

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANDRESSA KELLER DE MENEZES SILVA

**EFEITOS DA MUSCULAÇÃO NA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES: UMA
REVISÃO DE ESTUDOS CIENTÍFICOS**

MOSSORÓ-RN

2022

ANDRESSA KELLER DE MENEZES SILVA

**EFEITOS DA MUSCULAÇÃO NA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES: UMA
REVISÃO DE ESTUDOS CIENTÍFICOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a faculdade nova esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Lidiane Pinto de Mendonça

MOSSORÓ
2022

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

S586e Silva, Andressa Keller de Menezes.

Efeitos da musculação na imagem corporal de mulheres:
uma revisão de estudos científicos / Andressa Keller de
Menezes. – Mossoró, 2022.

28 f. : il.

Orientador: Profa. Me. Lidiane Pinto de Mendonça
Monografia (Graduação em Educação Física) – Faculdade
de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Musculação. 2. Exercício Físico. 3. Imagem Corporal
4. Mulheres. I. Mendonça, Lidiane Pinto de. II. Título.

CDU 796.88-055.2

ANDRESSA KELLER DE MENEZES SILVA

**EFEITOS DA MUSCULAÇÃO NA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES: UMA
REVISÃO DE ESTUDOS CIENTÍFICOS**

Projeto de pesquisa apresentado à Faculdade Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN –
como requisito obrigatório para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Aprovado em 07 /06 /2022.

Banca Examinadora

Prof. Ma. Lidiane Pinto de Mendonça – (FACENE/RN)
Presidente e Orientador

Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães – (FACENE/RN)
Membro

Prof. Esp. Wandeclebson Ferreira Júnior– (FACENE/RN)
Membro

Dedico este trabalho a minha mãe Belmira Carvalho de Menezes e ao meu esposo Walter de Oliveira sobrinho por todo amor, força e incentivo dado a mim durante essa caminhada.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelo dom da vida, por me capacitar e guiar durante essa jornada, por ter me dado sabedoria e paciência e permitir que eu chegasse até aqui.

A minha família por todo apoio e incentivo, principalmente a minha mãe Belmira Carvalho de Menezes por toda sua dedicação ao me criar e educar, por ter me dado todo o suporte necessário para que nunca me faltasse nada e para que eu nunca desistisse.

Ao meu esposo Walter de Oliveira Sobrinho por todo amor, carinho, principalmente por sempre me ouvir, me consolar e me dar palavras de força e confiança. Seu conforto e suporte foi essencial nessa jornada.

A minha orientadora, Ma. Lidiane Mendonça, pela disponibilidade e compromisso com que me ajudou e orientou a desenvolver esta monografia e por contribuir de forma significativa para a construção e finalização deste trabalho.

Aos professores que ao longo do curso contribuíram para meu aprendizado, para meu crescimento pessoal e também profissional.

Aos membros da banca pelo interesse e disponibilidade de estarem presentes e participar deste momento importante para a minha graduação.

A minha melhor amiga Nalva Gabriella pela compreensão do meu afastamento e ausência durante a elaboração deste trabalho, e ainda assim esteve presente e me incentivou quando precisei.

Aos meus colegas de graduação, pela parceria e contribuições em meu aprendizado e por ter tornado alguns momentos que eram mais difíceis em momentos mais felizes e suportáveis.

RESUMO

Ao longo das últimas décadas, a imagem corporal tornou-se cada vez mais popular e foco de muitos pesquisadores. O desejo de mudar o corpo não é algo novo na sociedade e sim as formas em que se buscam essas transformações. São várias as formas de buscar mudança corporal, entre elas estão as cirurgias plásticas e estéticas, dietas restritivas e drogas como anabolizantes e esteroides, que podem causar grandes riscos e malefícios a saúde. Dessa forma, muitas mulheres passaram a aderir a prática da musculação, que por sua vez, provoca ganhos de massa magra, consequentemente gerando hipertrofia e aumento dos músculos, ou seja, de forma geral, a modificação das dimensões corporais. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi verificar efeitos da musculação na imagem corporal de mulheres através de uma revisão de estudos científicos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura no qual todos os artigos foram selecionados a partir de bases de dados online Google Acadêmico, SciELO, LILACS e ScienceDirect, através dos descritores: “Musculação”, “Exercício Físico”, “Imagem Corporal” e “Mulheres”, dos anos de 2012 a 2021. Os resultados encontrados mostraram que foi possível comprovar que a prática da musculação é benéfica para a mulher trazendo melhora na percepção e satisfação da sua imagem corporal. Apesar disso, notou-se também que muitos estudos mostraram a insatisfação com a imagem corporal, mesmo em mulheres praticantes dessa atividade. A faixa etária mais atingida pela insatisfação corporal são aquelas mulheres que estão entre os 30 a 40 anos de idade e os principais benefícios observados com a prática da musculação foi aumento da massa muscular, a perda de peso, melhora na auto estima, na condição física em geral e o bem estar psicológico. Portanto, sugere-se que a musculação pode melhorar a percepção e satisfação corporal de mulheres.

Palavras-chave: Musculação; exercício físico; imagem corporal; mulheres.

ABSTRACT

Over the past few decades, body image has become an increasingly popular focus of many researchers. The desire to change the body is not something new in society, but the ways in which these transformations are sought. There are several ways to seek body change, among them are plastic and aesthetic surgeries, restrictive diets and drugs such as anabolic steroids and steroids, which can cause great risks and harm to health. In this way, many women started to adhere to the practice of bodybuilding, which in turn causes lean mass gains, consequently generating hypertrophy and muscle increase, that is, in general, the modification of body dimensions. The objective of this work is to discuss and understand the effects of the practice of bodybuilding in improving the perception and satisfaction of the Body Image of women. This is an integrative literature review where all articles were selected from Google Scholar, SciELO, LILACS and ScienceDirect online databases, using the descriptors: “Bodybuilding”, “Physical Exercise”, “Body Image” and “Body Image”. Women”, from 2012 to 2021. The results found showed that it was possible to prove that the practice of bodybuilding is beneficial for women, bringing improvement in the perception and satisfaction of their body image, the age group most affected by body dissatisfaction are those women who are between 30 and 40 years of age and the main benefits observed with the practice of weight training were increased muscle mass, weight loss, improvement in self-esteem, physical condition in general and psychological well-being. Therefore, it is suggested that bodybuilding can improve the perception and body satisfaction of women.

Keywords: Bodybuilding; physical exercise; body image; women.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1	A MULHER E A INSATISFAÇÃO CORPORAL.....	11
2.2	A MULHER DURANTE SEUS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO HUMANO	12
2.3	MUSCULAÇÃO COMO BUSCA PARA A MELHORA DA IMAGEM CORPORAL.....	13
3	METODOLOGIA.....	14
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	15
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
	REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

Ao longo das últimas décadas, a imagem corporal tornou-se cada vez mais popular, sendo foco de muitos pesquisadores (FURTADO, 2010). Embora a definição operacional de corpo e imagem tenha variado ao longo dos anos, é normalmente definida de forma simples como a representação de sua aparência externa (BOSI, 2008). Além disso, a existência de distúrbios da imagem corporal é prevalente na América do Sul, principalmente em países em desenvolvimento como o Brasil (MEDEIROS, 2017).

Durante a história do Ocidente, a beleza era considerada a única qualidade atribuída a mulher; e aos homens eram atribuídas qualidades como a força, inteligência e coragem. Era a beleza de uma mulher que garantia uma posição social, era a forma de conseguir com sucesso um casamento com a certeza de uma vida financeira e afetiva estáveis. A partir disso, que desde então as mulheres perseguem a beleza (MAZUREGA, 2019).

O desejo de mudar o corpo não é algo novo na sociedade e sim, as formas em que se buscam essas transformações. São várias as maneiras de buscar mudança corporal, entre elas estão as cirurgias plásticas e estéticas, dietas restritivas e drogas como anabolizantes e esteroides, que podem causar grandes riscos e malefícios a saúde (GUZZO, 2005).

Imagem corporal é o conceito que se possui do próprio corpo. O padrão de beleza imposto pela sociedade tem influenciado as mulheres a ter uma concepção e distorção da sua imagem, fazendo-as buscarem por esse padrão e corpo perfeito (POLTRONIERI *et al.*, 2016).

A mídia e as redes sociais têm grande poder em relação a criação de uma imagem corporal nas pessoas, ela consegue transmitir a imagem de um corpo padronizado e generalizado, fazendo com que se desejem esses corpos. Atrelado a isso, a insatisfação com o corpo provocada pelo padrão imposto podem causar hábitos não saudáveis em relação a alimentação e saúde mental (COELHO *et al.*, 2012).

A mulher é facilmente influenciada por alguns fatores como a mídia, amigos e família, que a levam a ter uma distorção da sua imagem corporal, e conseqüentemente trazendo grandes preocupações e insatisfação com seu próprio corpo. Para resolver essa insatisfação, as mulheres têm buscado uma forma de mudar sua imagem corporal e melhorar sua qualidade de vida por meio de exercícios físicos e outras atividades na academia (TAFARELLO, DO NASCIMENTO JÚNIOR, DE OLIVEIRA, 2015).

Não era comum a presença das mulheres nas academias de musculação, era comum pensar que iriam adquirir um corpo masculinizado com músculos exagerados (VIAIS, 2015). Um novo modelo de mulher ideal surgiu na década de 80, fazendo com que houvesse uma busca

pela prática da musculação, nesse modelo, elas teriam uma musculatura mais avantajada (SOUSA, 2012).

A prática da musculação provoca ganhos de massa magra, conseqüentemente gerando hipertrofia e aumento dos músculos, ou seja, de forma geral, a modificação das dimensões corporais (COELHO *et al.*, 2010). Muitas mulheres passaram a frequentar academias devido a influência de grandes artistas, cantoras e atrizes que procuraram delinear seus corpos através da musculação (FERRAZ, 2012). No entanto, ainda é difícil saber o que as mulheres entendem por imagem corporal e qual realmente seria o corpo perfeito das mídias sociais (COELHO *et al.*, 2010).

Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi verificar efeitos da musculação na imagem corporal de mulheres através de uma revisão de estudos científicos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A MULHER E A INSATISFAÇÃO CORPORAL

A imagem corporal que o indivíduo tem de si mesmo envolve diversos fatores cognitivos, sociais e sensoriais que partem da organização cerebral, sendo uma representação mental e do corpo, seguida por uma auto avaliação que o indivíduo tem si (MATSUDO, 2005). Nesse contexto de auto percepção, a imagem de si próprio pode, em determinados momentos, gerar níveis de insatisfação corporal, que é definida como uma avaliação negativa em relação ao seu próprio corpo, culminando em autocríticas (BOSI, 2008). Essa avaliação negativa, em geral, advém de dois motivos principais. O primeiro é a comparação que o indivíduo tende a fazer entre ele e os outros que o rodeiam, bem como, o ideal de magreza que foi adotado pela sociedade como sendo o melhor e mais bonito. Assim, quando o indivíduo não se vê nesse padrão, é gerada a insatisfação (COELHO, 2010).

O período em que essa distorção costuma aparecer mais frequentemente é na adolescência, principalmente entre as meninas, pois é nesta fase que se sofre uma maior influência midiática acerca do corpo perfeito e do padrão a ser seguido, gerando inseguranças e baixa autoestima quando se percebe como fora do padrão (FERMINO *et al*, 2010). Esses sentimentos de insegurança e baixa autoestima podem ser perdurados até a vida adulta quando mal resolvidos, comprometendo a saúde física e mental de diversas mulheres, incentivando-as a adotarem comportamentos errôneos na tentativa de entrarem em um padrão, o que pode gerar ainda ansiedade e depressão (FURTADO, 2009).

A pressão social que é exercida sobre o corpo da mulher intensifica essa distorção da própria imagem corporal. A imagem de corpo perfeito empregado é o corpo magro com o menor percentual de gordura, fazendo com que, especialmente as mulheres inativas fisicamente se sintam mais atingidas por esse ideal (MAIA, 2011).

É importante também destacar a influência das classes sociais no nível de insatisfação corporal. Segundo Coelho e Fagundes (2007), quanto maior o poder aquisitivo, melhor era a relação da mulher com seu corpo e maior sua satisfação, enquanto mulheres de classes sociais mais baixas apresentavam menor satisfação quanto ao seu corpo. Já os homens, em geral, sofrem menos com essa auto percepção do corpo, se mostrando mais satisfeitos, diferente das mulheres que se encontram muito mais propensas para tal fator.

O público feminino sofre mais com a variação de peso, tendo o pensamento focado no desejo de emagrecer. Nesse contexto, mulheres sofrem mais com transtornos de autoimagem que o público masculino devido à pressão social exercida sobre seus corpos com o ideal de

magreza, atingindo seu bem-estar físico, mental e social e acarretando problemas como ansiedade e depressão, além de sentimentos de exclusão e baixa autoestima (MARTINS, 2010).

2.2 A MULHER DURANTE SEUS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO HUMANO

O ato de envelhecer é um processo natural e fisiológico do curso da vida humana. Viver mais muitas vezes não é sinônimo de viver melhor, pois o viver bem depende de fatores biológicos, sociais e psicológicos, que vai determinar ou não uma boa velhice (MEDEIROS, 2017). A medida do tempo e com o passar da idade, as falhas físicas vão aparecendo, diminuindo a capacidade física e facilitando o aparecimento de doenças próprias da idade, que se caracteriza como senilidade, que é o processo patológico do envelhecimento (MIRANDA *et al.*, 2012).

O corpo humano, antigamente, vivia em constante atividade devido à sua sobrevivência depender de estar sempre em busca de comida e moradia. Nos dias de hoje, com o advento das inúmeras tecnologias, diversas ações foram simplificadas e foi sendo adotado um estilo de vida mais sedentário. O estilo de vida que se é adotado influencia diretamente a qualidade de vida, bem como, de saúde das pessoas, diminuindo ou aumentando os aparecimentos de inúmeras doenças (FERMINO *et al.*, 2010).

Socialmente, a carga sofrida pela mulher sempre foi muito forte. Existe uma pressão e uma ideia de perfeição que é atrelada a figura feminina para ser seguida, e isso o inclui o corpo feminino. O corpo esbelto definido para as mulheres muitas vezes se torna inviável para muitas destas com sua rotina de trabalho, família e filhos (MEIRELES *et al.*, 2015).

De acordo com Silva, Brunetto e Reichert (2010), entre homens e mulheres, a insatisfação em relação ao corpo é mais frequente, mas mulheres, mesmo em situação em que elas se encontravam com seu Índice de Massa Corporal -IMC dentro da normalidade, buscando ainda mais a perda de peso e ansiando pelo corpo magro. Uma das raízes dessa insatisfação constante é a mídia, que exalta o corpo feminino excessivamente magro, com medidas que as vezes chegam a ser incompatíveis com o saudável, mas sim de mulheres que sofrem com distúrbios alimentares (MEDEIROS, 2017).

O padrão de beleza corriqueiramente vem se alterando com o passar do tempo. Na época das marquesas, o corpo padrão eram os mais volumosos, com quadris largos e formas arredondadas. No século passado, com os espartilhos, o ideal eram as cinturas cada vez mais finas. Até hoje, ainda se é almejado mulheres magras, mesmo que isso custe cirurgias e medicamentos de forma abusiva (MEIRELES *et al.*, 2015).

2.3 MUSCULAÇÃO COMO BUSCA PARA A MELHORA DA IMAGEM CORPORAL

Para determinados grupos, a prática da musculação e de exercícios físicos em geral ainda é pautada no objetivo estético relacionado a insatisfação com seu próprio corpo, não sendo a saúde considerado como fator principal, tendo a estética como ponto principal e a saúde como consequência. Nesse sentido, o número de academias cresce a cada dia para abranger esse público. Assim, muitas vezes, as academias acabam sendo vistas como forma de contemplar os objetivos estéticos de seus praticantes, mantendo resultados de cirurgias plásticas ou sendo palco para uso de anabolizantes (MARTINS, 2010).

De acordo com Vidal (2006), as academias passam a assumir um papel crucial na sociedade, por ser um meio de se chegar um corpo padrão dito como perfeito, além disso, promoção de saúde. A musculação é realizada com pesos livres ou máquina e auxilia no ganho de força e resistência muscular.

A partir dos anos 80, as mulheres começaram a frequentar mais as academias pela mudança do padrão estético da época, que valorizava mulheres mais encorpadas e com mais musculatura. No entanto, a prática de musculação não envolve só isso, de acordo com a literatura, essa prática melhora significativamente o bem-estar físico, social e mental de seus praticantes (MIRANDA *et al.*, 2012).

De acordo com Garganta (2000), aproximadamente 40 % dos praticantes de musculação melhoram sua autoimagem em relação ao corpo com a prática de exercícios. Isso evidencia que a prática da musculação traz efeitos positivos não só para a saúde do indivíduo, mas também contribui diminuindo os distúrbios de imagem. Mulheres que praticam exercícios físicos ao menos uma vez por semana possuem uma auto percepção sobre o próprio corpo melhor que aquelas que não praticam. Dentre os motivos que as levaram à prática da musculação estão a estética, saúde, aptidão física e prazer (COELHO, 2010).

Segundo Zamai (2008), o exercício físico atua de forma geral em algumas melhorias visíveis às pessoas como exemplo, na imagem corporal e conseqüentemente na autoestima, atua também na melhora das funções cognitivas e na interação com outras pessoas, na redução de estresse e no uso de remédios. Sendo assim, fica evidenciado os benefícios da musculação na autoestima, imagem corporal e conseqüentemente na qualidade de vida

No estudo de Coelho *et al.* (2010) para avaliar a satisfação corporal de mulheres em uma academia de Juiz de Fora, em Minas Gerais, com 50 mulheres, foi observado que aquelas mulheres praticantes de musculação e que possuíam um IMC maior que a média, eram mais insatisfeitas com o próprio corpo.

3 METODOLOGIA

O trabalho em questão se trata de uma revisão integrativa da literatura, que pode ser definida como um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática. Diante da necessidade de assegurar uma prática assistencial embasada em evidências científicas, a revisão integrativa tem sido apontada como uma ferramenta ímpar no campo da saúde, pois sintetiza as pesquisas disponíveis sobre determinada temática e direciona a prática fundamentando-se em conhecimento científico (BRAVIDELLI, 2008).

O trabalho em questão trata-se de uma revisão integrativa, no qual todos os artigos foram selecionados a partir de bases de dados online Google Acadêmico, Scielo, Lilacs e ScienceDirect, com base nos descritores: “Musculação”, “Exercício Físico” “Imagem Corporal” e “Mulheres”, e respectivamente traduzidas para o inglês. No rastreamento das publicações foi utilizado o operador lógico “AND”, de modo a combinar os termos acima citados.

Este trabalho foi realizado através de uma metodologia de pesquisa com embasamento teórico por intermédio bibliográfico de artigos científicos do período de 2012 – 2021, tendo como critérios de inclusão, pesquisas experimentais clínicas, estudos retrospectivos e observacionais, artigos publicados em português e inglês sendo excluídos revisões bibliográficas ou revisões sistemáticas.

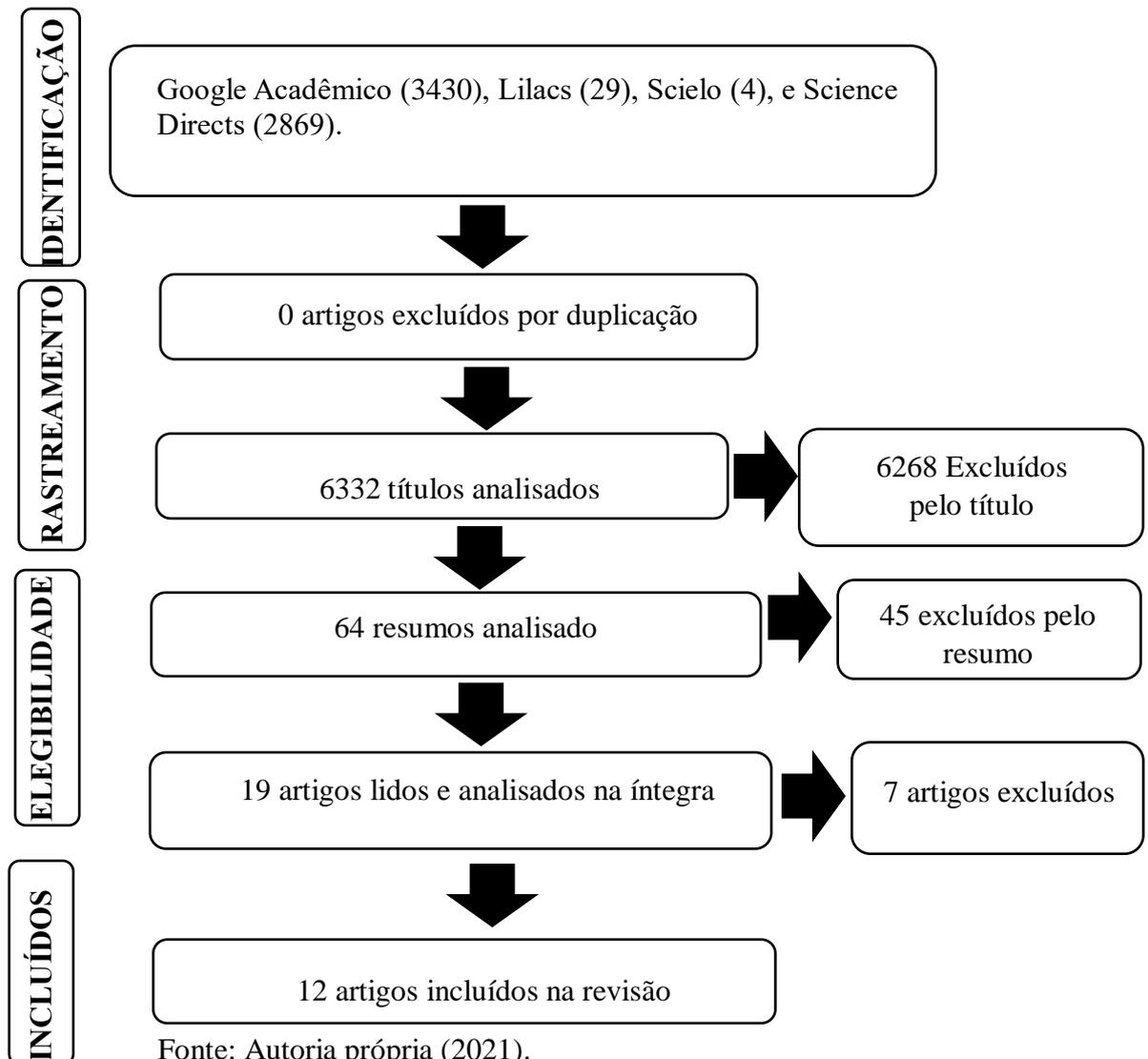
A seleção dos artigos se deu em três etapas: 1ª Etapa: leitura dos títulos; 2ª Etapa: leitura dos resumos; 3ª Etapa: leitura na íntegra. Logo após a inclusão de outros estudos contidos nas referências dos artigos selecionados anteriormente e, cujo os padrões de inclusão deveriam ser obedecidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a utilização dos descritores supracitados foram encontrados 6332 artigos nas bases de dados Google Acadêmico, Lilacs, Scielo, e Science Directs, sendo respectivamente 3430 artigos, 29, 4 e 2869. Após a busca, seguiu-se para a etapa de leitura dos títulos, então 0 artigos foram excluídos por duplicação e 6268 excluídos por não apresentarem relação com o esperado para o estudo e não se enquadrarem nos critérios de inclusão.

Posteriormente aos critérios de elegibilidade, restaram 64 estudos, que passaram pela leitura de seus resumos, 45 trabalhos foram excluídos por não terem pertinência com os objetivos que este trabalho se propôs a abordar. Restando 19 pesquisas, partiu-se para a leitura dos documentos, e depois da leitura dos mesmos foram escolhidos 12 artigos.

Figura 1- Fluxograma da Busca de artigos e critérios de seleção



Os resultados da análise dos artigos foram estruturados e apresentados de forma descritiva, para que seja possível sistematizar os dados obtidos dos autores e ano de publicação, título do artigo, objetivos e resultados encontrados. Tais dados foram incluídos na tabela 1.

Tabela 1- Dados obtidos dos autores e anos correspondente dos artigos analisados, o título do artigo, objetivo e resultados encontrados

REFERÊNCIA	TÍTULO DO ARTIGO	OBJETIVO	RESULTADOS
SILVA et al., 2014.	Benefícios da prática de musculação para mulheres.	Verificar junto a um grupo de mulheres praticantes de musculação quais as mudanças observadas por elas após pelo menos 6 meses do início dessa prática.	Com a prática da musculação, 85 % das mulheres relataram aumento de massa muscular, 50 % perda de peso, 90 % melhora na auto estima, 85 % melhora na condição física geral e 75 % bem estar psicológico.
SCHIMIDT, D. G; ROCHA, R. A. A, 2013.	O benefício da musculação na imagem corporal de mulheres de 30 a 40 anos.	Comparar a satisfação corporal de mulheres que praticam e que não praticam atividade física e analisar possíveis mudanças para a melhora de sua autoestima.	Foi verificado que 83,30 % das pessoas que praticam academia estão satisfeitas com sua imagem corporal e apenas 16,70 % não estão, e ao analisar pessoas que praticam outras atividades físicas, 66,70% estão com sua imagem corporal de acordo com sua satisfação e 33,30 % ainda não estão satisfeitas.
SOUSA, M. V., 2012.	Imagem Corporal de mulheres praticantes de musculação.	Verificar a percepção da satisfação com a imagem corporal em mulheres adultas praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis, SC.	Foi verificado através do BSQ média de 79,92± 23,05 pontos o que conforme a classificação representa uma satisfação com a imagem corporal. O IMC foi associado ao nível de satisfação com a imagem corporal. Dentre as que buscavam o controle de peso, a maioria estava insatisfeita com a

			imagem corporal, dentre as que buscavam saúde ou outros objetivos a maioria estava satisfeita.
MATOS, T. C.; COSTA, T, 2019.	Distorção de imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia	Avaliar a percepção e possíveis presenças de distorção de imagem corporal em adultos do sexo feminino frequentadores de academia.	De acordo com o BSQ, 65,4 % apresentam nenhuma insatisfação com a imagem corporal, 23 % uma leve insatisfação, 11,5 % uma insatisfação moderada. Com relação a distorção da imagem corporal 79 % teve alguma distorção de imagem, destes 65 % superestimaram seu IMC e 14 % subestimaram, totalizando 21 % de usuários com percepção correta da imagem corporal.
VIEIRA et al., 2021.	Insatisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação.	Verificar o nível de insatisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação de Visconde do Rio Branco-MG.	O escore médio do BSQ foi de 85,44+25,32 pontos, com 54% das avaliadas apresentando algum nível de insatisfação. Quando se verificou a relação do IMC com o BSQ foi encontrada uma relação regular, porém significativa.
OLIVEIRA et al., 2019.	Avaliação da percepção da imagem corporal e sua relação com o estado nutricional em mulheres praticantes de musculação.	Avaliar a percepção da imagem corporal em mulheres praticantes de musculação e a relação com o seu estado nutricional.	Pode-se observar que de acordo com a classificação do IMC, a maioria das mulheres (64,4 %) foi classificada como eutróficas. Apenas 10,37 % declarou-se satisfeitas com sua atual imagem corporal e 89,63 % das mulheres declararam-se insatisfeitas com seu atual corpo, demonstrando interesse em aumentar seu peso corporal, ou na maioria

			das vezes diminuir esse peso.
FREITAS et al., 2018.	Nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação.	Verificar o nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação.	Os resultados evidenciaram que 60 % das mulheres que participaram do estudo apresentam ausência de insatisfação com a imagem corporal, 20 % insatisfação leve e 15 % insatisfação moderada.
MENDONÇA, R. M. S. C.; SOUSA, M. S. C.; FERNANDES, H. M., 2012.	Influência de diferentes programas de exercício físico na composição corporal e dimensões psicológicas em mulheres.	Verificar comparativamente a influência de diferentes programas de exercício sobre a composição corporal, satisfação com a aparência física, satisfação com a saúde, autoestima e depressão.	Os resultados indicaram que a variável grupo de prática exerceu um efeito multivariado significativo sobre as dimensões da composição corporal, tendo os grupos GM e GD revelado um perfil de composição corporal mais saudável.
BRAGA, A. R.; LAMP, C. R., 2017.	Avaliação da satisfação da imagem corporal e do componente da gordura corporal em jovens praticantes de musculação de duas academias de ginástica do município de Cacoal - RO.	Descrever as características físicas analisadas pela bioimpedância e a percepção da imagem corporal dos jovens praticantes de musculação de duas academias de ginástica no município de Cacoal - RO.	Os resultados obtidos mostraram que os praticantes de musculação de ambos os sexos se apresentaram com o percentual de gordura classificado como médio. Os praticantes de musculação também se mostraram insatisfeitos com sua imagem corporal, sendo que o gênero feminino apresentou uma distorção em relação a sua percepção.
PEREIRA, C. P., 2013.	Percentual de gordura e a percepção da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação.	Analisar as relações entre o percentual de gordura e a Autopercepção corporal de mulheres praticantes de musculação.	Conclui-se que a minoria das mulheres praticantes de musculação encontram-se no nível ideal de percentual de gordura recomendado para saúde, mesmo diante

			disso grande parte das mulheres auto avaliaram como se estivessem dentro do considerado ideal.
MACIEL et al., 2019.	Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido.	Verificar a percepção da satisfação com a imagem corporal e comportamento alimentar de mulheres praticantes de treinamento resistido em Brasília-DF.	A prevalência de mulheres insatisfeitas com a imagem corporal foi de 66,2 %. O objetivo da prática de musculação não se associou aos resultados de imagem corporal, porém as prevalências foram altas. A idade, tempo de academia e prática de outros exercícios físicos não tiveram associações significantes com o nível de satisfação com imagem corporal.
HOMAN, K. J; TYLKA, T. L., 2014.	A motivação do exercício baseada na aparência moderada e o relacionamento entre a frequência do exercício e a imagem corporal positiva.	O objetivo do presente estudo foi examinar as relações entre a frequência do exercício e três aspectos da Imagem corporal positiva: valorização do corpo, orientação corporal interna, e satisfação corporal funcional.	As análises de regressão mostraram que a frequência de exercícios estava relacionada a uma imagem corporal positiva mais alta, mas os níveis de motivação do exercício baseado na aparência enfraqueceram essas relações.

Fonte: Autor, 2022.

O trabalho desenvolvido por Silva e colaboradores (2014) buscou verificar junto a um grupo de 20 mulheres na faixa etária entre 17 e 47 anos, quais as mudanças observadas por elas após pelo menos 6 meses do início da prática de musculação em uma academia na cidade de Valinhos, São Paulo. Foi utilizado um questionário contendo perguntas relacionadas aos benefícios percebidos pelas mulheres após o início da atividade de musculação. Foi considerado o motivo pela busca desse exercício. A análise dos dados foi realizada considerando os benefícios observados tanto nos aspectos físicos quanto nos psicológicos. Como motivo para

iniciar a prática da musculação 90 % das participantes relataram motivos estéticos, 60 % preocupação com a saúde física e 15 % em melhorar o bem estar psicológico. Dos benefícios observados com a prática da musculação, 85 % das mulheres relataram aumento de massa muscular, 50 % perda de peso, 90 % melhora na auto estima, 85 % melhora na condição física geral e 75 % bem estar psicológico.

O estudo desenvolvido por Homan e Tylka (2014) buscou examinar as relações entre a frequência de exercícios e três aspectos da imagem corporal positiva: apreciação corporal, orientação corporal interna e satisfação corporal funcional em 321 estudantes universitárias com idades entre 18 e 51 anos de uma faculdade de artes liberais na Pensilvânia (n = 217) e um campus regional de uma universidade pública em Ohio (n=104). Foi usada para avaliar a aceitação e apreciação dos participantes por seus corpos a Escala de Apreciação Corporal de 13 itens (BAS: Avalos *et al.*, 2005). Para avaliar a orientação corporal interna foi utilizada a Body Consciousness Scale (OBCS; McKinley & Hyde, ptc 1996) e para avaliar Satisfação corporal funcional, foi utilizada a sub escala de Satisfação Funcional da Escala de Imagem Incorporada (Abbott & Barber, 2010). A partir dos resultados, foi confirmado que a frequência de exercícios tem sim uma relação com os três aspectos da imagem corporal positiva, e que a motivação do exercício baseada na aparência tem pouca relação. As mulheres que frequentemente praticavam exercícios moderados a intensos relataram níveis mais elevados sobre os 3 aspectos e em todas as medidas positivas de imagem corporal, a relação foi mais fraca para as que se exercitaram principalmente por razões de peso e forma.

O trabalho desenvolvido por Schimidt e Rocha (2013) buscou fazer uma comparação da imagem corporal em 24 mulheres na faixa etária de 30 a 40 anos, elas foram divididas em 2 grupos, as que praticam e não praticam atividade física, e assim analisar possíveis mudanças em sua autoestima. Dentre as que praticam atividade física, 6 praticam musculação e as outras 6 outro tipo de atividade física. Na realização dessa pesquisa aplicou-se a Escala de Figuras de Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983) adaptada e validada por Scagliusi et al (2006). As mulheres pesquisadas, mostraram nas imagens a que representasse sua imagem corpóreo atual e uma que representasse uma imagem que ela desejasse. O estudo apontou que 83,30 % das mulheres que praticam musculação estão satisfeitas com sua imagem corporal, 16,70 % não estão, e ao analisarem quem praticavam outros tipos de atividades físicas, 66,70 % estão com sua imagem corporal de acordo com sua satisfação e 33,30 % ainda não estão satisfeitas. Com isso o estudo mostrou que quem pratica musculação está com a imagem corporal mais próxima do desejado.

A pesquisa desenvolvida por Sousa (2012) buscou verificar a percepção da satisfação com a imagem corporal em 77 mulheres adultas de 20 a 59 anos, praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis, Santa Catarina. Para a coleta de dados, foi utilizado o Questionário de Imagem Corporal (Body Shape Questionnaire - BSQ). A média de idade das 77 mulheres que participaram da pesquisa foi de 29 anos, com um peso médio de 58 kg e estatura média de 1,63 m. O IMC apresentou como média 21,32 kg/m², quer dizer que está na faixa recomendável para a saúde. Quanto ao BSQ, a pontuação média foi de 79,92 pontos o que segundo a classificação representa uma satisfação com a imagem corporal. Dentre as 77 mulheres participantes, 37 (48,1 %) estavam insatisfeitas com sua imagem corporal. Apesar de uma grande quantidade apresentar insatisfação a maioria está satisfeita com a imagem corporal.

Freitas e colaboradores (2018) buscou verificar o nível de satisfação com a imagem corporal de 20 mulheres entre 20 e 40 anos estudantes do curso de educação física e praticantes de musculação, numa instituição privada, na zona Oeste do Rio de Janeiro. Utilizou-se como instrumento de coleta o Body Shape Questionnaire (BSQ) para analisar o nível de insatisfação em relação à imagem corporal. Como resultado obtido, 60 % das participantes tem ausência de insatisfação, 20 % apresentam insatisfação leve e apenas 15 % uma insatisfação moderada. Pode se observar que a prática da musculação influencia na satisfação com imagem corporal.

O estudo desenvolvido por Mendonça, Sousa e Fernandes (2012) buscou verificar de forma comparativa a influência de alguns programas de exercício sobre a composição corporal, satisfação com a aparência física, satisfação com a saúde, autoestima e depressão em 66 mulheres entre 18 e 56 anos. A amostra foi dividida em 4 grupos: 9 Sedentárias, 30 Praticantes de musculação, 12 praticantes de dança e 15 praticantes de ginástica. Verificou-se que as mulheres que praticam dança e musculação possuem um perfil de composição corporal melhor, não houve nada significativo entre os grupos sobre as dimensões psicológicas mas em relação a satisfação com a aparência física apenas as sedentárias apresentaram menores níveis de satisfação. Em relação a depressão quem obteve melhores resultados foram as praticantes de musculação e hidroginástica. Com isso pode se observar que as praticantes de musculação apresentaram melhores níveis na composição corporal quanto na satisfação com a aparência física.

Pereira (2013) buscou analisar as relações entre o percentual de gordura e a auto percepção corporal de 61 mulheres de 20 a 50 anos praticantes de musculação em uma academia do município de Criciúma, Santa Catarina. A amostra foi dividida em 3 grupos de acordo com a idade. Nos 3 grupos o nível de gordura foi acima do ideal. E em relação a auto imagem, os 3

grupos indicaram eutrofia. Apesar de estarem apresentando níveis de gordura acima do recomendado, elas possuíam uma auto avaliação da imagem corporal positiva.

Nesse sentido, através da análise dos trabalhos supracitados, notou-se que a musculação foi capaz de contribuir para melhoramento da percepção corporal de mulheres. Dado esse importante, pois sabe-se que a imagem corporal é primordial para todos os seres humanos, incluindo mulheres, por serem mais susceptíveis a distorções dessa imagem, sabendo que os principais benefícios observados com a prática da musculação são o aumento da massa muscular, a perda de peso, melhora na auto estima, na condição física em geral e o bem estar psicológico. No entanto, a presente pesquisa verificou considerável percentual de estudos no qual destacou que, apesar das participantes fazerem musculação, não foi suficiente para mudanças na sua percepção corpora.

O estudo desenvolvido por Matos e Costa (2019) buscou avaliar a percepção e possíveis presenças de distorção da imagem corporal em um grupo de 52 mulheres acima de 18 anos em uma academia localizada na cidade de Fronteira, Minas Gerais. Os dados coletados foram feitos através do Body Shape Questionnaire (BSQ) e Escala de silhueta. Os dados obtidos do BSQ, mostraram que 65 % apresentam nenhuma insatisfação com a imagem corporal, 23 % uma leve insatisfação, 12 % uma insatisfação moderada. Os dados obtidos através da escala de silhuetas mostraram que 67 % gostariam de ter sua imagem com o IMC menor, 14 % gostariam de ter uma imagem com IMC maior, e apenas 19% está satisfeita com a imagem atual, sendo a média -2,1. Isso demonstra uma grande insatisfação com a imagem entre a maioria, pois 81 % das mulheres escolheram uma imagem que as representa, no entanto, que não corresponde com seus tamanhos reais.

Vieira e et al (2021) buscou verificar o nível de insatisfação da imagem corporal de 50 mulheres com faixa etária de 18 a 56 anos, praticantes de musculação das academias da cidade de Visconde do Rio Branco, Minas Gerais. Para a coleta de dados foi aplicado o Body Shape Questionnaire (BSQ-34) e o índice de massa corporal (IMC) das participantes. A média de idade foi de 33 anos. Sobre o IMC, verificou-se que 30 % das mulheres estavam acima do peso. Ao verificar o nível de insatisfação, 54 % das participantes admitiram ter algum nível de insatisfação com a imagem corporal. O escore médio do BSQ foi 85,44 pontos. Com isso a maioria apresentou mais insatisfação com a imagem corporal.

O Estudo desenvolvido por Oliveira e et al (2019) procurou avaliar a percepção da imagem corporal em 135 mulheres acima de 18 anos praticantes de musculação nas academias pesquisadas. A coleta de dados foi feita com a aplicação de uma ferramenta de avaliação da auto percepção da imagem corporal, que foi analisada pela escala de nove silhuetas proposto

por Stunkard, Sorenson, Schlusinger (1983) e o Índice de massa corporal (IMC). O estudo indicou que 64,4 % das mulheres eram eutróficas, 23,71 % com sobrepeso, 4,44 % com peso abaixo do ideal e 7,41 % com obesidade. Com relação à satisfação com a imagem corporal, 89,63 % disseram estarem insatisfeitas com sua aparência física, destas 66,67 % por acharem estar com excesso de peso e 22,96 % por uma magreza que não é a desejada. No entanto, foi observado que a maioria que demonstrou insatisfação por excesso de peso e magreza na verdade eram eutróficas. Isso mostra que mesmo possuindo o peso adequado, as mulheres desta pesquisa não se sentiam bem com a aparência física.

O trabalho de Braga e Lamp (2017) buscou verificar a percepção da imagem corporal de 81 mulheres de 20 a 30 anos praticantes de musculação de duas academias de ginástica no município de Cacoal, Rondônia. Para a coleta de dados desta pesquisa foi utilizado o questionário das silhuetas de Stunkard et al (1983) e foi realizado o teste de bioimpedância para verificar se possui ou não satisfação com a imagem corporal. Os dados obtidos indicaram que 35 % das mulheres escolheram a imagem 4 da escala que as representa e 59 % assinalaram a imagem 3 da escala com a qual desejam ter. De acordo com o teste de bioimpedância as mulheres estão com o percentual de gordura classificado como médio, ou seja, considerado como bom. Isso demonstrou que as mulheres estão insatisfeitas com o corpo e buscam reduzir suas silhuetas.

Maciel e colaboradores (2019) buscou verificar a percepção da satisfação com a imagem corporal e comportamento alimentar de 72 mulheres com idade de 18 a 50 anos, praticantes de treinamento resistido em Brasília, Distrito Federal. Como instrumento de coleta para a pesquisa, foi utilizado o Body Shape Questionnaire (BSQ) e o Eating Attitudes Test (EAT-26) (Bighetti, 2003). O estudo indicou que 33,80 % das mulheres não apresentaram alteração da imagem corporal, 66,2 % demonstrou algum grau de distorção, sendo a maioria uma distorção leve (39,44%). 27,78 % da amostra apresenta risco para o desenvolvimento de um transtorno alimentar (TA), enquanto que 72,22 % se apresenta sem risco. Houve então prevalências de mulheres insatisfeitas com a sua imagem corporal assim como risco para o desenvolvimento de TA.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no que foi analisado, foi possível observar que a faixa etária mais atingida pela insatisfação corporal são aquelas mulheres que estão entre os 30 a 40 anos de idade, que estão acima do peso considerado como ideal. Notou-se que muitos estudos mostraram a insatisfação com a imagem corporal, mesmo em mulheres praticantes dessa atividade. Apesar disso, os estudos revelaram que a prática da musculação é benéfica para a mulher por trazer melhora na percepção e satisfação da sua imagem corporal, influenciada muitas vezes pela mídia e por outras mulheres que possuem um corpo dito como ideal.

Portanto, sugere-se que a musculação pode melhorar a percepção e satisfação corporal de mulheres.

REFERÊNCIAS

- BOSI, M. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **Revista Brasileira Psiquiatra**, Fortaleza, n.9, p.28-33, 2008.
- BRAGA, Andrei Raniê F.; LAMP, César Ricardo. Avaliação da satisfação da imagem corporal e do componente da gordura corporal em jovens praticantes de musculação de duas academias de ginástica do município de Cacoal-RO. 2017.
- COELHO, F. et al. Avaliação da satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. **Revista Conexões**, Campinas, n.7, p.1-5, 2010.
- COELHO, F. et al. INFLUÊNCIA DOS MEIOS MUDIÁTICOS NA INTERNALIZAÇÃO DA FIGURA DO CORPO IDEAL ENTRE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA. 2012.
- FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S.; Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira Medicina Esporte**. v.16, n. 1, 2010.
- FERRAZ, E. S. **As representações sociais de mulheres jovens acerca da prática da musculação**. 2012.
- FREITAS, Priscila Feroni et al. Nível de satisfação o com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 80, p. 1063-1068, 2018.
- FURTADO, R.P. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar A Prática**, Goiás, n.76, p.1-11, Jan/abril 2009.
- GARGANTA, R. (2000). **Caracterização do esforço e feitos induzidos pela prática de atividades de academia na aptidão física e no autoconceito físico**: estudo realizado em adultos jovens do sexo feminino praticantes de ginástica aeróbia, musculação e cardiofitness. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- GUZZO, Marina. Riscos da beleza e desejos de um corpo arquitetado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 27, n. 1, p. 139-152, 2005.
- HOMAN, Kristin J; TYLKA, Tracy L. Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. **Body Image**, v.11, n. 2, p. 101-108, mar. 2014.
- MACIEL, Michel Garcia et al. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 159-166, 2019.
- MAIA, M. F. M. et al. Autopercepção de imagem corporal por mulheres jovens adultas e da meia-idade praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**, Montes Claros, v. 16, n. 4, p.309-315, 2011.

- MARTINS, C.R. **Prevalência de Insatisfação com a Imagem Corporal e Fatores Associados em Adolescentes**. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.
- MATOS, Taiane Cistina; COSTA, Tainara. **DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM MULHERES FREQUENTADORAS DE ACADEMIA**. *Revista Científica*, v. 1, n. 1, 2019.
- MAZUREGA, J. C. **Um olhar psicanalítico sobre o padrão de beleza feminino na atualidade**. 2019.
- MEDEIROS, T. H., CAPUTO, E. L., & DOMINGUES, M. R. (2017). Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 66, 38-44.
- MEIRELES, J. F. F., NEVES, C. M., CARVALHO, P. H. B. D., & FERREIRA, M. E. C. (2015). Insatisfação corporal em gestantes: uma revisão integrativa da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, 2091-2103.
- MENDONÇA, R. M. S. C. et al. Influência de diferentes programas de exercício físico na composição corporal e dimensões psicológicas em mulheres. *Motricidade*, v. 8, n. 2, p. 1023-1031, 2012.
- MIRANDA, V. P. N., FILGUEIRAS, J. F., NEVES, C. M., TEIXEIRA, P. C., & FERREIRA, M. E. C. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 61, 25-32. 2012.
- OLIVEIRA, Carolina Maria Martins Sales et al. Avaliação da percepção da imagem corporal e sua relação com o estado nutricional em mulheres praticantes de musculação. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 80, p. 513-518, 2019.
- PEREIRA, Caroline Possoli. Percentual de gordura e a percepção da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. 2013.
- POLTRONIERI, T. S. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil. *Ciência & Saúde*, v. 9, n. 3, p. 128-134, 2016.
- SANTOS, V. C. **A eficiência da musculação na mudança da composição corporal**. 2013.
- SCHIMIDT, D. G; ROCHA, R. A. A. O benefício da musculação na imagem corporal de mulheres de 30 a 40 anos. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 17, Nº 176, jan de 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 15 mar. 2022.
- SILVA, Tânia Aparecida et al. Benefícios da prática de musculação para mulheres. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 19, Nº 198, Nov de 2014. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 15 mar. 2022.
- SOUSA, M. V et al. **Imagem corporal de mulheres praticantes de musculação**. 2012.
- TAFARELLO, Rômulo; DO NASCIMENTO JÚNIOR, José Roberto Andrade; DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. *Cinergis*, v. 16, n. 4, 2015.
- VIAIS, A. S. Benefícios da prática da musculação na imagem corporal para mulheres. *FACIDER-Revista Científica*, n. 09, 2016.

VIEIRA, Jussara Henrique et al. INSATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2021.