



BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ÁUREA LILIANE LEVORATO
JANAINA TRIVELATO MARTINEWSKI

IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA PERCEPÇÃO DA
IMAGEM CORPORAL DA MULHER

CAMPO LIMPO PAULISTA

2022

ÁUREA LILIANE LEVORATO
JANAINA TRIVELATO MARTINEWSKI

IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA PERCEPÇÃO DA
IMAGEM CORPORAL DA MULHER

Monografia apresentada como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Educação Física do
Centro Universitário Campo Limpo Paulista.

Orientador temático: Prof. Dr. Diego Sales de Oliveira

Orientador metodológico: Prof. Dr. Nestor Bertini Junior

CAMPO LIMPO PAULISTA

2022



FOLHA DE APROVAÇÃO

Autor (es): Levorato, Áurea Liliâne; Trivelato Martinewski, Janaina.

Título: Impacto da musculação na imagem corporal da mulher.

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física do Centro Universitário de Campo Limpo Paulista, realizada no ano de 2022.

Examinado em: _____ de _____ de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Orientador Prof. Dr. Diego Sales de Oliveira

Profa. Ms. Sara Salgado

Prof. Ms. Miguel Cardozo

Campo Limpo Paulista, _____ de _____ de 2022.

Dedicamos essa monografia a nossa família e aos nossos professores que tornaram esse momento possível.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, pelas graças concedidas e por nos proporcionar força, fé e perseverança para a conclusão desta monografia.

A nossa família, pelo apoio e por todos os momentos felizes juntos.

Ao Prof. Dr. Nestor Bertini Junior, pela paciência na orientação, incentivo e guia sempre atento e aplicado na nossa formação, que tornaram possível a conclusão desta monografia.

Ao Prof. Dr. Diego Sales de Oliveira, orientador e incentivador que levaram a execução e conclusão desta monografia, com o apoio, atenção e inúmeros momentos de aprendizagem.

À Profa. Ms. Sara Salgado, pelo estímulo e importantes sugestões.

Por fim, agradecemos a todos que contribuíram direta e indiretamente para o sucesso desta monografia.

“Concentre-se nos movimentos corretos cada vez que executar os exercícios, para que você não os faça de maneira inapropriada e perca todos os seus benefícios”.

(Pilates & Miller, 2010, p.127)

RESUMO

O presente trabalho visa analisar o impacto da musculação sobre a imagem corporal da mulher. Isso vem se tornando uma preocupação exacerbada, mostrando cada vez mais índices de insatisfação da imagem corporal em mulheres. A imagem corporal está diretamente associada ao desenho que a mente forma do próprio corpo, que pode se alterar ao decorrer do tempo, sendo influenciada por um conjunto de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais. O objetivo da nossa monografia é relacionar a prática da musculação feminina com a mudança da imagem corporal em busca do corpo ideal.

Métodos: Para a realização desse trabalho, foi adotado um procedimento metodológico de revisão bibliográfica. As informações mais relevantes foram analisadas, extraíndo assim, as ideias mais pertinentes. Não foi delimitado um período de publicação dos artigos durante a busca. **Conclusões:** Ao final do trabalho, pode-se concluir que a musculação só traz benefícios para quem pratica, sendo ela no âmbito físico, social e psíquico. Outro fator importante é a motivação para que o indivíduo dê início à prática de musculação. Deve-se ressaltar a importância da prática da musculação na manutenção da saúde e não somente na busca do corpo perfeito.

Palavras-chave: Musculação; Imagem corporal; Corpolatria; Exercício Físico.

ABSTRACT

*The present work aims to analyze the impact that bodybuilding has on women's body image. This has become an extreme concern among women, showing more and more indices of body image dissatisfaction. Body image is directly associated with the design that the mind forms of its own body, which changes over time and is influenced by physiological, psychological and social factors. Therefore, the aim of our monograph is to relate the practice of female bodybuilding with the change of body image in the search of the perfect body. **Methods:** To carry out this work, a methodological procedure of bibliographic review was adopted. The most relevant information was analyzed, thus extracting the most pertinent ideas. A period of publication of the articles was not delimited during the search. **Conclusions:** At the end of the work, it can be concluded that bodybuilding only brings benefits to those who practice it, in the physical, social and psychic sphere. Another important factor is the motivation for the individual to start bodybuilding. It should be emphasized the importance of bodybuilding in maintaining health and not just in the search for the perfect body.*

Key Words: *Bodybuilding; Body image; Body idolatry; Physical exercise.*

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. JUSTIFICATIVA	11
3. PROBLEMA/PERGUNTA	13
4. OBJETIVO GERAL	14
5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
6. MÉTODO DE PESQUISA	16
7. DESENVOLVIMENTO	17
7.1. Imagem corporal, mulheres e sociedade	17
7.2. A prática da musculação.....	18
7.3. Benefícios da musculação para mulheres.....	19
7.4. Padrão de beleza “ideal”	20
7.5. O ideal de corpo feminino ao longo da história	22
8. CONCLUSÃO.....	24
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal é definida como a percepção do indivíduo em relação a sua própria aparência. Trata-se de uma criação psicológica que gera uma representação mental, influência nas suas emoções e comportamentos (AYENSA, 2002).

Geralmente, a insatisfação com a imagem corporal está associada ao excesso ou a falta de peso corporal e acomete negativamente alguns aspectos da vida dos indivíduos, principalmente no que tange o comportamento alimentar, psicossocial, físico, cognitivo e a autoestima (HARGREAVES e TIGGEMANN, 2004).

A sociedade impõe como modelo de beleza, um corpo magro, sem considerar aspectos importantes como saúde e a constituição física dos indivíduos. Também existe uma pressão por parte da mídia, para que as mulheres alcancem um corpo esteticamente perfeito, contribuindo assim para o uso em demasia de suplementos e anabolizantes, em busca de resultados imediatos, (KANAYAMA G, POPE HG, HUDSON JI. 2001). Além disso, a prática em excesso de atividades físicas sem o acompanhamento de um profissional especializado, pode ocasionar riscos para a saúde, entre eles, o do transtorno de distorção da imagem corporal, que em casos agudos, podem levar a depressão (TOSATTI; PERES; PREISLER, 2007).

As modificações na aparência física nas mulheres resultam principalmente do aumento do peso corporal, envolvendo a gordura corporal do abdômen e glúteos (MCARDLE, W.D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. I. 2008). Neste sentido a imagem corporal é um processo em constante transformação, que integra múltiplas dimensões, vulnerável aos processos dinâmicos internos e externos que se encontram em relação a cada instante, reconhecendo, no entanto, seu caráter singular e indivisível. A imagem corporal é vivência humana, individual e dinâmica (TAVARES, 2003).

Dentre os variados significados construídos pela mídia, notoriamente, há determinados padrões de estética corporal que são largamente difundidos, assim como um interesse crescente do culto ao corpo. Muito mais importante do

que se ver acima do peso, ou na frente do espelho, é entender, compreender, como realmente o indivíduo se encontra em relação aos seus dados antropométricos e sua saúde. Diante desse cenário, nota-se o crescimento do interesse de mulheres pela musculação (MOURÃO, 2011).

Desse modo, por ser um tema atual e de constante valorização na mídia, é necessário entender o comportamento existente em relação com a autoimagem, especialmente no universo feminino, já que os fatores agregados à insatisfação com a autoimagem corporal podem causar sérios danos à saúde do corpo e da mente (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017).

Construir um modelo do corpo está associado ao sucesso, traduzido pela conquista de melhores posições sociais e profissionais (GOLDENBERG E RAMOS, 2002 E MARZANO PARISOLI, 2004).

Ter um corpo perfeito deixou de ser uma dádiva da natureza e passou a ser responsabilidade do próprio indivíduo. (SANTOS; SALES 2009). Com isso muitas mulheres, principalmente as jovens, começaram a invadir as academias sendo muitos os exemplos de artistas, cantoras e atrizes famosas que recorrem ao trabalho com pesos para manter um corpo delineado, com força muscular e definição das formas. (LESSA; OSHITA; VALEZZI, 2007)

Contudo, podemos perceber que este assunto se acerca de muitas discussões e que existe a necessidade de explorar muitos argumentos em que a musculação não deve ser usada somente para fins estéticos, mas, também, na melhora dos parâmetros de qualidade de vida, como os parâmetros sociais e psicológicos.

2. JUSTIFICATIVA

As mulheres sofrem muita influência do mundo externo, de pessoas que convivem diariamente e principalmente da mídia, contribuindo para a aquisição de novos hábitos e desejos, e muitas vezes esses hábitos são influenciados pela aparência e imagem corporal que se quer alcançar.

A decisão da escolha do trabalho foi por ser um tema muito discutido, principalmente porque a mídia atualmente foca muito no padrão estético perfeito e muitas vezes as mulheres se sentem desvalorizadas por essa construção da imagem corporal imposta.

A escolha de um profissional de educação física na busca de um corpo ideal e desejado é de extrema importância, pois é ele que vai direcionar o caminho certo, periodizar o treino, motivar o aluno, acompanhar a evolução, corrigir erros, permitindo assim que o aluno chegue ao seu objetivo específico.

De acordo com a literatura, as mulheres com o percentual maior de gordura e IMC mais elevados tendem a apresentar maior insatisfação com a imagem corporal. Quanto maior for o distanciamento entre a imagem corporal ideal e real, maior será a possibilidade de sentimentos negativos e incidência de baixa autoestima, afetando negativamente a saúde e a qualidade de vida (STEPHAN; FOUQUEREAU; FERNANDEZ,2008; TABAK et al., 2007).

Este trabalho contribui na investigação da insatisfação da imagem corporal e na análise de se realmente há uma insatisfação por estarem apenas fora de um padrão imposto pela sociedade ou por apresentarem reais motivos em virtude de estarem com uma composição corporal inadequada e que pode trazer risco para a saúde.

O culto ao corpo perfeito é um tema que sempre nos interessou e a prática da musculação tem grande influência sobre a imagem corporal, e com o decorrer da graduação pudemos perceber que essa prática reflete na autoestima e na saúde da vida de uma mulher.

Este estudo é importante para compreendermos porque cada vez mais as mulheres estão tão preocupadas com o corpo, como elas veem a dificuldade

de se conseguir o “padrão” ideal, qual a relação da mídia com o tema, percebendo que a busca incessante por um determinado padrão pode levar a transtornos alimentares e doenças.

3. PROBLEMA/PERGUNTA

A musculação pode impactar na mudança da imagem corporal e proporcionar aquele corpo “ideal” que a mulher tanto almeja?

4. OBJETIVO GERAL

O objetivo é relacionar a prática da musculação feminina com a mudança da imagem corporal em busca do corpo ideal, refletindo sobre os padrões estabelecidos mediante a prática da musculação.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Procurar explicar as vertentes da motivação, sendo elas de cunho extrínseco e intrínseco;
- Analisar o impacto da musculação nas alterações do corpo (peso, volume, medidas);
- Tratar da relação entre motivação e musculação;
- Investigar por quê cada vez mais as mulheres estão em busca do corpo perfeito;
- Relacionar a prática da musculação com o culto ao corpo ideal;
- Identificar entre as mulheres os possíveis motivos que as levam a buscar um corpo bonito e o que pensam sobre a imagem corporal de outras mulheres.

6. MÉTODO DE PESQUISA

Para a realização desse trabalho, foi adotado um procedimento metodológico de revisão bibliográfica. Para isso, buscamos artigos científicos e trabalhos acadêmicos, para obtermos dados e informações que contribuíssem para a realização dessa monografia.

As informações mais relevantes foram analisadas, extraindo assim, as ideias mais pertinentes para a realização do trabalho.

Foram pesquisados e selecionados artigos e trabalhos científicos disponíveis para leitura em base de dados, como Google Acadêmico, Scielo, e Periódicos CAPES. Na busca eletrônica, foram usadas as palavras chaves “musculação”, “imagem corporal”, “corpolatria” e “exercício físico”. Não foi delimitado um período de publicação dos artigos durante a busca.

Foram excluídos artigos que não apresentaram o tema visado, revisões de literatura, e artigos que não tiveram uma metodologia ou conclusão coesa.

7. DESENVOLVIMENTO

7.1. Imagem corporal, mulheres e sociedade

A imagem corporal (IC) é um conceito multidimensional que geralmente descreve a estrutura e a aparência de nossos corpos em relação a nós mesmos e aos outros. Este conceito refere-se à insatisfação de uma pessoa com o próprio corpo e/ou partes específicas. Os indivíduos se preocupam muito com o IC, pois ele desempenha um papel muito importante na escolha da atividade física e na motivação na hora de buscar um programa de exercícios (FERMINO et al., 2010).

Atualmente, o modelo de beleza não é sobre saúde, mas sobre imagem corporal atraente. Na sociedade atual, o modelo de beleza perfeito corresponde a um corpo magro (SCHMIDT e ROCHA, 2013).

Encontrar a IC certa é um dos fenômenos mais impressionantes da sociedade atual e tem um grande impacto cultural na imagem corporal, o que cria aspectos paradoxais relacionados ao universo corporal. A sociedade atual impõe um corpo modelo distante da realidade da maioria das pessoas, criando um modelo de referência quase impossível de ser alcançado (ADAMI et al., 2005).

Um dos fatores que mais preocupam as mulheres é a IC, porém, segundo Schmidt e Rocha (2013), a IC é muitas vezes entendida como a imagem em nossas mentes sobre a forma, a aparência e o tamanho de nossos corpos. Portanto, encontrar uma academia torna-se um processo confiável para abordar esse fator. Segundo Schmidt e Rocha (2013), a IC está mais preocupada com as características femininas, desde o início da adolescência, quando as mulheres ainda estão desenvolvendo seus corpos e curvas, até fases mais maduras, mais preocupadas com a manutenção do corpo. Principalmente na faixa etária de 30 a 40 anos, começam a ter dificuldade em manter peso, IC aceitável e controle alimentar. O resultado é um aumento da necessidade de adesão à atividade física como forma de lidar com essa dificuldade.

O aumento da insatisfação com a IC deve-se à exposição da mídia, ou seja, o corpo bonito, que faz com que os indivíduos cada vez mais desejem perseguir o corpo ideal e melhorar sua aparência. Essa insatisfação pode ser um

grande motivador para os indivíduos buscarem atividade física e até mesmo contribuir para muitos desfechos negativos como os transtornos alimentares (DAMASCENO et al., 2006).

A IC existe na experiência fundamental da vida de qualquer pessoa. De fato, reconhece a importância das relações sociais, culturais, psicológicas e físicas na formação da imagem corporal (SCHIMIDT e ROCHA, 2013).

Mais e mais mulheres estão incluindo o treinamento de força como parte de sua rotina geral. Isso pode ser visto pelo simples fato de descobrirmos que existem muitos lugares para treinamento de força para mulheres. O treinamento de força, também conhecido como treinamento de resistência ou treinamento com pesos, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão individual e o condicionamento de atletas (FLECK e KRAEMER, 2006).

7.2. A prática da musculação

Segundo Coelho, Natalli e Borrachine (2010), pode-se dizer que o termo mais utilizado para o treinamento de força é a musculação, portanto a musculação não pode ser caracterizada como um esporte, mas sim como uma forma de exercício.

O treinamento de musculação para mulheres não é nada comum em relação ao público masculino, pois ainda não são bastante comuns pesquisas sobre seus efeitos no corpo, o que acaba por limitar a atividade das mulheres (SILVA et al., 2007).

Ressalta-se que as mulheres buscam músculos mais fortes para evitar a flacidez indesejada, o que também ressalta que a musculação é uma aliada para atingir esse objetivo, que aumenta a hipertrofia muscular, o que aumenta o gasto calórico e melhora a musculatura (SARTORI e JUNIOR, 2013).

Segundo Guimarães Neto (2007), homens e mulheres obtêm ganhos de força semelhantes, mas a hipertrofia feminina não é tão grande quanto a masculina.

Portanto, quando as mulheres fisiculturistas não alcançam ganhos de massa muscular semelhantes aos dos homens, não há necessidade de se preocupar. Por outro lado, os fisiculturistas costumam utilizar esteroides anabolizantes (testosterona) entre outras drogas para atingir seu objetivo final de ganhar massa muscular significativa; no entanto, essa abordagem acaba sendo muito prejudicial à saúde e traz muitos riscos de efeitos colaterais (GUIMARÃES NETO, 2007).

Atualmente em nossa sociedade existem muitos preconceitos contra as mulheres que praticam esporte, mas percebe-se que cada vez mais mulheres estão utilizando o exercício como meio de melhorar sua estética, saúde, qualidade de vida, etc. Elas se inspiram nos padrões de beleza estabelecidos pela sociedade atual, o que as leva a enxergar cada vez mais a musculação como forma de alcançar a estética perfeita que almejam (BAGNARA & BAGNARA, 2012).

Além disso, a musculação contribui para diversos fatores, a saber: prevenção de doenças, manutenção da saúde e qualidade de vida, que auxiliam na melhora da autoestima, autoconfiança e autoimagem, além de reduzir os casos de ansiedade e depressão (SILVA et al, 2007).

O treinamento de força está disponível para mulheres de todas as idades, desde que sejam orientadas por profissionais capacitados da área, que saibam atender a todas as suas necessidades. Mulheres instruídas são mais propensas a realizar tarefas diárias do que mulheres inativas (SARTORI e JUNIOR, 2013).

7.3. Benefícios da musculação para mulheres

Para obter ganhos em um programa de musculação, é necessário seguir os princípios básicos do treinamento na realização das técnicas, repetições, séries e tipos de contrações musculares, sem esquecer que essas técnicas devem atender às exigências específicas do esporte em questão. Na era moderna, a musculação tem sido utilizada em diversos esportes devido aos seus grandes benefícios na melhora da força e desempenho do atleta (SANTOS, 2013).

Bagnara e Bagnara (2012) observam que os muitos benefícios do treinamento de força incluem:

- Manter e aumentar o metabolismo, devido ao aumento da massa muscular, pois é responsável pela maioria dos processos metabólicos do corpo;
- Reduz a perda de massa muscular: este efeito é muito benéfico, especialmente para os idosos, pois a massa muscular diminui gradualmente com o envelhecimento;
- Perda de gordura corporal: diminuição das reservas de gordura corporal devido ao aumento do consumo de energia;
- Alívio da dor nas costas - com um programa de alongamento adequado e fortalecimento dos músculos lombares, a dor lombar pode ser significativamente reduzida;
- Reduzir a ansiedade e a depressão – o exercício pode ajudar muitas pessoas com depressão. A atividade física libera substâncias relaxantes e acalma as pessoas propensas à ansiedade e à depressão. Fisiculturistas, por exemplo, têm altos níveis de endorfinas, que ajudam bastante na redução do TDAH;
- Melhora o sono: está claro que aqueles que são fisicamente ativos dormem mais e adormecem mais facilmente, e os programas de atividade física demonstraram melhorar a qualidade e a duração do sono e ajudar os usuários a adormecer mais facilmente. Qualquer atividade física é útil para relaxar e reduzir a tensão nervosa e, por esses motivos, a melhora do sono está associada à atividade física.

Silva e outros (2001) revelaram em seu estudo que o exercício em mulheres só traz benefícios porque aumenta a resistência física, melhora a saúde mental, melhora a autoestima e assim melhora a qualidade de vida, o que contribui significativamente para o desenvolvimento da doença, portanto não há contraindicação da doença.

7.4. Padrão de beleza “ideal”

O conceito de beleza passou por muitas variações ao longo da história. Em relação aos padrões estéticos do corpo, a beleza é regulamentada desde o

sistema patriarcal. O desenvolvimento de todas as culturas é caracterizado por padrões estéticos bem definidos (OLIVEIRA, HUTZ 2010).

Diversas representações dos meios de comunicação de massa parecem confirmar que ele não é apenas uma ferramenta, mas também um produto do conhecimento, um meio de comunicação e produção de sujeitos e, portanto, tem uma função pedagógica reconhecida. Caminhos, lugares e significados midiáticos inspiram alguma forma de presença grupal ou individual (RIBEIRO, SILVA, KRUSE 2009).

Segundo Tilio (2014), na maioria dos casos, a mudança do corpo na busca da gratificação por meio de metas de consumo gera ansiedade, pois o estresse faz com que o indivíduo se adeque aos padrões estéticos. Vigor, cosméticos, suplementos, fast food, emagrecimento, desenvolvimento muscular, anorexia, bulimia e chá mágico fazem parte do dicionário de hoje do compromisso com a perfeição física (FILHO E SOUZA 2015).

Segundo Heinzelmann, Romani, Lessa, Silva e Strey (2014), desde o início do século XX o corpo tem desempenhado um papel social e um propósito no universo feminino. A influência da sociedade e da mídia sobre o corpo e a beleza feminina continua sendo um fator determinante do ideal. A sociedade define e impõe um padrão de beleza que é incorporado inconscientemente.

Além das preocupações com a obesidade, há uma obsessão atual pelo controle e conformação do corpo na busca constante do ideal de beleza e do corpo perfeito (SOUTO, FERRO-BUCHER, 2006). Segundo Oliveira e Hutz (2010), o medo intenso de estar acima do peso favorece o desenvolvimento de comportamentos de risco para transtornos alimentares como alimentação excessiva, vômitos provocados (bulimia), atividade física excessiva, uso de diuréticos, laxantes, medicamentos para anorexia e agressividade.

Através dos meios midiáticos nos deparamos com um padrão de beleza, beleza essa que é vista como a ideal e mais saudável, influenciando os indivíduos, principalmente os adolescentes a seguir a todo custo esse padrão. Estes acabam partindo para meios como anabolizantes, cirurgia plástica, fazem dietas muito rigorosas para alcançar tais medidas. Em muitos casos essa busca incessante pelo corpo "ideal" acaba gerando transtornos físicos como: a bulimia, anorexia e psicológicos, que é a não aceitação ao seu corpo, baixa autoestima. A mídia na maioria das vezes, é vista como principal meio de influência negativa, e

isto é percebido por diversos autores. No entanto, o oposto não é discutido, pois como a mídia influencia diretamente as ações dos indivíduos, poderia ser utilizada para fins de conscientização perante estes problemas (transtornos alimentares, corpo como indústria estética, problemas sociais).

7.5. O ideal de corpo feminino ao longo da história

O conceito de corpo não pode ser considerado apenas do ponto de vista da biologia: seus ossos, músculos, órgãos, pele e sentidos. O corpo "é também as roupas e acessórios que usa, as intervenções que o afetam, as imagens que produz e as máquinas com as quais se comunica" (GOELLNER, 2003, p. 29).

As mudanças históricas na concepção de corpo, com a intervenção da medicina, da ciência e do capitalismo, fizeram com que surgissem novas práticas cotidianas ao longo do século XX, visando garantir a força física, a mobilidade, a forma física, a vitalidade e a energia do corpo (VIGARELLO, Georges).

Com o passar do tempo, à medida que as mulheres se livravam dos espartilhos e do excesso de roupas, surgiu um discurso em defesa de si mesmas precisando se livrar da gordura, antes comprimida e controlada pela tensão da cintura e escondida pelas roupas. No entanto, a situação do espartilho não foi substituída pelo alívio, mas gerou novos sofrimentos e vítimas (VIGARELLO, Georges).

"O corpo humano não parece estar livre da dolorosa escravidão que o manteve por tanto tempo. Em vez disso, surgiram novas e mais fortes forças sociais e culturais que querem escravizá-lo" (SIBÍLIA, 2007).

A ginástica tem sido associada à saúde, qualidade de vida, longevidade e beleza. Por causa do bom equilíbrio do organismo, é necessário "oxigenar-se e regozijar-se no corpo". Produzir um corpo "bem construído" em proporções equilibradas torna-se natural. Esta peça foi construída com muito esforço. Esse esforço também é naturalizado e visto como necessário e prazeroso (MARKUS VINICIUS NAHAS, 2017).

Na academia, o corpo feminino encontra técnicas individuais pensadas para cada parte do corpo, necessitando inclusive dos serviços de um personal trainer (GARCIA, 2005). As mulheres que estão tentando "encaixar" seus corpos se consideram ideais: abdômen tanquinho, músculos definidos e

sem flacidez. Mas “o resultado da ginástica só pode alcançar a imagem artificial do corpo humano, de modo que o corpo criado pela unidade apresente movimentos constantes”. (GARCIA, 2005).

A história do corpo e da mulher no Brasil contemporâneo está ligada à adoção do conceito de beleza. Com o passar dos anos, esse conceito vai estabelecendo outros significados, projetando outras imagens no espelho do mundo, na história. Como vimos, os significados da beleza e dos corpos e suas histórias são temporalmente moldados social e culturalmente.

8. CONCLUSÃO

Ao final do trabalho, pode-se concluir que de acordo com referências citadas e trabalhos apresentados, a musculação só traz benefícios para quem pratica, sendo ela no âmbito físico, social e psíquico.

Quando o indivíduo (no caso deste trabalho a mulher), está disposto a participar, sempre com um profissional capacitado orientando e direcionando, percebe-se melhoras significativas tanto na capacidade física, quanto na parte mental. Mas é imprescindível que este profissional sempre dê um feedback, que dê conselhos sobre a concepção das atividades e sobre a imagem corporal do aluno. Também, é importante que o profissional explique para o indivíduo, a influência que a mídia possui e no quanto ela interfere em relação aos padrões de beleza imposto pela sociedade.

Outro fator importante é a motivação para que o indivíduo dê início a prática de musculação ou qualquer outra atividade física. Para que exista aderência a pratica, é extremamente necessário que seu índice motivacional esteja elevado.

Além dessa necessidade motivacional elevada, é importante também que a atividade escolhida lhe dê prazer e que ele se sinta bem praticando, que os resultados desejados, mesmo que a longo prazo seja atingido. Dessa maneira, com a junção de todos esses fatores, a autoestima da aluna melhora e consequentemente sua imagem corporal também é afetada.

É de suma importância que as academias de musculação e os profissionais de educação física proporcionem aos praticantes um ambiente confortável, seguro e sociável, fazendo com que a permanência do sujeito na atividade seja mantida por um longo período.

Deve-se ressaltar a importância da prática da musculação na manutenção da saúde e não somente na busca do corpo perfeito.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADAMI, F. et al. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. *Revista Digital - Buenos Aires*. ano 10. n. 83 - Abril 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd83/imagem.htm>>. Acesso em: 11 set. 2022.

AYENSA, J. I. B. ¿Qué es la imagen corporal?. *Cuadernos del Marqués de San Adrián: Revista de Humanidades*, v. 2, 2003. Disponível em: <https://www.unedtudela.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articul_o3.pdf>. Acesso em: 03 out. 2022.

BAGNARA, P. I.; BAGNARA, I. C. Musculação: mitos, medos e objetivos de mulheres praticantes da modalidade. 2012. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd171/musculacao-mitos-e-objetivos-de-mulheres.htm>>. Acesso em: 24 set. 2022.

COELHO, F. H. N; NATALLI, B. V. A; BORRAGINE, S. O. F. Benefícios da Musculação na Terceira Idade. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd148/beneficios-da-musculacao-na-terceira-idade.htm>>. Acesso em: 10 set. 2022.

DAMASCENO, V. O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista brasileira de ciência e movimento*, Brasília, v. 14, n. 2, 2006. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/691>>. Acesso em: 11 set. 2022.

FERMINO, R. PEZZINI, M. e REIS, R. (2010). “Motivos para a prática da atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia”. *Revista Brasileira Medicina Esporte*. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/mDmqbq3R4QXj7MRfhVBBCSj/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 22 set. 2022.

FILHO, M. S.; SOUZA, H. A. (2015), *Olhares e reflexões sobre o corpo na cultura contemporânea*. Disponível em: <<https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/dialektike/article/view/3396>>. Acesso em: 10 set. 2022.

FLECK, S.J; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=TKhBDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=FLECK,+S.J%3B+KRAEMER,+W.J.+Fundamentos+do+treinamento+de+for%C3%A7a+muscular.+3.+ed.+S%C3%A3o+Paulo:+Artmed,+2006.&ots=ooW4C6jDEG&sig=vluR6K5aUgoJbJhHaz-AIDEU93g#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em: 20 mai. 2022.

GARCIA, Wilton. Corpo, mídia e representação: estudos contemporâneos. São Paulo: Thomson, 2005. Disponível em: <<https://www.fea.br/wp-content/uploads/2021/06/Fundamentos-do-Treinamento-de-F-Sтивен-J.-Fleck.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2022.

GOELLNER. Rousseau e a Educação do Corpo. *Boletim Educação Física*, Mato Grosso do Sul, v. 22, 2003. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd8/silg8.htm>>. Acesso em: 10 set. 2022.

GOLDENBERG, M.; RAMOS, M.S.; PARISOLI, M. M. M. A civilização das formas: o corpo como valor. Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. *Editora Record*, p. 79-137, 2002.

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

HARGREAVES, D. A.; TIGGEMANN, M. Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls. *Body Image*, Norfolk, v. 1, dez. 2004. Disponível em: <<https://www-periodicos-capes-gov-br.ez227.periodicos.capes.gov.br/index.php/buscaador-primo.html>>. Acesso em: 05 ago. 2022.

HEINZELMANN, F. L., ROMANI, P. F., LESSA, A. S., SILVA, M. S., & STREY, M. N. (2014). A tirania da moda sobre o corpo: submissão versus subversão feminina. *Revista Subjetividades*, [S. l.], v. 14, n. 2, p. 297–305, 2014. DOI: 10.5020/23590777.14.2.297-305. Disponível em: <<https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/4464>>. Acesso em: 11 ago. 2022.

KANAYAMA, G.; POPE, H. G.; HUDSON, J. I. "Body image" drugs: a growing psychosomatic problem. *Psychotherapy and psychosomatics*, v. 70, n. 2, p.61-65, 2001. Disponível em: <<https://www-periodicos-capes-gov-br.ez227.periodicos.capes.gov.br/index.php/buscaador-primo.html>>. Acesso em: 11 ago. 2022.

LESSA, P.; OSHITA, T. A. D.; VALEZZI, M. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. *Iniciação Científica CESUMAR*, v. 09, n.02, p. 109-117, 2007. Disponível em: <<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/iccesumar/article/view/551/466>>. Acesso em: 14 set. 2022.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. Disponível em: <https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IlduWnhVZnP7.pdf>. Acesso em: 11 ago. 2022.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. *Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. 7. ed. Rio de Janeiro: *Editora Guanabara Koogan*, 2011. Disponível em: <<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000224986>>. Acesso em: 15 ago. 2022.

MEDEIROS, T. H.; CAPUTO, E. L.; DOMINGUES, M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, n. 1, p. 38–44,

2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000148>>. Acesso em: 03 set. 2022.

MOURÃO, L. Ginástica expressa: público feminino. Disponível em: <<http://saudejoni.blogspot.com.br/2011/03/ginastica-expressa-publico-feminino.html>>. Acesso em: 22 set. 2022.

OLIVEIRA, L. L.; HUTZ, C. S. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. *Psicologia em Estudo*, v. 15, n. 3, p. 575-582, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/MGVrVGGrijn8VPDYyCqdmNLj/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: 15 set. 2022.

RIBEIRO, R. G.; SILVA, K. S.; KRUSE, M. H. L. O corpo ideal: a pedagogia da mídia. *Revista Gaúcha de Enfermagem*. Porto Alegre. Vol. 30, n. 1, p. 71-76, 2009. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/23620>>. Acesso em: 22 ago. 2022.

SANTOS, S.F.D.; SALES, A. D. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, v.23, n.2, p. 87-102, São Paulo, 2009. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/download/16713/18426/19863>>. Acesso em: 08 ago. 2022.

SARTORI, C. A; SIMEÃO JÚNIOR, C. A. Benefícios do treinamento de força para mulheres. *EFDeportes*, v. 18, n. 185, 2013. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd185/treinamento-de-forca-para-mulheres.htm>>. Acesso em: 15 mai. 2022.

SIBILIA, P. "Imagens da Beleza pura: o corpo digitalizado" Festival Internacional de Linguagem eletrônica, 2007.

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. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd176/o-beneficio-da-musculacao-na-imagem-corporal.htm>>. Acesso em: 10 mai. 2022.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. *Revista de Nutrição*, v. 19, n. 6, dez. 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/YsxbPv5PJkHvrYsjLYPYd3n/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: 15 set. 2022.

STEPHAN, Y.; FOUQUEREAU, E.; FERNANDEZ, A. Body satisfaction and retirement satisfaction: the mediational role of subjective health. *Aging and Mental Health*, v. 12, n. 3, p. 374-381, 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1080/13607860802120839>>. Acesso em: 23 mai. 2022.

TABAK, I.; MAZUR, J.; OBLACINSKA, A.; JODKOWSKA, M. Body mass, self-esteem and life satisfaction in adolescents aged 13-15 years. *Medycyna Wieku*

Rozwojowego, n. 11, v. 3, p. 281-90, 2007. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18263937/>>. Acesso em: 14 set. 2022.

TAVARES, M. C. G. C. F. *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. 1. ed. Barueri: Manole, 2003.

TILIO, R. Padrões e estereótipos midiáticos na formação de ideais estéticos em adolescentes do sexo feminino. *Ártemis*, v. 18, n. 1, 2014. Disponível em: <<https://www.proquest.com/docview/2418934780?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>>. Acesso em: 23 mai. 2022.

TOSATTI, A.M., PERES, L., PREISLER, H. Imagem corporal e as influências para transtornos alimentares nas adolescentes jovens. *Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento*, v. 1, n. 4, 2007. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4837760.pdf>>. Acesso em: 01 out. 2022.

VIGARELLO, G. História da beleza. O corpo e a arte de se embelezar do Renascimento aos dias de hoje. Disponível em: <<https://catedraleonardi.com.ar/v2/wp-content/uploads/2017/03/Vigarello.pdf>>. Acesso em: 01 out. 2022.