



ANTONIO VITOR CELESTINO FERREIRA DOS SANTOS

**MUSCULAÇÃO: BENEFÍCIOS PARA A AUTOIMAGEM DO
PRATICANTE**

LAVRAS-MG

2019

ANTONIO VITOR CELESTINO FERREIRA DOS SANTOS

MUSCULAÇÃO: BENEFÍCIOS PARA A AUTOIMAGEM DO PRATICANTE

Dissertação apresentada à
Universidade Federal de Lavras,
como parte das exigências do
Programa de Graduação em
Educação Física, para a obtenção do
título de Bacharel.

Prof^ª. Dr^ª. PRISCILA CARNEIRO VALIM-ROGATTO

Orientadora

LAVRAS-MG

2019

RESUMO

O corpo humano, ao longo dos anos sofre muitas transformações e dessa forma, essas mudanças podem trazer insatisfação com a aparência corporal, dessa forma é aceitável que as pessoas se preocupem com sua aparência e queiram cuidar de si mesmas. Contudo, quando esse objetivo se torna uma obsessão pode prejudicar as atividades diárias e os relacionamentos dessas pessoas. Nesse contexto, este estudo tem por objetivo verificar a associação entre a prática de musculação com a imagem corporal de homens jovens; avaliando o nível de satisfação da aparência muscular, bem como a avaliação do nível de satisfação com a imagem adquirida com a prática. Sabe-se que a prática de atividade física, em especial o exercício resistido (musculação), traz diversos benefícios ao praticante, dando ênfase ao aspecto na melhoria da autoimagem e auto aceitação, evidenciando como a musculação atua nesse aspecto. Para compor este estudo por meio de uma pesquisa bibliográfica, Renata Russo (2005), Machado (2010) que retrata a padronização de modelos e imagens corporais perfeitas, pretendeu-se levantar se há benefícios da musculação em relação à autoestima e aceitação, É notório que a prática de musculação, com acompanhamento de profissional competente, pode trazer benefícios para o praticante, haja vista os benefícios que trouxe para o autor desse estudo.

Palavras-chave: Musculação. Benefícios. Imagem corporal.

Sumário

	Pág.
INTRODUÇÃO.....	5
METODOLOGIA.....	5
REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
MUSCULAÇÃO.....	7
MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS.....	9
AUTOIMAGEM.....	13
ANALISE DE RESULTADOS.....	15
CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20

Introdução

A imagem corporal vem ganhando cada vez mais importância para a melhoria da qualidade de vida. Mas o fato é que ela passou a ser difundida de maneira onde só existe um padrão que é o considerado “belo”, fazendo que uma multidão se adapte para se enquadrar nesse padrão, e outra multidão se martirize por não se enquadrar.

A musculação é uma opção para melhoria da imagem física do homem e da mulher, pensando nisso o estudo busca apontar à relevância que a musculação exerce sobre esse aspecto.

Nesse contexto, o estudo tem por objetivo conhecer os aspectos que influenciam as pessoas a buscarem um corpo perfeito através de treinamentos de musculação em academias, tendo em vista ser esta a melhor estratégia para a melhoria da autoimagem e conseqüentemente a autoestima do praticante.

Tendo em vista que se padronizou uma imagem ideal, originou-se uma corrida desenfreada para atingir esse padrão especulado e que também gerou uma segregação para os demais obstantes dessa realidade. Isso acarreta em distúrbios emocionais e sociais, onde a pratica da atividade física, em foco o exercício resistido, pode atuar de maneira benéfica.

Metodologia

O estudo busca fazer uma pesquisa explicativa através de uma metodologia de pesquisa bibliográfica, que relacionará inúmeras pesquisas, artigos e estudos voltados aos benefícios da musculação e caracterização da autoimagem.

Após feita a análise e relação entre os estudos, os resultados sobre a discussão do tema buscarão demonstrar os aspectos principais sobre o objetivo da aplicação da musculação em prol da autoimagem.

Referencial Teórico

O corpo humano sofre mudanças visíveis ao longo dos anos, seja no peso ou na estrutura óssea. Essas transformações nem sempre são bem aceitas ou desejadas, ocasionando insatisfações e inseguranças quanto ao aspecto corporal da pessoa.

Essa insatisfação com o corpo, dentro de uma sociedade que preza pelo belo e pela estética, leva a pessoa a buscar mecanismos para se adequar a essa sociedade, visando alcançar a imagem aceita.

Em geral, esses mecanismos de busca para adequar o corpo à moda atual, levam as pessoas a distúrbios alimentares, cirurgias plásticas, excesso nas atividades físicas, em especial a musculação.

Nesse sentido, a indústria corporal reforça o desejo de se ter um corpo atraente, mostrando através da mídia corpos esculturais, músculos bem torneados e belos incitando a busca pela aparência física idealizada.

Com o passar das gerações e com o aumento do sedentarismo, das doenças coronarianas e pelo incentivo da mídia, a procura por atividade física vem crescendo e a busca pelo corpo perfeito se torna muitas vezes prioridade. A musculação é uma modalidade cada vez mais praticada na atualidade, se destacando na área da Educação Física, devido à preocupação com uma aparência saudável e um corpo perfeito (VIEIRA, 2011).

Sabe-se que a prática de atividade física, em especial o exercício resistido (musculação), traz diversos benefícios ao praticante, e dando ênfase ao aspecto na melhoria da autoimagem e auto aceitação.

De acordo com Courtine (1995) a ascensão da cultura física levou as indústrias a produzir aparelhos de musculação cada vez mais sofisticados, produtos alimentícios que prometem milagres estéticos, cosméticos para serem usados no corpo e, com isso estimulando o consumo, às vezes exacerbado, para estar dentro dos padrões de beleza determinados.

A imagem corporal é a forma como a pessoa percebe seu próprio corpo (Tavares, 2003). A sociedade dita as regras corporais. Se a moda é ter corpo magro, todas as pessoas dessa sociedade querem emagrecer para ficar dentro do padrão ideal e as que não conseguem se sentem negativas, surgindo assim, a baixa autoestima e a depressão.

A imagem corporal é definida como uma construção psicológica complexa, que se refere a como a autopercepção do corpo/aparência gera uma representação mental composta por um esquema corporal perceptivo, assim como as emoções, pensamentos e condutas associados (AYENSA, 2002).

Cada vez mais cedo, os adolescentes e jovens estão buscando meios de ter um corpo perfeito e dentro dos padrões da moda atual, ocasionando um aumento significativo de pessoas acometidas por Transtornos Dismórficos Corporal (BALONE, 2004).

De acordo com Evandro Luiz Mitri Parente - Cirurgião Plástico e Presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica - CRM/SC 8130 RQE 2674, em artigo publicado em 25/06/2019 o transtorno dismórfico corporal (TDC) é uma condição psicológica que se caracteriza pela preocupação, sem controle, com a aparência. Seus portadores dão importância exagerada a defeitos pequenos que, apesar de imperceptíveis para outras pessoas, assumem uma dimensão enorme aos seus olhos.

O TDC se manifesta como um comportamento compulsivo em relação à aparência, causando baixa autoestima e muito sofrimento. Apesar de ser considerada uma doença grave, ela tem cura, desde que o tratamento seja realizado de forma multidisciplinar.

Musculção

Musculação: exercício físico especializado no uso de resistência para induzir a contração muscular que aumenta a força, a resistência anaeróbica e o tamanho dos músculos esqueléticos (Shaw BS, 2014).

De acordo com Calderón (2006, p.10) musculação é uma atividade ao alcance de todos e consiste em um conjunto de técnicas que com a utilização de pesos provocando o corpo a adaptar-se aos exercícios que levam ao bom desempenho dos músculos.

Ainda de acordo com Calderón (2006, p. 10) a musculação ou treinamento de força se encaixa dentro do conceito denominado *fitness*, neologismo que significa bem-estar físico e atende aos aspectos de condicionamento cardiovascular, flexibilidade e hábitos alimentares, gerando uma preparação para vários esportes.

Guedes (2008) relata que, musculação, treinamento de força e treinamento resistido são apenas nomenclaturas, porém tem o mesmo significado, ambos levam a prática corporal, colocam o músculo em ação e que consiste em um treinamento planejado, cada um com sua técnica específica e com exercícios que utilizam cargas guiadas ou livres, as quais levam o indivíduo a uma melhora na capacidade muscular, promovendo assim melhora na qualidade de vida.

É aconselhável que os praticantes de qualquer atividade física realizem um exame médico minucioso antes de iniciar um plano de exercícios. Ao iniciar um plano de exercícios

o praticante deve realizar o aquecimento do corpo com alongamentos, que devem ser suaves atingindo grandes grupos musculares, assim evitar-se-á problemas musculares e até mesmo ortopédicos. A primeira parte do aquecimento é constituída da parte aeróbica que pode ser: bicicleta, esteira, remo, subir e descer escadas. A segunda parte são os alongamentos que devem atingir quadríceps, costas, peitorais, ombros e isquiotibiais. E por último, a calistênia que consiste em movimentos articulares, impulsos ligeiros, rotações de quadril, círculos com os braços, alguns exercícios de cócoras.

Bompa (2004) ensina que o programa de musculação deve obedecer aos princípios básicos de treinamento quanto ao número de repetições, séries, técnicas de execução e tipo de contração muscular priorizada, devendo corresponder as demandas do esporte em questão. Nos dias atuais, a musculação tem sido utilizada como um método empregado em outros esportes a fim de aumentar a força, potência e performance de atletas.

Existem três tipos de programa de musculação, são eles:

- **Hipertrofia Muscular**– A hipertrofia muscular consiste, de forma simples, no aumento da massa muscular. Para o aumento da massa muscular acontecer, será necessário que o diâmetro da fibra muscular e que a quantidade de filamentos de actina, miosina e sarcómeros aumente também.

É muito importante a quantidade de vezes que treina com esta finalidade, assim como a intensidade com que o faz, uma vez que demorará algum tempo até surgir efeito e este treino deverá ser realizado com alguma intensidade, mas atenção com o descanso necessário dos músculos.

Bacurau, Navarro e Uchida (2005) ressaltam que o treinamento de força é largamente empregado, com objetivos bem definidos, sendo eles: o aumento da massa magra muscular, da força máxima da potência, do tônus muscular para melhoria da qualidade de vida.

- **Resistência Muscular**– Este tipo de treino tem o objetivo de aumentar o tempo em que o indivíduo é capaz de manter a sua força máxima, ou a sua capacidade de gerar e manter a força repetidas vezes.
- **Potência Muscular**– Quanto maior for a velocidade e a força exercida maior será a potência muscular gerada, por isso, pode-se concluir que a potência muscular é a soma destas duas grandezas. A potência muscular irá diminuir com o decorrer do movimento, ou seja, a força empregue no início do movimento terá uma determinada intensidade, contudo ao fim de poucos segundos essa intensidade começa a diminuir, logo a potência irá diminuir.

Musculação e seus benefícios

A musculação é o termo referente ao treino com resistência de máquinas e ou pesos livres. Possui variáveis de carga como volume, intensidade, tempo de contração muscular, amplitude de movimento, velocidade de execução, dentre outros aspectos que implica nas manipulações do treinamento, podendo ser praticado por qualquer pessoa em qualquer faixa etária que busca os mais variados objetivos (FLECK; FIGUEIRA, 2003. AMORIM, 2010. MACHADO, 2010). Para Chagas e Lima (2011), a musculação, como treinamento sistematizado, objetiva principalmente o treinamento da força muscular.

Teixeira et.al (2016) e M.V Boas (2010) partilham da ideia de que quando há uma harmonização da imagem corporal, um dos benefícios da prática do exercício resistido, reflete, positivamente, no aspecto social e afetivo. Shaw BS (2014) que o aumento do arco de movimento articular, melhoria na sinapse neuromuscular, aumento na resistência tanto aeróbica quanto anaeróbica são provenientes da prática do exercício resistido,

A musculação tem sua relevância devido ao treinamento de força, mas seus benefícios podem ser vistos tanto na melhoria da saúde, quanto no desenvolvimento muscular de atletas, para o aumento muscular e para a reabilitação física. Em termos gerais, a musculação é um treinamento de força, praticado normalmente em academias, para o treinamento e desenvolvimento dos músculos esqueléticos.

Ela pode envolver o levantamento de pesos, com halteres ou com aparelhos específicos, e a hipertrofia dos músculos. Tanto as cargas quanto as séries de exercícios podem variar de acordo com o objetivo do treino.

Os componentes da carga de treinamento também são aplicados na musculação. São eles:

Volume: representa o trabalho total realizado num determinado tempo, sendo trabalho expresso em Joule (J). Pode ser calculado para uma sessão, uma unidade ou período de treinamento, somando os pesos levantados em cada repetição, ou número de repetições, ou ainda o número de séries e de repetições. Por exemplo: 3 séries de 15 repetições com 10 Kg,

representa um volume de 450 Kg, ou 45 repetições, ou ainda 3 séries de 45 repetições (MACHADO, 2010).

Intensidade: grau de esforço exigido por um exercício. No caso da musculação está relacionada com o peso utilizado. Chagas e Lima (2008) afirmam que esse conceito deve ser considerado com cuidado, uma vez que alterar o peso significa alterar também volume de treino, quando este é considerado a somatória total dos pesos levantados. Pode ser absoluta (peso levantado por repetição) ou relativa percentual de uma repetição máxima (1RM ou nRM) (MACHADO, 2010).

Duração: se refere ao tempo de aplicação do estímulo, sem considerar o tempo da pausa. É a somatória dos tempos de estímulo. Pode ser relativa a uma repetição ou a uma série (MACHADO, 2010).

Densidade: relação entre o tempo de estímulo e a pausa subsequente. Exemplo: se a duração da série for de 60 segundos e a pausa for de 120 segundos, a densidade será de metade (MACHADO, 2010).

Frequência: número de sessões semanais de treino. (MACHADO, 2010)

Portanto, a carga de treinamento é dimensionada por meio dos componentes, e estes, são manipulados por diferentes variáveis que serão citadas a seguir. (MACHADO, 2010)

A musculação pode ser praticada por todas as pessoas, a partir da adolescência até idosos, passando por portadores de deficiência física, indivíduos com doenças crônicas como a hipertensão, por exemplo. Mas, vale ressaltar que presença de um profissional na área é fundamental no processo de evolução do praticante.

Além disso, é importante na hora da definição do programa de treinamento, na identificação da execução correta dos exercícios, no correto posicionamento nos aparelhos e na orientação quanto a dúvidas. O praticante de musculação pode ter como objetivos o aumento da força e da massa muscular ou a diminuição do peso corporal. Porém, os benefícios podem ir muito além disso.

São muitos os benefícios advindos da prática da musculação, desde que sejam acompanhados com profissional, citando esses benefícios: aumento da massa e da força muscular é praticado principalmente por homens; diminuição de peso: busca a perda de gordura, transformando-a em massa magra e músculos;

Outro benefício da musculação é a Melhora no Sistema Cardiovascular, onde o fluxo sanguíneo aumenta diminuindo a pressão arterial e assim, prevenindo doenças cardíacas,

diabetes uma vez que ao puxar ferro, as células começam a utilizar a glicose de forma mais efetiva.

O bom condicionamento físico traz outro benefício, pois, a pessoa pode sentir muito mais conforto e menos cansaço e dores, além de contribuir na proteção dos seus ossos e articulações diminuindo o risco de fraturas e de osteoporose nos mais velhos.

Um profissional qualificado pode indicar exercícios para a correção da postura, planejando atividades de fortalecimento muscular, alongamentos, melhorando a aparência física, reduzindo desequilíbrios químicos do cérebro que causam a depressão.

A musculação é a prática de exercitar os músculos com o objetivo destes se desenvolverem. Esta prática tem vindo a atrair cada vez mais pessoas para os ginásios, visto que é a atividade de eleição praticada nesses espaços.

Se for observar o treino desenvolvido por praticantes de musculação de um ginásio, consigo perceber que uns fazem de uma forma e outros de outra. Isso acontece porque não existe apenas uma forma de praticar musculação. O tipo de treino é escolhido individualmente, dependendo dos objetivos traçados pelo praticante. Entre os mais conhecidos tem-se: o treino de hipertrofia muscular, resistência muscular, treinamento de força e potência muscular.

De acordo com Bean (1999), o treinamento de força traz benefícios à saúde e condicionamento físicos dos indivíduos, melhorando a aparência física, a simetria, a força e o bem-estar. Podem ser citados como benefícios: o aumento da massa muscular e da força, o fortalecimento de ligamentos e tendões, aumento da densidade óssea, o aumento da taxa metabólica, a redução da gordura corporal, redução da pressão sanguínea, a melhora da aparência e do bem-estar psicológico.

O conhecimento científico produzido por disciplinas como Teoria do Treinamento Esportivo, Biomecânica, Cinesiologia, Aprendizagem Motora, Fisiologia do Exercício, Pedagogia do Esporte tem contribuído decisivamente para a formação de uma base sólida para a utilização da musculação em diferentes programas de treinamento. Porém, existe o problema do grande número de informações que são divulgadas nas academias sobre o treinamento da musculação, sem fundamentação teórica. Muitas vezes, programas de treino são montados baseados na experiência pessoal de treinadores ou em uma mera reprodução das práticas mais comuns, sem uma reflexão crítica sobre o assunto (MACHADO, 2010).

Pedrosa et al (2011) discorre que existe uma grande valorização da musculação por uma população cada vez mais jovem e exigente. O fato da maior parte dos frequentadores terem

entre 15 a 30 anos, pode indicar que esses jovens adultos são mais vulneráveis a influência dos apelos da sociedade pelo corpo sarado, e mais preocupados com a estética.

Desde cedo, a beleza física esteve intimamente ligada à autoestima. As mulheres, em especial, podem se vir socialmente definidas, em grande parte, pelo que elas aparentam. Muito mais do que os homens, elas tem a tendência de igualar o seu valor próprio à sua imagem corporal e à crença de como os outros as veem. Os atributos de personalidade e de caráter são, em grande escala, determinados por fatores sociais e culturais sobre o que é fisicamente desejável ou indesejável.

A musculação já foi considerada como atividade exclusivamente masculina, mas nos dias atuais, é uma atividade conhecida e praticada em todo o mundo, em qualquer idade e para ambos os sexos, lembrando que essa atividade só deve ser praticada quando não há nenhuma restrição por ordem médica.

Atualmente, a grande maioria das mulheres, buscam as academias para manter peso ou perder peso através da musculação. O principal objetivo da musculação é o aumento de massa magra no corpo. Porém os números da balança podem não diminuir pelo fato de que a massa magra é músculo e pesa muito mais que gordura, por outro lado o/a praticante terá a barriga muito mais bonita com os músculos definidos.

Os exercícios recomendados para quem deseja perder peso e definir o corpo são aqueles que exigem pequenas séries e muitas repetições, o peso sempre será aconselhado pelo profissional que está te acompanhando e orientando, quem deseja ganhar volume de massa muscular deve fazer suas séries acompanhadas de sobre carga. A persistência é a melhor opção para quem quer realmente emagrecer, pois os resultados, de maneira visível, podem aparecer de maneira tardia.

Autoimagem

A partir de uma sociedade que dita o estereótipo ideal para o corpo humano, se uma pessoa não está dentro desses padrões ocorre a perda da autoconfiança com a imagem corporal e, conseqüentemente manifesta-se patologias ligadas as emoções.

Um dos principais fatores causais de alterações da percepção da imagem corporal é a imposição, pela mídia, sociedade e meio esportivo, de um padrão corporal considerado ideal, ao qual associam o sucesso e a felicidade (NUNES, 2006).

Tristschler (2003) descreve “a autoimagem corporal como a descrição que a pessoa faz de si mesmo. O componente subjetivo da imagem corporal se refere à satisfação de uma pessoa com partes específicas de seu corpo, ou com ele num todo, esse conhecimento corporal tem também uma parte valorativa, que é a autoestima.

Lipovetsky (2007), concorda com Nunes quando revela que as mudanças corporais são reflexos da sociedade de consumo, que atribui uma valorização a estética corporal, desta forma, a indústria cultural pelos meios de comunicação cria desejos e expõem imagens padronizando um determinado corpo.

Por sua vez, Castilho (2001) escreve que existem fatores que levam os sujeitos a estabelecerem relações positivas ou negativas referentes à sua imagem corporal, dentre elas se destacam os fatores históricos, ou seja, circunstâncias do passado é que moldam a forma de cada um perceber sua aparência. E experiências cotidianas que determinam os pensamentos, sentimentos e reações relativas à aparência.

A imagem do corpo é associada e dependente do desenvolvimento do sistema sensorial, da percepção e de relações sociais. Aqueles que não conseguem chegar a este padrão desejado sofrem muito. Esse processo tem um impacto negativo sobre a autoimagem, podendo ocasionar o aparecimento de baixa autoestima e depressão, ou seja, sofrimento (Becker Jr, 1999).

A partir do pensamento desses autores, acima transcritos, é possível observar que a autoimagem está diretamente ligada ao corpo perfeito idealizado pela sociedade atual, que acha corpo malhado e “seco” é o melhor para todos e aqueles que não se enquadram nesse perfil sofrem.

Para montar a ideia do que é autoimagem, Aline Rocha *et.al* (2009) trabalharam com o estudo feito por Goñi e Fernandez (2009), onde citam os conceitos de Willian James, que foi o primeiro psicólogo uma teoria sobre o assunto em seu livro ‘*The Principles of Psychology*’. Acrescentou um novo conteúdo na área sobre a percepção que o indivíduo tem de si (self), entre elas podemos citar:

- Distinção entre dois tipos de self: o self como sujeito (self subjetivo; conhecedor; ego puro; faz referência ao eu que pensa; responsável pela construção do self como objeto) e o self como objeto (criado pelo self como sujeito; reúne o conhecimento sobre si mesmo; soma total de tudo aquilo que uma pessoa pode chamar de seu);
- Existência de múltiplos selfs decorrentes do self como objeto: self material (pertences materiais, incluindo os aspectos corporais como parte de si mesmo), self social (características do self reconhecidas pelos outros) e self espiritual (self interno,

composto por pensamentos, sentimentos e emoções percebidas pela própria pessoa). Também acrescenta que há uma organização hierárquica dos distintos self: o self espiritual ocuparia o topo da hierarquia, por ser considerado o mais importante; o self social ocuparia a parte intermediária, porque a preocupação com o próximo deve ser maior que a que tenha pelo próprio corpo ou saúde; e o self material ocuparia a base da hierarquia, por ser a parte básica de todos os self;

- Formação social do autoconceito: a pessoa tem tantos self sociais como os outros que a reconheçam e gerem em sua mente imagens dela, as quais incorporam-se ao seu autoconceito;
- Distinção entre a percepção (juízo) e a importância (valor) conferida aos distintos sucessos pessoais: a falta de êxitos em uma área sem muita importância para a pessoa não afetaria seu autoconceito no sentido mais amplo.”

E essa autoimagem torna-se constantemente mutável pela interação social com os demais. A percepção que o indivíduo tem sobre si é determinada pela percepção dos demais no âmbito social tem para ele.

Hoje é evidenciada uma caracterização cultural do que é considerado belo. Para Renata Russo (2005) houve uma padronização de modelos e imagens corporais perfeitas, e com a interação do ambiente, o indivíduo passa a avaliar sua autoimagem de maneira constante onde elas acabam buscando como necessidade o “belo” sobrepondo suas necessidades individuais, e quando não se aproximam se veem frustrados com a discrepância do modelo perfeito ao seu, afetando em sua autoestima e convívio social.

Russo (2005) ressalta que a busca por essa imagem acaba sendo realizada de forma inconsequente, algo que pode se observar com o aumento de cirurgias plásticas, dietas extravagantes e um estilo de vida voltado, de maneira quase escrava, para atender esse padrão. Tomamos como exemplo a imagem do corpo magro, sendo ela o padrão difundido, então podemos observar os dois fenômenos citados anteriormente em que o indivíduo tem como “escolha” buscar atingir esse padrão de imagem ou sofrer com baixa autoestima e descrença com sua imagem discrepante ao padrão.

Análise de resultados.

Em seu estudo, Russo (2005) aplicou, de maneira qualitativa, o *Body Shape Questionnaire* (Cordàs, 1994), com adaptações para 102 alunos de Educação Física, 55 homens e 47 mulheres, para investigar questões abrangentes sobre os valores que elas atribuem a si e a sociedade.

Como resultado foi possível detectar inúmeras diferenças de insatisfação corporal, podendo notar uma maior frequência ao sexo feminino, como: medo de ganhar peso; desejo recorrente em emagrecer. Isso acaba levando a comportamentos distorcidos e distúrbio no relacionamento social, como: jejum por horas em demasia, provocação de vômitos, uso de diuréticos e laxantes, abster-se de ir a lugares onde o uso de roupas leves é predominante.

A autora conclui que há uma incessante propagação de um padrão estético, e através de seu estudo juntamente com a literatura, que isso implica a serias consequências no estilo de vida, e diante disso, a Educação Física se faz imprescindível para repensar e expor tentando coibir os excessos que estamos presenciando nos tempos atuais.

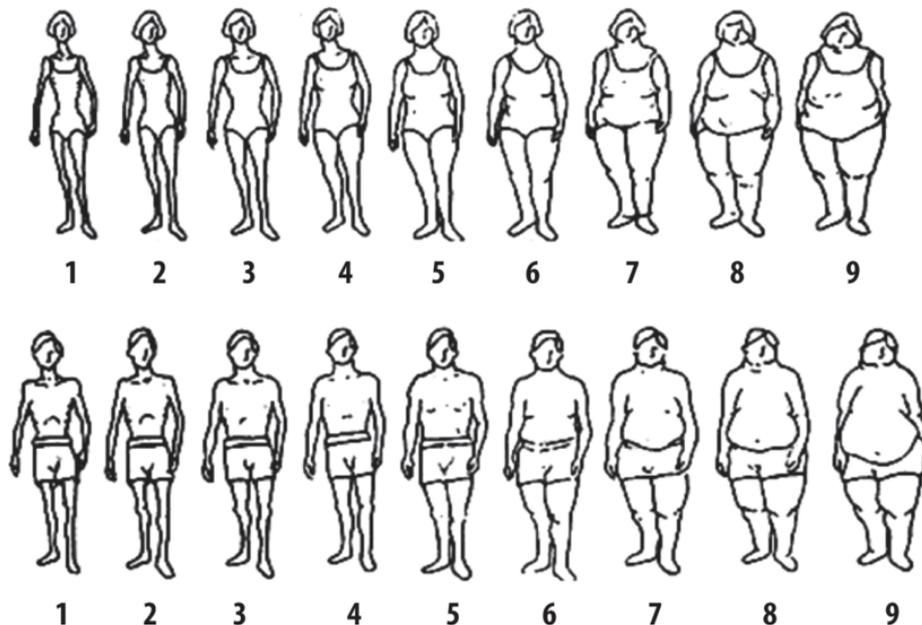
Um dos métodos para se alcançar uma melhoria da autoimagem, é a atividade física. A atividade física atua como um agente externo capaz de alterar equilíbrio do nosso organismo, fazendo com que o mesmo se adapte a essa “ameaça” através da hipertrofia muscular para que possa estar preparado para uma próxima ocasião quando for exigido. A hipertrofia gera um aumento do tônus muscular, que é visto como uma melhoria no aspecto estético do corpo. Dentre tantas atividades físicas, a musculação se destaca devido aos cuidados com a saúde e a busca de um corpo considerado belo.

Com ideia semelhante de autoimagem do estudo de Russo (2005) e acrescentando que o aumento da busca pela atividade física se deve ao aumento da obesidade e doenças coronárias, Ristow *et.al* (2013) busca avaliar a percepção corporal de praticantes de musculação.

Foi realizada uma amostra por conveniência em torno das academias que oferecem musculação no município de Itajaí/SC, tendo uma margem de erro de cinco por cento (5%) e nível de confiança de noventa e cinco por cento (95%), onde os participantes da pesquisa tiveram as devidas orientações sobre o processo de coleta e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Itajaí, protocolo 577/09 de acordo com o Conselho Nacional de Saúde.

O levantamento de dados foi realizado com questionário quantitativo, que visa questões antropométricas (peso e estatura), estilo de vida e imagem corporal (questionário aplicado antes

do praticante de musculação iniciar seu treino). Para as questões sobre estilo de vida e imagem corporal foram utilizados o Conjunto de Silhuetas de Proposto por Stunkard; Sorenson e Schlusinger (1983) e depois o Conjunto de Silhuetas Proposto por Lima et.al (2008).



Com o estudo contendo 284 homens praticantes de musculação com idade média de 26,31 anos \pm 6,03 anos, darei ênfase nos resultados relevantes ao meu projeto que acrescentaram frutos futuros.

Tendo como maioria dos praticantes homens por volta de 18 a 25 anos, com 59,16% dos participantes no estado de eutrofia e com apresentação da sua autoimagem satisfatória em 57,3%.

Tabela 2 – Distribuição dos participantes de acordo com as características antropométricas considerando a distribuição etária.

		18-25		26-35		36-45	
		n	%	n	%	n	%
IMC	Eutrofia	107	37,67	53	18,67	8	2,82
	Sobrepeso	29	10,21	58	20,42	15	5,28
	Obesidade	7	2,47	6	2,11	1	0,35



Gráfico 1: Stunkard; Sorenson; Schlusinger (1983).



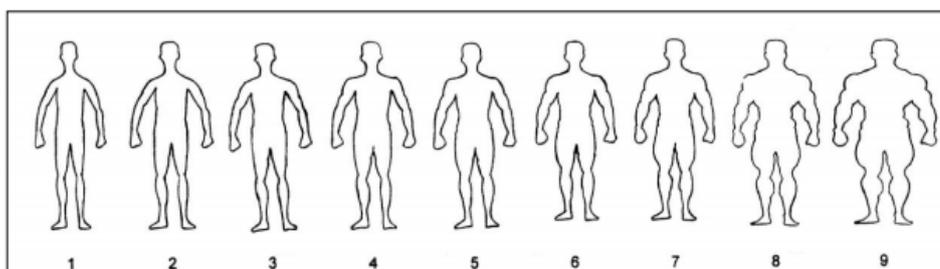
Gráfico 2: Lima et al. (2008).

Em relação aos dados antropométricos, notou-se que a maioria se adequa no padrão de normalidade de IMC. Acredita-se que não tenha sido uma escolha muito feliz analisar IMC, uma vez que esse dado olha o peso total do indivíduo desconsiderando o que seria massa muscular sendo que seria um dos intuitos da musculação é a hipertrofia com o que faz esse dado não ter muita fidelidade ao objetivo do estudo.

Quanto à autoimagem observou-se que 42,3% apresentam estar insatisfeitos. Inúmeros são os motivos que podem ter gerado essa porcentagem no estudo. Como já dito anteriormente, o modelo estético perfeito é moldado com certa frequência gerando muito desconforto aos que não se encaixam e também aqueles, que nesse estudo pode ser uma possibilidade, deixaram de se encaixar. A larga escala etária em que o estudo se propôs também é uma variável que pode ter influenciado nessa insatisfação, mas infelizmente o autor não especificou, no gráfico das silhuetas, a opinião separadamente pelas idades.

Um estudo muito semelhante ao de Ristow *et.al* (2013), é o de Villas Boas *et.al* (2010): Com um grupo amostral de 50 homens praticantes de musculação da Academia do Centro de Excelência em Atividades Físicas (CEAF) da Universidade Estadual de Maringá (UEM), com uma média de 23,9 anos \pm 6,07 e com o tempo de prática de musculação de 3,4 anos com frequência de 4,3 dias por semana.

Teve como instrumento “A Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (MASS)” e a Escala de Avaliação da Satisfação com a Imagem Corporal, adaptada e validada para o Brasil por Ferreira e Leite (2002).



O estudo apontou que cinco participantes (10%) do grupo amostral demonstrou total satisfação com sua imagem, trinta e dois (64%) satisfeitos na maioria das vezes, sete (14%) estão satisfeitos às vezes sim às vezes não e seis (12%) estão insatisfeitos com sua imagem. Mostra uma maior apreciação de sua imagem se comparar aos demais estudos citados anteriormente. Em quanto ao fato de seis participantes estarem totalmente insatisfeitos podemos levantar o fato de uma possível dismorfia muscular, que é quando o sujeito se preocupa na condição de estar magro e não apresentar o desenvolvimento muscular em que ele realmente se encontra.

Outro fato importante a ser evidenciado, é como se apresentou uma maturidade em relação a aspectos em que a Educação Física tenta reproduzir a sociedade.

Questão 23 – Fator 2: Estou sempre preocupado com o fato de poder estar gordo.	Frequência	Percentual
Concorda	08	16,0
Não concordo, nem discordo	02	4,0
Discordo	40	80,0
Total geral	50	100,0
Questão 25 – Fator 2: Frequentemente tento perder peso fazendo dietas drásticas e radicais.	Frequência	Percentual
Concorda	-	-
Não concordo, nem discordo	-	-
Discordo	50	100,0
Total geral	50	100,0

CONCLUSÃO

Tendo em vista que o corpo humano é pessoal e intransferível, a indústria do corpo perfeito, traz insatisfação com o corpo real gerando exclusão, busca por academias para a prática de atividades físicas específicas, visando atingir o corpo perfeito.

É evidente que as atividades físicas são necessárias e contribuem para a melhoria da autoestima, imagem corporal, disposição física, prevenção de doenças cardiovasculares. A musculação evidencia atributos corporais que levam ao praticante a buscar suplementos químicos, procedimentos plásticos para chegar ao corpo idealizado.

É necessário que haja uma ampla conscientização da prática de musculação nas academias, haja vista que muitos praticantes se tornam “obcecados”, com a musculatura muito acima do considerado normal. Com moderação e acompanhamento, a musculação é benéfica e traz satisfação para o praticante.

Concluindo, mas não dando por acabado, faz-se necessário revelar a importância dos profissionais de Educação Física junto aos praticantes de atividades físicas, tendo em vista serem eles, os mediadores de todo o processo, levando seus alunos a considerar o corpo e as práticas corporais sem o exagero requisitado pela cultura do belo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMORIM, D. P. Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 2010. 48f. Monografia. (Trabalho de conclusão de curso de Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

Shaw I, Shaw BS. Resistance Training and the Prevention of Sports Injuries. Sports Injuries: Prevention, Management and Risk Factors. NY: Nova Science Publishers, (2014) ISBN 9781634633055.

AYENSA, B. I. J. Qué es la imagen corporal? 2002. Disponível em: <<http://www.psiquiatria.com>>.

BACURAU, R. F.; NAVARRO, F.; UCHIDA, M. C. Hipertrofia e Hiperplasia-Fisiologia, Nutrição e Treinamento. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

BALLONE, G.J. Vigorexia. Sites.uol.com.br/gballone/alimentar/vigorexia.html. 10/11/2004

TEIXEIRA, C V L S; EVANGELISTA, A L; PEREIRA, C A; GRIGOLETTO, M E da S. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. R. bras. Ci. e Mov 2016;24(1): 200-206.

BECKER JUNIOR, B. Manual de Psicologia aplicada ao Exercício & Esporte. Porto Alegre: Edelbra. 1999.

BÔAS, M.V. *et al.* Nível de satisfação com a imagem corporal e a aparência muscular em praticantes de musculação. **Journal of Physical Education**, v. 21, n.3 (2010).

BOMPA, T. O. Treinamento de potência para o esporte: pliometria para o desenvolvimento máximo de potência. São Paulo: Phorte Editora, 2004.

CALDERÓN SIMÓN, F. Técnicas de musculação. Tradução Daniela Botelho Bittencourt. São Paulo: Marco Zero, 2006.

CASTILHO, S. M. A Imagem Corporal. Santo André: ESTEc Editores Associados. 2001.

CHAGAS, M. H., LIMA, F. V. Musculação: variáveis estruturais/programa de treinamento. 2 ed. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2011.

CORDÁS, T. A, CASTILHO, S. (1994). Revista Psiquiátrica Biológica. Vol. II. nº 1. pág. 17-21

COURTINE, J. J. Os Stakonovistas do Narcicismo. Em: Santa'Anna, D. B. (org). Políticas do Corpo. São Paulo: Estação Liberdade.p.81-114. 1995.

GUEDES, D. P. Musculação: estética e saúde feminina. São Paulo: Phorte Editora, 2003.

LIPOVETSKY, G. A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo. (M. L. Machado, Trad.). São Paulo: Companhia Das Letras. 2007.

MACHADO, C. C. Fatores motivacionais para a prática de atividade física em academias. 2010. 40f. Monografia. (Especialização em Treinamento Esportivo) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, MG.

MENDES, A. R. *et al.* Autoimagem, Autoestima e Autoconceito: Contribuições Pessoais e Profissionais na Docência. **ANPEDSUL Seminário de Pesquisa em Educação da Região Sul** (2012).

NUNES, M. A.; Appoliaro, J. C.; Galvão, A. L.; Coutinho, W. Transtornos alimentares e obesidade. 2ª edição. Artmed. 2006.

RISTOW, M. *et al.* Percepção corporal por praticantes de musculação. **Revista da UNIFIBE**, v.1, n.11. 2013.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Movimento & Percepção. Espírito Santo de Pinhal. 2005.

SANTOS, Viviane Cristina dos. A eficiência da musculação na mudança da composição corporal /Viviane Cristina dos Santos. Orientador: Rodrigo Vinícius Ferreira. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)-Centro Universitário de Formiga–UNIFOR, Formiga, 2013.

TAVARES, M. C. G. C. F. Imagem corporal: Conceito e desenvolvimento. São Paulo: Manole. 2003.

TRITSCHLER, K. Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow&McGee. 5º ed. Barueri SP: Manole, p. 457, 2003.

VIEIRA, A. A qualidade de vida e musculação e o controle da Qualidade Total. Florianópolis: Insular, 1996.