é elemento essencial que compreende as estruturas sociais e o poder atribuído a elas.

Quando perguntadas se já se sentiam pressionadas a mudar o corpo 28 pessoas responderam 70,4% disse que sim e 29,6% disseram que não, conforme gráfico 8 abaixo.

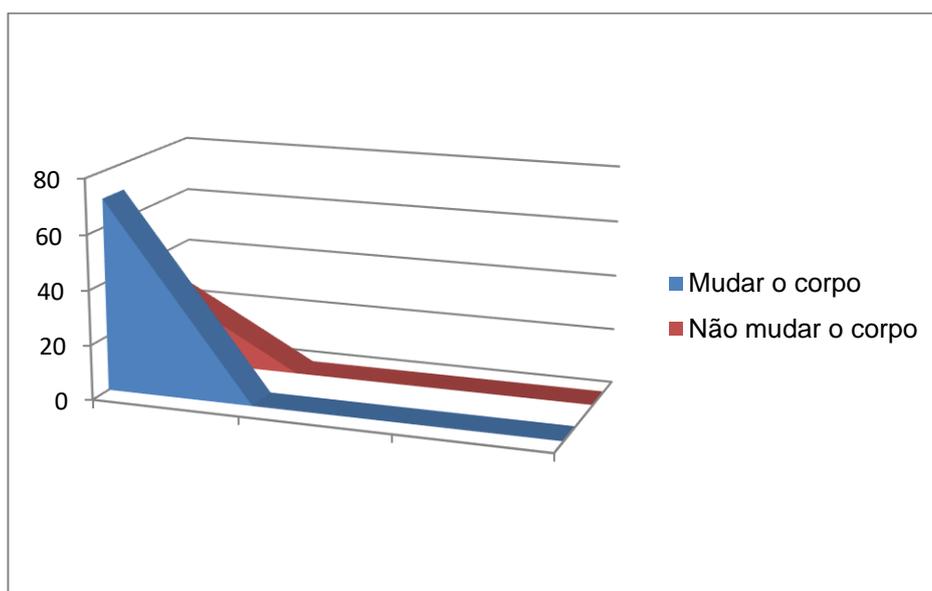


Gráfico 8-Mudanças no corpo.

Para Tigeman (2016) a influência das redes sociais reforçam o narcisismo e os padrões de beleza vigente. Se houver um modismo a maioria de jovens e adolescentes seguem sem muita reflexão, voltados pela exposição das redes, sem se preocupar muito com os efeitos que isso pode causar. No estudo feito através dos questionários as mulheres respondem que não se sentem pressionadas às mudanças de corpo, porém a maioria faz musculação e responde que o objetivo é saúde e bem estar. Saúde, bem estar, emagrecimento são padrões ditados pela sociedade.

Sobre a imposição de padrões da sociedade, das 28 respostas todas são unânimes em não concordar com a cobrança que a sociedade impõe sobre o corpo das mulheres. Para Bordieu (2001) afirma que as relações com o corpo e as práticas corporais têm muito a ver com a condição econômica do indivíduo e os significados para cada um do que é belo num corpo. A boa forma, o treinamento para manter um corpo “saudável” acaba por traduzir uma mensagem que relaciona beleza, boa forma e status social.

Através de um estudo geral dos gráficos realizados é possível afirmar que a musculação tem relação direta com a estética e as mulheres buscam essa modalidade além da estética, também para a melhoria da qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os aspectos que permearam essa pesquisa de ordem qualitativa, pudemos verificar, de forma geral, que a imagem corporal é entendida como a imagem que se forma na mente em relação à forma, aparência e tamanho do corpo, que está ligada diretamente ao que a sociedade entende como belo. Identificamos que a imagem corporal é um componente de identidade pessoal muito importante para as mulheres e, intuitivamente demonstra nossa satisfação ou insatisfação corporal. É fato que a imagem corporal sofre várias influências significativas de fatores sociais, culturais, psicológicos e fisiológicos que formam o indivíduo. As influências diretas como: sexo, idade, a influência da mídia e os valores e atitudes que são inseridos dentro de uma cultura. Com base nas pesquisas pode-se concluir que as mulheres, mesmo praticando a musculação não estão satisfeitas com a sua imagem corporal, realizando as atividades para qualidade de vida e prevenção da saúde, porém, essas mulheres respondem que buscam um corpo ideal e que a musculação é para a construção de um corpo ideal. Os motivos mais citados para a prática da musculação ou alguma atividade física em academias são, principalmente, questões estéticas, saúde e qualidade de vida. Considerando esses aspectos, observa-se que os indivíduos têm hoje grande preocupação com a questão estética, como também a adoção de um estilo de vida mais saudável, investindo em vitaminas, alimentação e prática física, os quais irão promover a qualidade de vida.

A procura de um programa específico como a musculação para fins preventivos e estéticos, porém devido ao grande número de benefícios que essa pratica

proporciona, as academias estão cada vez mais cheias dessa procura. Dentre os principais benefícios que a musculação garante estão: aumento da força, potência e desempenho de atletas, a manutenção e aumento do metabolismo, redução da perda de massa muscular, perda ou redução de gordura corporal, qualidade de resistência física, controle da depressão e redução da ansiedade melhora nos episódios do sono, devolução da autoestima, enfim o bem estar completo.

Portanto, a prática da musculação quando supervisionada corretamente por um profissional de Educação Física promove a manutenção da saúde, sendo uma atividade física de alto índice de indicação para mulheres, sem maiores contraindicações, proporcionando diversos benefícios. Bem observado que qualquer treinamento que envolva a prática de força e resistência pode trazer diversos benefícios às mulheres praticantes, pois melhoram e aumentam a massa muscular reduzindo o percentual de gordura e conferindo os principais fatores que envolvem estética do corpo feminino.

REFERÊNCIAS

ADAMI, F.; FERNANDES, T. C.; FRAINER, D. E. S.; OLIVEIRA, F. R. **Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física**. Revista digital Buenos Aires, ano 10, n 83, p. 1-8, 2005.

BAGNARA, I. P; BAGNARA, I. C. **Musculação: mitos, medos e objetivos de mulheres praticantes da modalidade**. Revista digital Buenos Aires, ano 17, n 171, p. 1-9, 2012.

BOURDIEU, P. **La distinción: critérios y bases sociales del gusto**. Madrid: Taurus, 1988.

_____. **O poder simbólico**. 4. Ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.

_____. **A economia das trocas simbólicas**. 5. Ed. São Paulo: Perspectiva, 1998.

BRASIL CONFED. **Legislação sobre Educação Física**. Disponível em <https://www.confef.org.br/confef/>. Acesso em out 2022.

COELHO, F. H. N.; NATALLI, B. V. A.; BORRAGINE, S. O. F. **Benefícios da musculação na terceira idade**. Revista digital Buenos Aires, ano 15, n 148, p. 1-5, 2010.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R. A.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. **Imagem corporal e corpo ideal**. Revista brasileira ciência e movimento, v. 14, n 1, p. 81-88, 2006.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. **Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia.** Revista brasileira de medicina do esporte, v. 16, n 1, p. 18-23, 2010.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular.** 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir.** Petrópolis: Vozes, 1987.

GUIMARÃES NETO, W. M. **Musculação: Anabolismo Total: Treinamento, Nutrição, Esteroides Anabólicos e outros Ergogênicos.** 8º ed. São Paulo: Phorte, 2007.

KANAYAMA G, POPE HG, HUDSON JI. **Body image drugs: a growing psychosomatic problem.** Psychother Psychosom 2001; 10:61-5.

KIM JW, CHOCK TM. **Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns.** Computers in Human Behavior. 2015;48:331-9.

LIMA, A. A.; MAFFIA, R. M. **Motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias femininas.** Revista digital Buenos Aires, ano 15, n 143, p. 1-14, 2010.

MARZANO-PARISOLI, MM. **Pensar o corpo.** Petrópolis: Editoras Vozes; 2004.

PRAZERES S. V. M. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida.** Tese (graduação em Educação Física) – Centro de Educação Física, Fisioterapia de Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, p. 1-46, 2007.

SANTOS V. C.; **A eficiência da musculação na mudança da composição corporal.** Tese (graduação em Educação Física) – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORMIGA – UNIFOR. Universidade do Estado de Minas Gerais, Formiga, p. 1-23, 2013.

SARTORI, C. A.; JÚNIOR, C.A.S.; **Benefícios do treinamento de força para mulheres.** Revista digital Buenos Aires, ano 18, n 185, p. 1-7, 2013.

SCHIMIDT, D. G.; ROCHA, R. A. A. **O benefício da musculação na imagem corporal de mulheres de 30 a 40 anos.** Revista digital Buenos Aires, ano 17, n 176, p. 1-6, 2013.

SILVA, K. M.F; COSTA, F. G.R. **O ingresso na prática da musculação em uma academia de ginástica por jovens de Delmiro Gouveia – Alagoas: Quais as verdadeiras razões?** FASETE. Revista Científica da FASETE 2017.1 | 138.

SILVA, T. A.; ZAMAI, C. A.; SILVA, T.; RODRIGUES, A. A.; FILOCOMO, M. **Benefícios da pratica da musculação para mulheres.** Revista digital Buenos Aires, ano 19, n 198, p. 1-6, 2014.

SOUSA M. V. **Imagem corporal de mulheres praticantes de musculação.** Tese (graduação em Educação Física) – Centro de Desportos – Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, p. 1-40, 2012.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias.** Revista brasileira ciência e movimento. Brasília, v. 11, n 4, p. 7-12, 2003.

TIGGEMANN M, ZACCARDO M. **Strong is the new skinny: a content analysis of fitspiration images on Instagram.** J Health Psychol. 2016; 1-9.

VIAIS, A. S. FACIDER. **Revista Científica, Colider,** n 09, p.14. 2015.

VIDAL, A.R. C. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginástica de academia: estudo comparativo entre praticantes de musculação e aulas de grupo.** Trabalho de conclusão de curso (graduação em educação física – Faculdade de Desportos da Universidade do Porto, p. 1-94, 2006).