

CORPO BELO VS CORPO SAUDÁVEL: MUSCULAÇÃO E IMPLICAÇÕES PARA SAÚDE*

Lucieli de Castro Elói¹

lucelidcastro@gmail.com

Vera Solange Pires Gomes de Sousa²

soldurui@hotmail.com

Marta Genú Soares²

martagenu@gmail.com

Moises Marçal Roso Danin¹

moisesdanin22@gmail.com

Ricardo Gomes Reis¹

ricardogomesreis@gmail.com

¹Faculdade Conhecimento & Ciência (FCC)

²Universidade do Estado do Pará (UEPA)

RESUMO

Esta pesquisa é uma interface de um estudo que relaciona corpo, gênero, musculação e saúde. Busca entender como a musculação é utilizada para alcançar um corpo padrão e as implicações desta conduta. Trata-se de uma pesquisa de campo, que utilizou questionários em praticantes de musculação. Como resultado, percebemos que os indivíduos buscam emagrecimento e hipertrofia, e às vezes são imprudentes para alcançá-los, existindo a necessidade de reflexão para manter a segurança e os benefícios da musculação.

PALAVRAS-CHAVE

Musculação; Estética; Saúde.

INTRODUÇÃO

O corpo pode ser considerado como um elemento constituinte de nossa identidade, e é por meio dele que exprimimos sensações, sentimentos e normas pré-estabelecidas em sociedade. Sendo assim, o mesmo está relacionado com a cultura e vem sofrendo alterações de acordo com a mesma, assim como os padrões de beleza impostos a ele.

Com as mudanças na forma de pensar do homem contemporâneo, vemos o crescimento da corpulatria, ou seja, o culto exagerado ao corpo, que pode ser interpretado como mecanismo para que os indivíduos alcancem mais de aceitação e prestígio social, tornando este corpo um objeto dotado de poder.

* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para a sua realização.



Diante disto, a musculação, que traz benefícios para a saúde e qualidade de vida, se apresenta como meio para conseguir alcançar os ditos “corpos perfeitos”. Este comportamento necessita de reflexão e de mais estudos por parte da Educação Física para uma postura profissional mais consciente, visto que, a prática da musculação com o objetivo puramente estético pode deixar a desejar no quesito saúde, gerando prejuízos desnecessários a qualidade de vida desses praticantes.

METODOLOGIA

Optou-se pela pesquisa de campo visto que, de acordo com Gil (2008), esta busca o aprofundamento de uma realidade, o que foi realizado por meio do questionário, do diário de bordo e da observação do local de pesquisa. Apresenta abordagem quanti-qualitativa e pode ser classificada segundo Gil (2008) como explicativa, pois tem como preocupação central identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos.

A técnica de coleta de dados escolhida foi um questionário contendo perguntas abertas e fechadas. O questionário foi aplicado em uma academia de grande porte em Belém do Pará. Para sua aprovação na academia foi necessária a apresentação do TCLE e de Ofício da UEPA certificando vinculação à Universidade.

A amostra foi composta por praticantes de musculação há no mínimo três meses, selecionados aleatoriamente dentro da academia. Foram aproveitados 70 questionários preenchidos corretamente, por pessoas maiores de idade e sem formação acadêmica em Educação Física. Os dados obtidos foram tabulados no programa Microsoft Excel 2010.

MUSCULAÇÃO COMO MECANISMO PARA A OBTENÇÃO DO CORPO BELO

Atualmente, podemos perceber que o corpo assumiu um papel central na vida humana. Segundo Goldenberg e Ramos (2007) as regras impostas para a exposição dos corpos são essencialmente estéticas, portanto, para atingir os contornos ideais e expor o corpo sem inibições, se faz necessário ter força de vontade e disciplina. Tendo como tendência a valorização do indivíduo pelo corpo que este possui, capaz de refletir seu poder econômico e agregar maior status social.

Na busca por um corpo ideal, a musculação ocupa um lugar de destaque, visto que, tem grande capacidade de “esculpir” corpos, pode ser praticada por pessoas de diversas faixas etárias, saudáveis ou debilitadas. E conta com um aumento de pesquisas na área e divulgação na mídia (TEIXEIRA; GUEDES, 2016).

Teixeira e Guedes (2016) e Santarém (2013) definem a musculação como a execução de movimentos biomecânicos localizados em segmentos musculares definidos com a execução de sobrecarga externa que vai desde pesos livres, molas, elásticos, máquinas ou o peso do próprio corpo.

Comparada a outras modalidades esportivas apresenta menor índice de lesão (SIMÃO, 2004), sendo considerada por estudiosos como muito segura e tendo seus riscos associados à imprudência dos alunos, professores e donos de academias.

Teixeira e Guedes (2016) ressaltam que muitos praticantes acreditam que quanto mais peso carregarem maior será a hipertrofia, o que não necessariamente é uma verdade, pois o uso de cargas excessivas é um fator de risco para o aparecimento de lesões. Além do mais, a carga excessiva facilita a fadiga e a técnica incorreta, aspectos também associados à lesões na musculação.

Murer (2007) acrescenta que equipamentos mal projetados também são responsáveis por gerar lesões, assim como a falta de supervisão dos exercícios por profissional capacitado, enquanto que Reeves *et al.* (1998 *apud* Almeida 2001, p.5) relaciona o surgimento dos danos à falta de aquecimento prévio, ao abuso de anabolizantes (por gerar mais sobrecarga articular devido o aumento da força muscular) e a falta de manutenção nos aparelhos.

Portanto, dentro da musculação devem ser respeitados os princípios do treinamento, com intensidade e volume equilibrados, sempre levando em consideração o nível de desenvolvimento físico do praticante,



onde se deve buscar o desenvolvimento corporal harmônico, evitando assim danos e maximizando os resultados (TEIXEIRA; GUEDES, 2016).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Iniciamos a análise com questões que pudessem traçar o perfil geral dos participantes. A primeira pergunta identificou a idade dos entrevistados, onde encontramos como média da amostra 33 anos de idade. Na segunda, identificamos o nível de escolaridade dos praticantes, na qual a maior parcela ficou situada entre ensino superior com 41,43% e pós-graduação com 28,57 %.

Sobre o tempo de musculação, a maior parte pratica regularmente a menos de 6 meses 28,57%, seguido de mais de 6 meses a 1 ano com 17,14%, sendo que o público masculino teve um quantitativo bem maior com a prática de 3 anos em diante. A respeito da frequência semanal, ambos os sexos frequentam a academia quase todos os dias da semana, somando 84,29% da amostra, ficando apenas 14,29% na frequência de 3 vezes semanais.

Quando questionados sobre as motivações que os levaram a prática da musculação, a saúde foi a opção mais marcada (81,43 %), seguido do condicionamento físico com 65,71%, ficando o emagrecimento em terceiro com 45,71% e em quarto a hipertrofia (44,29%). Apesar das variações do grau de prioridade nas opções, o emagrecimento e a hipertrofia apareceram em 85% dos questionários, o que pode ser justificado pelo padrão estético atual que exige baixo percentual de gordura e hipertrofia (GUEDES, 2012). Esse padrão estético vem sendo associado e confundido com saúde, como ressalta Santos e Salles (2009) o que pode vir a ser uma das justificativas para a grande procura pela musculação.

Sobre esses objetivos/motivações foi indagado em que nível os alunos os alcançaram, onde 68,57% afirmaram ter alcançado parcialmente resultados, 21,43% alcançaram mais do que o esperado e apenas 10% afirmaram não ter conseguido resultados com a musculação, o que nos faz ver que a musculação é uma forma efetiva de se transformar o corpo e a saúde.

Para compreender como esses indivíduos lidam com o treino, perguntamos se eles pulavam exercícios passados pelo professor: 41,43% pulam o treino raramente; 38,57% não. Avaliando por sexo, houve uma variação interessante na porcentagem de homens que montam seu treino sozinhos, cerca de 22,86%, o que nos faz inferir que o público masculino além de ser mais interessado, exerce maior autonomia sobre a prática.

Em relação aos motivos que os levaram a pular treinos, 39,53% alegaram falta de tempo, 6,98% não gostar de treinar essa parte corporal, 13,95% dor durante o exercício e 30,23% marcaram a opção "Outros", sendo os motivos: "Preguiça", "Teimosia", "Não gosto do treino que ele oferece", "Mal estar", "Fazer um aparelho diferente", "Discordar da metodologia", "Não confio em teoria sem prática", etc. Diante das respostas desta opção, percebe-se que a maioria dos alunos desconhece a necessidade de seguir a prescrição do exercício para ter bons resultados e prevenir lesões, pois duvida da capacidade do professor.

A pergunta em sequência identificou se os praticantes pesquisam sobre treinos. Obtivemos como respostas que 71,43% das mulheres e 77,14% dos homens buscam sim informações sobre treino, enquanto que 28,57% das mulheres e 22,86% dos homens não buscam. Quanto à forma como eles usam as informações sobre os exercícios: 25% compartilham com os amigos, 25% adicionam aos treinos por conta própria e 50% mostram essas informações ao personal para que ele verifique a veracidade e adicione ou não ao treino. Constatamos que apesar da desconfiança em relação aos professores, há um predomínio da busca por sua opinião sobre as informações encontradas.

No quesito lesão, 40% respondeu que tem ou já teve alguma, enquanto que 60% não foram acometidos. No geral, a incidência de lesões na musculação foi elevada comparado ao baixo índice lesivo da modalidade, o que ressalta que suas causas se dão devido à ância dos sujeitos por resultados rápidos. Para verificar a relação com a musculação, perguntei se os praticantes acreditavam que essas seriam decorrentes do treino,



66,67% das mulheres e 50% dos homens afirmaram que sim, o que nos permite inferir que as mulheres acreditam mais que suas lesões foram provocadas pelo treinamento resistido que os homens.

Sobre a atitude pós-lesão, 50% conversou com o personal e levou sua opinião em consideração para fazer ou não determinado exercício, 25% "continuaram com as atividades, pois logo iria passar" e 25% "deixaram de realizar todas as atividades físicas". Com isso, fica evidente que, ao se tratar do pós-lesão, os alunos buscam o auxílio do professor para saber como proceder.

A última pergunta contemplou a relação dos praticantes com os anabolizantes e mostrou a diferença de uso entre os sexos: Apenas 8,57% das mulheres já fizeram uso comparado a 37,14% dos homens. Sabino (2007) explica a grande incidência de seu uso devido à capacidade de virilizar corpos rapidamente e facilitar o alcance do almejado corpo padrão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do trabalho evidenciam que as lesões na musculação se dão por imprudência dos sujeitos envolvidos e não por ser uma característica comum a sua prática, o que deve nos levar a refletir, em especial como profissionais, sobre como são conduzidas as questões relacionadas ao treinamento dentro da sala de musculação e os impactos que isso pode vir a gerar na saúde dos praticantes, que ao invés de usufruírem dos benefícios dessa modalidade acabam por sofrer danos que poderiam ser evitados por uma postura adequada e consciente a respeito da prática da musculação.

BEAUTIFUL BODY VS HEALTHY BODY: BODYBUILDING AND IMPLICATIONS FOR HEALTH

ABSTRACT

This research is an interface of a study that relates body, gender, bodybuilding and health. It seeks to understand how bodybuilding is used to achieve a standard body and the implications of this behavior. This is a field survey, which used questionnaires in bodybuilders. As a result, we realize that individuals seek weight loss and hypertrophy, and are sometimes reckless to achieve them, and there is a need for reflection to maintain the safety and benefits of bodybuilding.

KEYWORDS: *Bodybuilding; Aesthetics; Health.*

CUERPO BELO VS CUERPO SALUDABLE: MUSCULACIÓN E IMPLICACIÓN PARA LA SALUD

RESUMEN

Esta investigación es una interfaz de un estudio que relaciona cuerpo, género, musculación y salud. Se busca entender cómo la musculación se utiliza para alcanzar un cuerpo estándar y las implicaciones de esta conducta. Se trata de una investigación de campo, que utilizó cuestionarios en practicantes de musculación. Como resultado, percibimos que los individuos buscan adelgazamiento e hipertrofia, ya veces son imprudentes para alcanzarlos, existiendo la necesidad de reflexión para mantener la seguridad y los beneficios de la musculación.

PALABRAS CLAVES: *Musculación; La estética; Salud.*



REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, E. *Lesões desportivas na musculação: principais agravos, tratamento e prevenção*. 2001. 41 f. Trabalho de Conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade estadual de Campinas - UNICAMP. Campinas, 2001.
- GUEDES, D. P. *Musculação: estética e saúde feminina*. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2012.
- GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- MURER, E. Epidemiologia da musculação. In: VILARTA, R. *Saúde coletiva e atividade física: Conceitos e aplicações dirigidos á Graduação em Educação física*. Campinas: Editorial, 2007. Cap. 4, p. 33-38.
- SABINO, C. Anabolizantes: Drogas de Apolo. In: GOLDENBERG, Mirian. *Nu & vestido: Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca*. 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2007. p. 139-188.
- SANTARÉM, J. M. Exercícios resistidos. *Treinamento resistido, 2013*. Disponível em: < <http://treinamentoresistido.com.br/2018/08/15/exercicios-resistidos/>>. Acesso em: 22 jun. 2018.
- SANTOS, S. F. de; SALLES, A. D. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. *Revista Brasileira De Educação Física e Esporte*, v.23, n.2, p. 87-102, 2009. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16713>>. Acesso em: 24 jan. 2017.
- SIMÃO, R. *Treinamento de força na saúde e qualidade de vida*. São Paulo: Phorte, 2004.
- TEIXEIRA, C. V. L. S.; GUEDES JR, D. P. *Musculação time-efficient: Otimizando o tempo e maximizando os resultados*. 2. Ed. São Paulo: Phorte, 2016.

