



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

MATEUS PINHEIRO DE PAIVA

**BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM
ACADEMIA: Uma revisão integrativa da literatura**

Icó – CE

2022

MATEUS PINHEIRO DE PAIVA

**BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM
ACADEMIA: Uma revisão integrativa da literatura**

Monografia submetida à disciplina de TCC II,
do Curso de graduação em Psicologia do Centro
Universitário Vale do Salgado, como requisito
para a obtenção do título de Bacharel em
Psicologia.

Orientadora: Dra. Rafaela Bertoldi

MATEUS PINHEIRO DE PAIVA

**BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM
ACADEMIA:** Uma revisão integrativa da literatura

Monografia aprovada em ____/____/_____, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Vale do Salgado – UniVS.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Rafaela Bertoldi

Orientadora

Prof. Thamires Pereira Alves

Avaliadora

Prof. Maxwell Fontes Teixeira

Avaliador

Icó – CE

2022

Dedico este trabalho a minha família que muito me apoiou.

RESUMO

A prática de musculação está em ascensão na sociedade atual, visto que existe evidências científicas que reforçam os benefícios psicológicos para a saúde. A pesquisa tem como objetivo: levantar na literatura científica existente, evidências acerca dos benefícios psicológicos gerados pela prática da musculação em academias. A revisão foi realizada nos meses de março a maio de 2022, por meio dos descritores “benefícios psicológicos”, “qualidade de vida”, “musculação”, “autoestima”, “motivação”, “imagem corporal” e “academia” na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram selecionados três artigos para a amostra final. Os resultados evidenciam, que a autoestima, autoimagem e a motivação são os principais benefícios psicológicos que a musculação pode proporcionar ao seu praticante. Mesmo sendo um tema crescente em veículos de comunicação de grande circulação, nota-se que o interesse acadêmico na área ainda é incipiente em produções brasileiras, com foco na área da educação física com interseção à psicologia. Esse estudo pode contribuir para futuras pesquisas relacionadas a assuntos da psicologia social e do esporte.

Palavras-chave: Musculação. Autoestima. Autoimagem. Motivação.

ABSTRACT

The practice of bodybuilding is on the rise in today's society, as there is scientific evidence that reinforces the psychological benefits for health. The research aims to carry out an integrative review of the literature on the psychological benefits in individuals who have a training routine in gyms. The review was carried out from March to May 2022, using the descriptors "psychological benefits", "quality of life", "bodybuilding", "self-esteem", "motivation", "body image" and "gym" in the Library. Virtual Health (VHL). Three articles were selected for the final sample. The results show that self-esteem, self-image and motivation are the main psychological benefits that bodybuilding can provide to its practitioner. Even though it is a growing theme in widely circulated communication vehicles, it is noted that academic interest in the area is still incipient in Brazilian productions, focusing on the area of physical education with intercession to psychology. This study may contribute to future research related to social and sport psychology issues.

Keywords: Bodybuilding. Self esteem. Self image. Motivation.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 OBJETIVOS	9
2.1 GERAL	9
2.2 ESPECÍFICOS.....	9
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	10
4 METODOLOGIA.....	17
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	19
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

Para a saúde e bem-estar, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade rigorosa equivalente) para todos os adultos, e uma média de 60 minutos de atividade aeróbica moderada para crianças (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2021). Na prática de exercício físico existem benefícios psicológicos, que podem ser percebidos na qualidade de vida e na saúde mental do indivíduo.

A prática regular de atividade física musculação, pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade em quadros leves, melhorar o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2021), bem como, prevenir doenças cardíacas, diabetes (tipo 2) e câncer. Essas comorbidades causam três quartos das mortes em todo o mundo (OMS 2021).

Considerou-se como problema de pesquisa: Quais os benefícios psicológicos da prática de musculação no espaço das academias? A musculação é uma prática de exercício que vêm crescendo nos últimos anos, pois apresenta benefícios físicos, psicológicos, cognitivos e sociais (FERNANDES; ESTANISLAU; VENANCIO, 2018). Pesquisas científicas demonstram melhoras significativas no bem-estar psicossocial e melhorias funcionais para atividades do cotidiano (REITZES; MUTRAN, 2002).

Os benefícios psicológicos da prática de musculação, tema principal do trabalho tem importância pela participação direta no cotidiano dos indivíduos, relacionado a percepção pessoal de sua própria imagem, comportamentos e a interação social com outras pessoas. É um assunto relevante para o contexto do esporte, e do meio social, por isso a intenção de associar à musculação e psicologia.

Para o desenvolvimento deste trabalho é apresentada a introdução, os objetivos, o referencial teórico e a metodologia. Na sequência são apresentados os resultados, discussão, a conclusão geral.

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL: Levantar na literatura científica existente, evidências acerca dos benefícios psicológicos gerados pela prática da musculação em academias.

2.2 ESPECÍFICOS

- Apresentar quais os benefícios psicológicos associados à melhora da autoimagem em praticantes de musculação.
- Identificar a relação autoestima e a prática de musculação.
- Discutir a relação entre motivação e a prática de musculação.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 MUSCULAÇÃO E BENEFÍCIOS GERAIS

A história da musculação é muito antiga, existem relatos históricos que datam de séculos a.C, e que afirmam a prática da ginástica com pesos. Escavações encontraram pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores perceber que pessoas utilizavam o treinamento com pesos. Possuem esculturas datadas de 400 anos a. C que relatam formas harmoniosas de mulheres, mostrando preocupação estética na época. Relatos de jogos de arremessos de pedras datam de 1896 a.C. (BITTENCOURT, 1986).

Na Grécia antiga conta-se a história de Milon de Creton, que iniciou seu treinamento de força carregando um bezerro nas costas, e à medida que o animal crescia o homem fisiologicamente se adaptava ao novo peso, preconizando o princípio da progressão de carga nos treinamentos de força (musculação) (PRAZERES, 2007).

A prática da musculação caracteriza-se pela execução de exercícios de resistência utilizando utensílios como (máquinas, halteres, anilhas, e também algumas vezes o peso do próprio corpo) visando o aprimoramento muscular. Pesquisas evidenciam que a prática regular de musculação apresenta efeitos positivos nos aspectos psicológicos, como melhora nos sintomas depressivos, na ansiedade, aumento da autoestima, e melhoras significativas na qualidade de vida e sono (FERNANDES; ESTANISLAU; VENANCIO, 2018).

A modernidade trouxe conforto e a diminuição da necessidade de movimento, causando altos índices de sedentarismo decorrente a baixa movimentação corporal no dia a dia, provocando estresse e insatisfações de autoimagem desencadeando em uma baixa qualidade de vida (PRAZERES, 2007).

A musculação ou treinamento de força, auxilia o praticante no desenvolvimento neuromuscular ocorrendo a adaptação das terminações nervosas e do musculo ao exercício, proporcionando o ganho de força. Também promove alterações antropométricas como a diminuição da circunferência abdominal evidenciando perda de gordura, ou aumento das medidas do braço revelando o ganho de massa magra, dando a ideia de se estar mais forte e belo comparado aos padrões estabelecidos. E alterações metabólicas, com o aumento da massa magra há a aceleração do metabolismo e conseqüentemente a queima de gordura. Essas melhorias afetam a vida cotidiana dos praticantes, facilitando tarefas diárias e o psicológico

relacionado a autoestima, autoimagem, confiança, motivando ainda mais a permanência na prática (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

Os benefícios da prática costumeiramente são resumidos ao conceito de “qualidade de vida”, que traz a ideia de melhoras nas funções fisiológicas, sociais e psicológicas associadas a prática regular da atividade, que são elas: sensação de bem estar consigo mesmo, vida e hábitos saudáveis e positividade (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

A prática de atividade física tem consequências benéficas para saúde orgânica do indivíduo possibilitando melhoras no aspecto psicológico, e a associação desses benefícios resulta em uma boa percepção da qualidade de vida. Exercícios como natação, atletismo, musculação, caminhada, tem bons resultados nos índices de adesão da população que busca saúde e bem-estar (PRAZERES, 2007).

A musculação ou treinamento de força, em especial, vem ganhando visibilidade por questões midiáticas e também em decorrência dos recentes estudos destacando os benefícios possíveis com a prática correta e constante desse exercício, benefícios esses fisiológicos, mas também psicológicos e sociais provenientes da boa autoimagem e interações no ambiente da academia (PRAZERES, 2007).

Se bem supervisionada e alinhada corretamente as características e objetivos do indivíduo, a musculação pode proporcionar vários benefícios, entre eles: Aumento e manutenção do metabolismo decorrente do aumento de massa muscular; Diminuição de percentual de gordura; Melhora do sono, por possibilitar o relaxamento do corpo após a prática do exercício durante o dia; Minimização da ansiedade e depressão, proveniente das sensações relaxantes provocadas pela liberação de hormônios como endorfina; Prevenção de doenças cardíacas; Controle de diabetes; Melhora da autoestima; e o envelhecimento (PRAZERES, 2007).

Decorrente desses benefícios a musculação é indicada para diversos intuitos, melhora postural, consciência corporal que auxilia nas tarefas diárias, melhoras estéticas que possibilitam uma autoimagem satisfatória favorecendo bons resultados físicos e também psicológicos (PRAZERES, 2007).

O corpo submetido a musculação de forma regular passa por alterações no sistema endócrino, a porcentagem do hormônio endorfina sobe, e as taxas de cortisol diminuem, possibilitando mudanças positivas no humor e bem-estar psicológico (PRAZERES, 2007).

No cotidiano utilizamos constantemente fibras musculares em nossos movimentos corporais, demandam energia e esforço, um praticante de musculação desenvolve uma melhor composição de fibras, conseqüentemente para atividades diárias exige e demanda menos esforço, possibilitando mais energia e qualidade de vida durante o dia (PRAZERES, 2007).

A prática correta de musculação proporciona o aumento da frequência cardíaca durante o exercício, desenvolvendo adaptações benéficas ao miocárdio e uma melhor saúde do sistema cardiovascular. Ao contrário, o sedentarismo ou ausência de atividade física pode levar a hipertensão arterial crônica, e a deterioração das funções cardíacas (PRAZERES, 2007).

Segundo Gyton (1988), as necessidades e preocupações do dia a dia que o ser humano é submetido durante a vida estão diretamente ligadas a doenças do sistema cardiovascular, como a hipertensão arterial. Por outro lado, pesquisas mostram que a prática de musculação proporciona diminuição do estresse facilitando a atividade do coração, dificultando o desenvolvimento de doenças cardíacas, essa diminuição é proveniente do relaxamento físico e mental provocado pela atividade física.

O isolamento social é um fator relevante na depressão e ansiedade. A prática de musculação representa um importante fator remediador por proporcionar interações sociais no ambiente de academia, melhorando a autoestima e autoimagem dos praticantes e uma melhora significativa na qualidade de vida (PRAZERES, 2007).

3.2 MUSCULAÇÃO E AUTOESTIMA

Segundo Coutinho (2001), a sociedade atual exige uma preocupação com o corpo e seu formato, sendo alvo de estudos com a base na Psicologia, a maioria dessas pesquisas demonstram que existe uma associação da estética e a relação interpessoal. Essa associação evidencia que uma imagem negativa do próprio corpo pode provocar problemas de interação social podendo desenvolver graus depressivos. A musculação se apresenta para esses casos como a possibilidade de mudança estética corporal, podendo provocar o aumento da autoestima e autoconfiança (COUTINHO, 2001).

Segundo Figueiredo (2021), pesquisou sobre a autoestima de praticantes de musculação chegou ao seguinte resultado, os indivíduos que treinavam corretamente e com frequência apresentaram maior índice de autoestima e demonstraram paixão pela atividade que fazem, verificou-se também que quanto maior a autoestima, maior a paixão pela musculação (FIGUEIREDO, 2021).

Para se analisar a relação dos praticantes com o exercício é importante atentar-se a cultura adotada para os diferentes sexos, os homens são desde cedo ainda crianças mais estimulados a prática de jogos motores e competitivos quando comparado as mulheres, isso influencia diretamente na adesão futura, permanência e engajamento nas academias (FIGUEIREDO, 2021).

Nos resultados da pesquisa constatou-se um elevado índice de autoestima, evidenciando que os praticantes de musculação possuem uma boa avaliação de autoimagem no âmbito social, aparência física e emocional. A pesquisa desenvolvida por Schul-theisz e Aprile (2013) reforça esses resultados quando compreende que os bons índices de autoestima estão relacionados ao quanto o indivíduo se sente competente, confiante e superando suas metas, algo bastante presente no cotidiano de quem faz uso da musculação com interesse genuíno (FIGUEIREDO, 2021).

A autoestima trata-se dos atributos dados pela própria pessoa a si mesmo, segundo estudos os mais diversos fatores são relevantes na autoestima, fatores físicos e econômicos como saúde e condições financeiras são determinantes na definição da autoestima de um ser humano. Quando associada a musculação reflete nos aspectos de autoavaliação do desempenho do praticante e sua autoimagem corporal (REITZES; MUTRAN, 2002).

Associados a esses conceitos de autoestima e autodeterminação podemos ter ideia do que a musculação pode agregar a seus praticantes já que traz a possibilidade de desenvolvimento em diferentes aspectos como bem-estar físico e mental, e a socialização decorrente da prática do exercício em conjunto a outras pessoas (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

A partir dos estudos apresentados, observa-se de forma positiva os resultados da autoestima dos praticantes de musculação do presente estudo, tanto homens quanto mulheres, uma vez que estes se autoavaliam positivamente (FIGUEIREDO, 2021).

3.3 MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA/EXTRÍNSECA

A intensidade da prática de musculação é diferente para algumas pessoas, existem os que vão decorrente de alguma “obrigação” seja por exigência médica ou familiar e que nesses casos torna-se quase imperceptível a presença dessas pessoas nas academias e conseqüentemente os resultados também. Em contrapartida existem os obcecados, que quando exagerados podem apresentar sintomas de Vigorexia, um distúrbio da percepção de autoimagem corporal, levando a prática exacerbada da musculação (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

A motivação é diferente para cada indivíduo, o que está nesse meio é indiscutivelmente psicológico, desde a busca até a permanência na prática do exercício (BIAZOLI JUNIOR, 2015). A motivação a prática da musculação pode acontecer de forma intrínseca ou extrínseca, há situações que a prática do exercício é indicada por um profissional da saúde para fins de condicionamento físico, ou um convite de um amigo para a companhia na academia, nesses casos a motivação vem de fora do indivíduo, e também há o interesse que parte do indivíduo, tal motivação é mais elevada e o nível de desistência nesse caso é menor (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

Levando em consideração as motivações em torno da prática da musculação é abordado o tema da Teoria da Autodeterminação (TAD), que apresenta as três necessidades primárias fundamentais para o desenvolvimento da autodeterminação, que são: Autonomia, que é a possibilidade de escolher a partir dos seus interesses o que fazer; Capacidade, que trata-se do sentimento de aptidão na prática do que se propõem a fazer; Relação social, que o reconhecimento da prática por outras pessoas, ou a influência que essa ação tem sobre o poder de socialização (RYAN; DECI, 2000a); (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

Com base na TAD a influência das relações sociais é relevante na motivação a determinada atividade, na musculação as percepções do seu desempenho pelos outros indivíduos através de feedbacks positivos aumentam a motivação intrínseca, a qual torna mais difícil a desistência (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

Portanto se associarmos os diversos fatores motivacionais, intrínsecos e extrínsecos, considerando a influência do ambiente, companhias, relações sociais, além da busca por saúde, condicionamento físico, qualidade de vida, e aspectos estéticos, que colaboram para os frequentadores de academias, percebemos a influência do meio externo como um fator motivador ou desmotivador (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

O comportamento humano conduzido pela motivação exerce um papel importante na manutenção da prática, principalmente no meio da musculação que necessita de tempo e esforço para que os resultados sejam obtidos e percebidos pelos outros e por si mesmo, contribuindo no desempenho de fatores físicos, psicológicos, e sociais, que acabam se tornando fatores que aumentam a permanência na prática (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

A mídia exerce papel relevante no âmbito de motivação extrínseca, divulgando padrões estéticos que estão enraizados na sociedade e ditam o que deveria ser o “correto e bonito” para

os corpos “ideais”, divulgando e manipulando os indivíduos a adquirirem estratégias e produtos que contribuam para o alcance desses objetivos, influenciando diretamente no psicológico e na autoimagem das pessoas que se afetam (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

Um estudo produzido por Azevedo, Araújo e Pereira (2006) trouxe uma pesquisa a respeito das práticas de exercícios em crescimento, constatando o desenvolvimento da popularidade das academias na faixa etária jovem decorrente da grande difusão de matéria a respeito dos benefícios a saúde (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

Ponto importante que deve ser apresentado é que para que os benefícios psicológicos sejam evidentes a prática deve ser prazerosa para o indivíduo. Por isso deve-se buscar uma prática que além de atender as demandas físicas possa também ser interessante no ponto de vista individual, para que desenvolva o interesse intrínseco e dificulte a desistência (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

É notória a importância da musculação na vida do praticante por desenvolver uma vida ativa, mudança de hábitos, a progressão no exercício proporciona a percepção de ser capaz de ultrapassar limites e esse pensamento se estende para o cotidiano do indivíduo beneficiando a boa autoimagem (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

A partir disso, a prática da musculação apresenta inúmeros benefícios psicológicos e para a qualidade de vida dos praticantes, sendo eles: diminuição do estresse, aumento da interação social, melhor aproveitamento do tempo de lazer e a diminuição do sedentarismo. No quesito estético a musculação apresenta melhorias no ganho de massa corporal e uma melhor autoimagem, com uma autoestima elevada o indivíduo estabelece melhores vínculos consigo mesmo e maiores interações sociais (PRAZERES, 2007).

O exercício físico pode auxiliar na redução de sintomas ansiosos e tem a capacidade de reverter sintomas em graus leves de depressão, tendo como aspectos principais de feedback positivo: melhora da estabilidade emocional, a autoimagem com uma análise positiva, aumento da esperança, positividade, melhora no autocontrole psicológico, desenvolvimento de interações sociais, e melhora da qualidade do sono. Sendo assim a prática de exercícios, seja moderado ou leve podem ajudar em todos os aspectos psicológicos, não permitindo um declínio funcional (SILVA; SANTOS. 2019).

Portanto, musculação pode ser auxiliadora para a melhora dos estados emocionais, resultando em benefícios psicológicos, sendo eles: diminuição do estresse, obtenção de melhora

do humor, aumento da confiança em si próprio, melhora na satisfação com eventos a sua volta, na autoimagem, e também ânimo para realizar tarefas (DARABAS, apud Association for Applied Sport Psychology, 2016).

A partir disso, exercícios podem acometer melhora na convicção quanto as suas próprias capacidades, afastando pensamentos negativos e atraindo os positivos, além de dar aos indivíduos sensação de bem-estar. Auxilia também na melhora da interação social e na convivência com outras pessoas (SILVA; SANTOS. 2019).

4 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, do tipo descritivo e abordagem qualitativa. A revisão de literatura reconhece a produção intelectual de outros autores anteriores, evidenciando conhecimentos já estabelecidos sobre o assunto e abrindo espaço para novas pesquisas sobre o campo, concedendo à produção uma voz de autoridade intelectual sobre a temática da pesquisa. É preciso também mediar um diálogo entre os autores, visto que as discussões levantadas por eles têm coerência e relevância para o trabalho por seguir os critérios de inclusão (PRODANOV; DE FREITAS, 2013).

O caráter descritivo da pesquisa se baseia através do registro e descrição dos fatos observados sem interferir neles, descrevendo as características relevantes do fenômeno estudado, assumindo, geralmente, a forma de levantamento científico. A pesquisa de cunho qualitativo possibilita uma melhor compreensão e interpretação dos fenômenos sociais, esta abordagem caracteriza-se pelo aspecto interpretativo, a qual permite uma abordagem metodológica mais ampla com a finalidade de compreender completamente o fenômeno estudado, incorporando diversas definições dos conceitos, revisão das teorias e das evidências e análise dos problemas de um tópico específico (GONSALVES, 2003).

Foi realizada uma pesquisa na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) no período de março a maio de 2022 com os descritores “benefícios psicológicos”, “qualidade de vida”, “musculação”, “autoestima”, “motivação”, “imagem corporal” e “academia”.

Foram utilizadas as seguintes etapas estabelecidas para um estudo de revisão integrativa: elaboração da questão de pesquisa, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de estudos, categorização dos estudos, avaliação dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e síntese do conhecimento (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Considerou-se como questão de pesquisa: Quais os benefícios psicológicos da prática de musculação no espaço das academias? Foram adotados como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, em formato eletrônico e disponíveis gratuitamente; publicados em idioma português, estudos destinados a adultos jovens a partir de 18 anos de idade (incluindo medidas que cobriam apenas uma parte da faixa etária considerada, artigos publicados entre 2018 e 2022. Os critérios de exclusão da busca foram, teses, dissertações, anais de congresso, os artigos que não se adequavam ao tema do estudo.

Assim, obteve-se um total de 40 artigos, dos quais vinte artigos foram selecionados para uma leitura dos resumos e, por fim, foram escolhidos 3 artigos que correspondiam aos objetivos da pesquisa e atendiam aos critérios de inclusão. Após a escolha dos artigos pertinentes ao interesse da pesquisa procedeu-se uma leitura analítica do material, cuja aplicação foi com o propósito “de ordenar e sumariar as informações contidas nas fontes, de forma que estas possibilitem a obtenção de respostas ao problema da pesquisa”.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os três artigos da literatura utilizados como base para este estudo têm todos uma abordagem quantitativa. Já em relação a caracterização do estudo, predominam o tipo transversal e exploratório (os três artigos utilizados). Quanto ao local de realização das pesquisas, dois artigos foram produzidos na região nordeste, em Petrolina (PE) e Juazeiro (BA), e apenas um artigo realizado na região sudeste em Minas Gerais (MENEZES et al, 2020).

Nº	Autores	Título	Ano de publicação	Idioma
01	REIS et al	Autopercepção corporal e o consumo de produtos ergogênicos por frequentadores de academia.	2018	Português
02	SILVA et al	Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico.	2019	Português
03	SILVA et al	Corporeidade, masculinidades e cuidados a saúde de homens frequentadores de academia.	2020	Português

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022.

Com base na premissa de que os benefícios psicológicos da musculação são determinados por uma combinação de fatores físicos, emocionais e sociais, os achados serão divididos em três categorias para posterior discussão: A) Autopercepção corporal dos alunos de academia; B) Autoestima dos indivíduos que praticam de forma regular; C) Motivação dos praticantes para a prática (MENEZES et al, 2020).

5.1 AUTOPERCEPÇÃO CORPORAL DOS ALUNOS DE ACADEMIA

Os estudos demonstraram que existe uma insatisfação corporal real em frequentadores de academia, mulheres com ideal de magreza e homens buscando músculos e um corpo atlético. Constatou-se uma preferência futura maior relacionada ao aumento da massa magra corporal em pessoas buscando a academia por motivos estéticos, em comparação aos que buscam melhoras de saúde que visam redução de medidas (REIS et al, 2018).

As mulheres são mais insatisfeitas com o próprio corpo que os homens, por diversas influências, entre elas as maiores imposições da cultura por um corpo ideal, as mídias implantando o conceito de “corpo ideal”, e a comparação corpo real x corpo ideal, proporcionam o aumento do índice de insatisfação corporal. Segundo estudos constatou-se a porcentagem de insatisfação de 17,04% a 82,5% em mulheres e de 2,2% a 73,4% para os homens (SOUZA; ALVARENGA, 2016).

Em contrapartida a isso a musculação tem uma relação íntima com a formação da autoimagem. Um programa de treinamento desenvolve no praticante uma visão mais analítica e crítica de si mesmo e de seu corpo, permitindo que ele estabeleça metas, acompanhe as metas e defina um tipo de corpo desejado. A prática da musculação está crescendo em popularidade como resultado de sua eficácia na capacidade de esculpir o corpo do seu praticante, seja por ganho muscular ou pela sua capacidade de reduzir a porcentagem de gordura no corpo, bem como por promover correções posturais e/ou obter e manter uma boa postura (SANTOS et al, 2018).

Dando mais aporte teórico a essas informações, Coutinho (2001) afirma que a sociedade exige uma preocupação com o corpo e seu formato, sendo alvo de estudos com a base na Psicologia, a maioria dessas pesquisas demonstram que existe uma associação da estética e a relação interpessoal. Essa associação evidencia que uma imagem negativa do próprio corpo pode provocar problemas de interação social podendo desenvolver graus depressivos. A musculação se apresenta para esses casos como a possibilidade de mudança estética corporal, podendo provocar o aumento da autoestima e autoconfiança.

5.2 AUTOESTIMA DOS INDIVIDUOS QUE PRATICAM DE FORMA REGULAR

Evidencia-se nos estudos que a imagem do “meu” corpo é um forte constituinte do nosso “eu”, pois se baseia em uma ideia subjetiva e pessoal que construímos, não do nosso “corpo carne e osso”, mas da representação dos nossos sentimentos, que é constantemente influenciada

pela nossa imagem que vemos no espelho, ou pela imagem que os outros constroem de nós. Ou mesmo que vivamos em uma sociedade que nos obrigue a ter um corpo que não está representado em nossas mentes (SILVA et al, 2019).

Contribuindo para essa discussão e já dialogando com a categoria que virá a seguir, um estudo foi realizado em Parintins – AM, com o intuito de investigar o principal motivo de adesão e permanência à prática de musculação. Foram amostra desse estudo 35 adultos (M=16, F=19), foi utilizado um questionário de perguntas abertas e fechadas. Os resultados da pesquisa mencionam que a maioria dos indivíduos (68,9%) praticam a mais de um ano e todos (100%) com frequência de pelo menos 3 dias por semana, e paralelo a isso 34 dos 35 trouxeram que o principal motivo a permanência nos treinos é a melhora da autoestima (BORGES et al., 2021).

Relacionado a diferença entre os sexos um outro estudo realizado com 120 participantes (H=60; M=60) com entorno de 35 anos de idade, constatou que existe uma igualdade entre os escores de autoestima de homens e mulheres, sendo considerado resultados acima de 30 “satisfatórios”, entre 20 e 30 “medianos” e “insatisfatórios” abaixo de 20. O resultado obtido foi de aproximadamente 25,77 para mulheres e 25,70 para homens, demonstrando uma similaridade nos valores e percentuais de autoestima medianos (LIZ; ANDRADE, 2017).

Uma pesquisa realizada em Nepomuceno-MG, com abordagem quanti-qualitativa, com 30 indivíduos sendo 15 homens e 15 mulheres, tendo como intuito obter resultados relacionados a autoestima e a relação com a musculação, obtiveram dados que contribuem para a discussão. O estudo utilizou o BSQ (Body Shape Questionnaire) juntamente com uma avaliação contextual para investigar o assunto na academia (SANTOS et al, 2018).

Com base nos dados, é possível concluir que: primeiro, existe uma relação direta entre o valor do IMC e a (in)satisfação com a forma do corpo; e segundo, o tempo de exercício tem relação direta com o valor do IMC e os resultados do BSQ. O primeiro fenômeno demonstra que há uma relação diretamente proporcional entre os 77% dos que têm IMC “normal”, e os 76,7% dos respondentes do BSQ que não apresentam qualquer insatisfação com a autoimagem, ou seja, o mesmo número absoluto de pessoas que tem o peso na média pela altura está satisfeito com o corpo (SANTOS et al, 2018).

O segundo fenômeno resulta do fato que o tempo em que os respondentes praticam musculação, (entre 18 meses e 24 meses) 60%, é também diretamente proporcional ao número absoluto em porcentagem de respondentes que estão satisfeitos com o corpo, 76,7%. Esse

resultado pode ser justificado por esse período mais assíduo a prática trazer resultados corporais mais evidentes, portanto a satisfação é maior (SANTOS et al, 2018).

5.3 MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

Segundo Gomes Junior et al. (2015), além dos benefícios orgânicos e físicos, o ambiente de exercício em grupo promove melhor socialização e afastamento das adversidades psicológicas, interferindo diretamente nos indicadores psicossociais como depressão, isolamento e baixa autoestima. Esses achados corroboram a afirmação de Camboim et al. (2017), de que a musculação proporciona liberdade de movimento, interação social e lazer. Diante disso, é possível concluir que a atividade física em academias seja benéfica, proporcionando melhoras relacionadas a autopercepção e autoestima (SILVA; FREIRE; MORAIS et al, 2019).

A motivação funciona como um determinante na prevalência da prática e desenvolvimento do bem-estar no ambiente de academia, e a relação dessa prática em grupo favorece de forma mais significativamente para o bem-estar, pois o contexto social é fundamental para que o indivíduo sinta prazer, e não veja a continuação dos treinos como algo obrigatório (SILVA et al, 2020).

Na musculação os praticantes desenvolvem a percepção de importância da prática, seja para fins de saúde, condicionamento físico ou estéticos, os indivíduos podem ser mais motivados sem depender de contingências externas, elaborando internamente motivos intrínsecos para se manter na academia (prazer, e sentimento de competência), promovendo uma maior adesão e resultados no âmbito físico, psicológico e social (SILVA et al, 2019).

Colaborando para justificar a motivação intrínseca dos praticantes, Arcos et al. (2014) descobriram melhorias significativas nos sintomas depressivos em 10 pacientes do sexo feminino que foram submetidas a um programa de treinamento de musculação de 90 dias com intensidade moderada. O método para avaliar foram questionários pré-tratamento e pós tratamento. Todas tiveram melhorias em seus estados emocionais e sintomas depressivos. Os participantes relataram que sofriam com DG (Depressão Grave) antes do treinamento e que começaram a se sentir melhor, sentindo SD/DL (Sem Depressão ou Depressão Leve) após os 3 meses de musculação (ARCOS et al. 2014).

Uma pesquisa bibliográfica apresentou resultados relevantes relacionados aos benefícios da musculação na produção de neurotransmissores como endorfina, dopamina e

adrenalina, que são consideradas substâncias analgésicas naturais, que diminuem o estresse e ansiedade, portanto a realização de atividade física resistida é recomendada para tratamento nos transtornos psiquiátricos, pois a prática da musculação irá fazer com que o indivíduo sinta prazer promovido por neurotransmissores liberados durante essa atividade (KISHIMOTO, 2015).

Reforçando os achados da discussão, uma pesquisa realizada em Fortaleza composta por 27 indivíduos praticantes de musculação e associada a resultados de outras pesquisas relacionadas ao tema, tiveram como resultado que sujeitos que praticam atividade física regular priorizam sua saúde como o motivo mais importante para fazê-lo. Isso porque a boa saúde se baseia em bons hábitos, e a prática regular de exercícios é uma das melhores estratégias para manter a saúde. Vale ressaltar também que a dimensão do prazer está fortemente ligada ao exercício e à prática regular. Indivíduos que praticam exercício por prazer são mais motivados e têm menos possibilidades de se tornarem sedentários. No mundo de hoje, a estética é um fator que impulsiona muito o exercício da musculação, e tem muito a ver com o meio ambiente e a sociedade em que vivemos onde o “parecer ser” é mais importante que o “ser” (FILHO; SILVA; RODRIGUES, 2019).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O problema de pesquisa abordado no trabalho foi respondido, e objetivos geral e específicos atingidos. Foi constatado na pesquisa que a musculação interfere diretamente no quesito autoimagem, contribuindo para bons escores no julgamento de si mesmo (autoestima), que associados as interações sociais no ambiente da academia favorecem a saúde psicológica. Os benefícios da musculação para serem percebidos faz-se necessário do comprometimento do praticante por exigir um tempo de treino constante, justamente por esse motivo a motivação intrínseca para a prática é favorável a construção do hábito de se exercitar e conseqüentemente melhores percentuais de autopercepção. O equilíbrio na produção de neurotransmissores também se constatou eficiente na qualidade de vida do praticante, o foco na atividade do presente que exige concentração e gasto calórico o proporciona não pensar sobre o passado que frustra (depressão), e nem sobre o futuro que o assusta (ansiedade).

Mesmo sendo um tema crescente em veículos de comunicação de grande circulação, nota-se que o interesse acadêmico na área ainda é incipiente em produções brasileiras, com foco na área da educação física com interseção à psicologia. Torna-se necessário uma atenção maior ao assunto visto que é unânime entre os pesquisadores da área que a prática de exercícios físicos é benéfica para a saúde física e psicológica.

Esse estudo pode contribuir para futuras pesquisas relacionadas a assuntos da psicologia social e do esporte. Os resultados obtidos fortalecem a importância de uma vida saudável com presença de exercício físico, evidenciam a ligação da musculação e ambientes dentro e fora das academias, possibilitando uma melhora no convívio social justamente pela existência de uma boa autoestima e melhora cognitiva.

REFERÊNCIAS

- BLAZOLI, M. J. **Influência de aspectos psicológicos nos praticantes de musculação.** Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, Rio Claro, 2015.
- BORGES. M. A. O.; *et al.* **Autoestima entre homens e mulheres praticantes de musculação.** Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2021.
- COUTINHO, W. **Enciclopédia do emagrecimento.** São Paulo: Ed. Goal, 2001.
- FERNANDES, E. V.; ESTANISLAU, C.; VENANCIO, E. J. Moderate intensity physical exercise: psychoneuroimmunological aspects. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 5, p. 395-8, 2018.
- FIGUEREDO, W. F. R. *et al.* **Avaliação da autoestima e da paixão por musculação em universitários frequentadores de academia.** Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 19, n. 2, p. 77–83, 2021.
- FILHO. A. V. S.; SILVA. C. A.; RODRIGUES. A. L. P.; Aspectos motivacionais envolvidos na prática regular de treinamento personalizado em academias de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.** São Paulo, 2019.
- MOREIRA. L.S.S. *et al.* Corporeidade, masculinidades e o cuidado à saúde de homens frequentadores de academias de musculação. **Revisa.** 2020. DOI: <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n4.p761a772>
- PEIXOTO, E. M. **Exercício Físico: Compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos.** Universidade São Francisco. Campinas, São Paulo, 2021.
- PRAZERES, MARCELO VIALE. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida.** Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2007.
- REIS. S. F. A.; *et al.* Autopercepção corporal e o consumo de recursos ergogênicos por frequentadores de academia. **Revista de enfermagem.** Pernambuco, 2018.
- REITZES, D. C.; MUTRAN, E. J. **Self-concept as the organization of roles: Importance, centrality, and balance.** The Sociological Quarterly, v. 43, n. 4, p. 647– 667, 2002.
- RESENDE. G.; *et al.* Sistema límbico na musculação: Revisão. **IV colóquio estadual de pesquisa multidisciplinar II congresso nacional de pesquisa multidisciplinar.** 2019.
- SANTOS. T. V.; Espelho meu: análise exploratória sobre a construção da autoimagem corporal de praticantes de musculação em academias. **Polêmica – Revista eletrônica da UERJ.** Rio de Janeiro, 2018.
- SILVA, L. C.; SANTOS. N. M. L. Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão. **Revista Científica Eletrônica de ciências aplicadas da FAIT.** Faculdade de ciências sociais e agrárias de Itapeva. Itapeva, São Paulo, 2019.

SILVA, T. C.; *et al.* **Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico.** Universidade Federal do Vale do São Francisco. Petrolina, Pernambuco, 2019.

SOUZA, A. C.; ALVARENGA, M. S. **Insatisfação com a imagem corporal em universitários – revisão integrativa.** Departamento de nutrição, faculdade de saúde, Universidade de São Paulo. São Paulo. 2016.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão Integrativa: o que é e como fazer.** Faculdade de enfermagem do hospital Albert Einstein – São Paulo. 2010.