

Esdras Santos Ferraz

**AS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DE MULHERES JOVENS
ACERCA DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2012

Esdras Santos Ferraz

**AS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DE MULHERES JOVENS
ACERCA DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO**

Monografia apresentada à Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, como requisito para a conclusão do curso de Especialização em Treinamento esportivo, ênfase na Musculação.

Área de Concentração: Musculação.

Orientador: Profa. Dra. Ana Cláudia Porfírio Couto.

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2012

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por me auxiliar e me dar forças para conseguir a vitória em tudo na minha vida.

Aos meus pais pelo apoio diário e incentivo pelo conhecimento continuado.

Ao meu irmão pelos cuidados emocionais e técnicos pela minha profissão.

Aos amigos e todos aqueles que fazem parte da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus primeiramente em tudo na minha vida.

A professora Dra. Ana Cláudia Porfírio Couto, por me guiar em mais uma trajetória do meu ensino e do meu crescimento profissional, o meu muito obrigado.

A professora e psicóloga Jupiara Palermo, que pode me auxiliar com seu vasto conhecimento na área da psicologia.

Ao meu irmão por ser um grande conhecedor de muitas áreas.

Aos funcionários da biblioteca da EEFFTO.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	9
2.1 Musculação.....	9
2.2 Representações sociais.....	16
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS	21

RESUMO

O objetivo deste trabalho é conhecer como a literatura destaca as representações sociais de mulheres jovens acerca da prática da musculação. Os dados para este estudo foram selecionados através de artigos científicos como SCIELO e CAPES periódicos, tendo como as palavras chaves: representações sociais, mulheres praticantes de atividade física, e musculação. A musculação é o termo referente ao treino com resistência de máquinas e ou pesos livres e que teve seu início na Grécia antiga. Possui cargas de treinamento e variáveis de carga como volume, intensidade, tempo de contração muscular, amplitude de movimento, velocidade de execução, dentre outros aspectos que implica nas manipulações do treinamento, podendo ser praticado por qualquer pessoa em qualquer faixa etária que busca os mais variados objetivos. Muitos fatores contribuíram para que houvesse o aumento extraordinário na busca dessa prática principalmente pelas mulheres jovens, sendo a busca por uma melhora em sua estética o objetivo maior encontrado pela literatura. A busca por uma estética está muito ligada ao momento em que uma dada população vive, pois padrões de beleza são determinados ao longo dos anos e a sociedade tende a valorizar a imagem corporal de um indivíduo e sua participação na sociedade. Esta atitude da sociedade tem por nome de representação social, que é o caminho para investigar justamente como se formam e como funcionam os sistemas de referências que utilizamos para classificar pessoas e grupos e para interpretar os acontecimentos da realidade cotidiana. Pode-se exemplificar os reais objetivos de mulheres que buscam a musculação como prática regular de atividade física, a busca pela musculação é bastante alta, mas com o intuito de manterem suas massas magras baixas. É importante que haja a busca por mais pesquisas nesta área, ajudando assim a uma maior divulgação científica dos reais benefícios de se treinar a musculação buscando muitos objetivos.

Palavras-chave: Representação social. Mulher praticante de atividade física. Musculação.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Mazzotti (2008), representações sociais podem ser consideradas como um caminho para investigar justamente como se formam e como funcionam os sistemas de referências que utilizamos para classificar pessoas e grupos e para interpretar os acontecimentos da realidade cotidiana. Constituem elementos essenciais à análise dos mecanismos que interferem na eficácia do processo educativo, exprime em suas representações o sentido que dão a sua experiência no mundo social por suas relações com a linguagem, a ideologia e o imaginário social e, principalmente, por seu papel na orientação de condutas e das práticas sociais.

Pode-se entender como uma forma de representação social a maneira com que as pessoas tratam seus corpos. Para Ferreira (2005), nas sociedades capitalistas o padrão ideal de homem segue os valores determinantes. Nessa perspectiva, o corpo humano é concebido da mesma forma que o corpo social. Essa concepção funcionalista de sociedade faz com que a mesma seja vista, metaforicamente, como um corpo estruturado com órgãos, no qual cada um deles desempenha uma função social muito precisa. O corpo é um conjunto complexo que guarda sentimentos, sensações, pensamentos os mais diversos, armazena e desvela uma trajetória de vida, conferindo à história consistência e densidade. Percebemos que o homem vem demonstrando ter dificuldades em ver e lidar claramente e sem preconceitos com seu próprio corpo.

Assim, a cultura determina aspectos do nosso corpo, tornando-se necessário examinar os modos particulares de como isso se processa em diferentes sociedades, levando-se em conta também o papel das imagens sobre nossas percepções de corpo e os modos como a construção das identidades depende da construção das imagens do corpo. (FERREIRA, 2005).

Percebe-se que no decorrer da história da humanidade, as formas como os homens e as mulheres trataram e continuam tratando o corpo revestiu-se e reveste-se de uma quase total irracionalidade. Consegue-se enxergar essa, numa certa padronização, estabelecida por diferentes critérios em diversos momentos da história, assim, em todas as épocas, a sociedade determinou e privilegiou um tipo de corpo. (FERREIRA 2005).

Afinal o corpo segundo Malysse (2010), é não somente o primeiro, mas também, o mais natural dos instrumentos do homem, instrumento de pesquisa, codificação do gênero e principalmente de prazer.

A neurose do corpo perfeito constitui, nos dias atuais, uma verdadeira epidemia que assola sociedades industrializadas e desenvolvidas acometendo, sobretudo, adolescentes e adultos jovens. De um modo geral, o pensamento falho e doentio das pessoas portadoras dessas patologias caracteriza-se por uma obsessão pela perfeição corporal. (FERREIRA 2005).

Na realidade, trata-se de uma epidemia de culto ao corpo que, multiplica-se numa população patologicamente preocupada com a perfeição do corpo e que está sendo afetada por alterações psíquicas caracterizadas por distúrbios na representação pessoal da imagem corporal. (FERREIRA 2005).

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

Portanto podemos entender que este assunto é muito farto de discussões e leva a necessidade de explorar muitos argumentos em que a musculação deve ser usada como um instrumento não somente para alcançar os objetivos estéticos, mas também para auxiliar nos reais objetivos que esta atividade proporciona uma melhoria na qualidade de vida. Este estudo pretende auxiliares os profissionais da área da Educação Física para atenderem as necessidades de um público crescente no mercado do fitness afinal, a musculação foi vista durante muitos anos como uma atividade que lesionava, era somente para os homens e não estava relacionada com saúde, mas com o passar dos tempos esta atividade ganhou muito espaço por causa da grande produção científica.

Para este estudo foram realizadas pesquisas em artigos científicos na base SCIELO e CAPES periódicos utilizando os seguintes termos: representações sociais, mulheres e exercício físico, e musculação. Artigos estes entre 2006 e 2011, mas contendo artigos e referências passadas que possibilitem a comparação com dados atuais. O trabalho foi dividido em duas partes em seu desenvolvimento, a primeira parte destaca o que é a musculação, levantando dados sobre o histórico desta prática, objetivos como atividade física e dados que mostram os motivos que levam mulheres jovens a realizar esta prática. A segunda parte levanta dados sobre o que significa representação social.

Contudo este trabalho tem como objetivo conhecer como a literatura destaca as representações sociais de mulheres jovens acerca da prática da musculação.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Musculação

A musculação é o termo referente ao treino com resistência de máquinas e ou pesos livres. Possui variáveis de carga como volume, intensidade, tempo de contração muscular, amplitude de movimento, velocidade de execução, dentre outros aspectos que implica nas manipulações do treinamento, podendo ser praticado por qualquer pessoa em qualquer faixa etária que busca os mais variados objetivos. (PINNO;GONZÁLES, 2005. FLECK; FIGUEIRA, 2003. AMORIM, 2010. MACHADO, 2010. SIMÕES, 2009.). Para Chagas e Lima (2011), a musculação, como treinamento sistematizado, objetiva principalmente o treinamento da força muscular.

Uma das maiores dificuldades em se conceituar musculação é a variedade de termos utilizados como sinônimos da mesma. Problemas de tradução e de interpretação confundem ainda mais esta definição. Termos como “treinamento com pesos”, “exercício contra resistência” e “exercício resistido” são usados como sinônimos de musculação, mas também podem ser aplicados a diversos outros exercícios. Por exemplo, nadar é um tipo de exercício “contra a resistência” (no caso a água); lutar judô é um tipo de treinamento com pesos (o peso do adversário). Portanto, existe uma inadequada utilização destes termos como sinônimos de musculação, uma vez que não existe treinamento, que utilize movimento, sem ser contra uma resistência ou resistido (MACHADO, 2010)

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

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

Volume: representa o trabalho total realizado num determinado tempo, sendo trabalho expresso em Joule (J). Pode ser calculado para uma sessão, uma unidade ou período de treinamento, somando os pesos levantados em cada repetição, ou número de repetições, ou ainda o número de séries e de repetições. Por exemplo: 3 séries de 15 repetições com 10Kg, representa um volume de 450Kg, ou 45 repetições, ou ainda 3 séries de 45 repetições. (MACHADO, 2010)

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

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

Densidade: relação entre o tempo de estímulo e a pausa subsequente. Exemplo: se a duração da série for de 60 segundos e a pausa for de 120 segundos, a densidade será de $\frac{1}{2}$. (MACHADO, 2010)

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

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

De acordo Machado (2010, p.13), apud Chagas e Lima (2008):

“as variáveis estruturais são elementos primordiais para a elaboração, descrição e prescrição de um programa de treinamento na musculação. São eles:

Ação muscular;

Posição dos segmentos corporais;

Duração da repetição;

Amplitude de movimento;

Trajectoria;

Movimentos acessórios;

Regulagem dos equipamentos;

Auxílio externo ao executante;

Pausa;

Número de sessões;

Número de séries;

Número de exercícios;

Número de repetições;

Peso”.

As variáveis citadas vêm para ampliar as possibilidades de manipulação da carga de treinamento para muito além de mudanças no volume e na intensidade, bem como mostrar a interdependência dessas variáveis. (MACHADO, 2010)

Ainda segundo Machado (2010, p.13) as variáveis

“ação muscular, posição dos segmentos corporais, duração da repetição, amplitude de movimento, trajetória, movimentos acessórios, regulagem do equipamento, auxílio externo ao executante” não são abordadas ou enfatizadas pela maioria dos livros-texto, especialmente no que se refere à interação com a carga de treinamento. Uma das consequências desse fato, segundo Chaga e Lima (2008), é a maneira superficial e pouco fundamentada com que a manipulação dessas variáveis vem sendo feita.

E continua dizendo que

As variáveis “peso, número de repetições, séries, exercícios, sessões de treinamento e pausa” são descritas como maior frequência na literatura e, por sua vez, recebem maior atenção dos professores de musculação na elaboração de um treinamento. (MACHADO, 2010, p.13)

Baseado na ideia de que as variáveis estruturais se influenciam mutuamente, a manipulação de uma dessas variáveis poderá refletir numa alteração de um componente da

carga. Um dos exemplos descritos por Chagas e Lima (2008) com relação a este assunto é a influência da mudança na variável “amplitude de movimento” no componente da carga “intensidade”. Segundo eles, uma mudança na amplitude de movimento poderá levar à realização de um exercício na posição de menor vantagem mecânica, diminuindo, conseqüentemente, o peso a ser movido. Considerando “peso” como uma referência do componente “intensidade”, haverá então uma diminuição da mesma. (MACHADO, 2010)

Quando consideradas isoladamente, as variáveis estruturais da musculação são elementos primários que podem ser manipulados dentro de um programa de treino. Contudo, as serem tratadas numa perspectiva de interação surgem diversas possibilidades de organização desses programas, levando-se em conta os diferentes objetivos, níveis iniciais de desempenho, necessidades individuais e recursos materiais disponíveis (CHAGAS; LIMA, 2008). Isso faz da musculação um ambiente rico em possibilidades, que necessita de uma grande demanda intelectual dos seus professores na elaboração adequada de um programa de treinamento (MACHADO, 2010).

Muitos fatores contribuíram para que houvesse o aumento extraordinário na busca dessa prática como o ganho de volume muscular, a questão da aparência, o tratamento de patologias, as mudanças cardiovasculares, o aumento da força, sendo este benefício o mais decisivo para a população de uma maneira mais abrangente. (AMORIM 2010).

Homens e mulheres possuem ganhos de força muito semelhantes ao treinarem na musculação, sendo que homens por possuir uma força média maior irão alcançar níveis de força maior. Ocorre com o treinamento o aumento do volume muscular ou hipertrofia, das fibras rápidas e lentas do organismo embora possa haver um maior destaque no crescimento das fibras de contração rápida. Não podemos deixar de citar a questão da aparência física, afinal, a composição corporal está intimamente ligada a redução do percentual de gordura e ganhos na massa muscular, sendo assim, com o treinamento com pesos, homens e mulheres podem manter a composição corporal dentro dos parâmetros considerados saudáveis. (AMORIM 2010).

Hoje esta prática é muito popular e praticada por uma grande parcela da população por causa dos seus benefícios ao fitness e à saúde (AMORIM 2010), mas como ela teve suas primeiras manifestações?

Há muitos anos já é conhecido que o treinamento progressivo contra a resistência é uma ferramenta para ganhos de força e hipertrofia muscular. Na Grécia antiga, um grande atleta chamado Milo de Crotona, foi considerado o homem mais forte de sua época. Os registros relatam que Milo treinava diariamente carregando um bezerro jovem em suas costas até que o animal crescesse completamente. Portanto, à medida que o animal crescia e ganhava peso, a sobrecarga era aumentada progressivamente sobre Milo, o que conseqüentemente o tornava mais forte com o passar do tempo. Em uma análise atual da metodologia do treinamento usado por Milo, poderíamos considerar que ele aplicou naquela época, o que hoje é assumido como um dos mais importantes princípios do treinamento: a sobrecarga progressiva. (LEAL, 2009)

Partindo para a atualidade, de acordo com o professor Pulcinelli (2011), os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, em Atenas 1896 envolveram 14 países, 241 atletas tiveram uma duração de 10 dias e foram assistidos por 280 mil pessoas. Eles foram marcados por uma precária organização, infra-estrutura, qualidade técnica, respeito às regras e, não admissão de mulheres nas provas, contudo, os levantamentos de peso já faziam parte das 43 provas entre os 9 esportes olímpicos da época.

A partir do final do século XIX o chamado culturismo, juntamente com o halterofilismo, tinha suas atenções voltadas para as companhias circenses e teatros, onde eram apresentados os homens mais fortes do mundo. Attila, em 1887, na Europa, durante o jubileu da Rainha Vitória, recebeu do Príncipe de Gales uma pequena estátua com a figura de Hércules cravejada com 36 diamantes, o que o tornou famoso. Como conseqüência disto, pessoas de todo o mundo viram no desenvolvimento dos seus músculos uma forma de enriquecer. Ginásios foram abertos por toda a Europa, que na época era o berço dos homens fortes. Attila fundou o seu ginásio em Bruxelas onde recebia alunos da Universidade de Leyden, gerando grandes nomes como Frederick Muller. Este, num confronto com Charles Samson, venceu-o, e tempo depois foi vencido por Eugen Sandow, denominado na época como Aristocrata dos Culturistas.

No final do século XIX, um novo interesse pelo fisiculturismo surgiu, não pelo músculo simplesmente como meio de sobrevivência ou autodefesa: houve um retorno do ideal grego, o desenvolvimento muscular como celebração do corpo humano. Os fisiculturistas da época estavam indo na direção da crença da saúde geral e do condicionamento físico, defendendo a moderação e o equilíbrio em todos os aspectos da vida. Necessitavam de um modelo idealizado de atletas Gregos, e foi encontrado através da pessoa de Eugen Sandow. (SCHWARZENEGGER, 1996).

Sandow fez sua reputação na Europa como um homem forte profissional, desafiando com sucesso outros homens fortes e superando-os em suas próprias proezas. Nos Estados Unidos foi considerado o homem mais forte do mundo da época. O que o diferenciava dos outros homens era a estética de seu físico. Era um homem bonito, exibicionista, fazia poses seminuas, ficou muito famoso e conhecido por todo trabalho através do seu corpo. (SCHWARZENEGGER 1996).

Com o passar dos anos, surgiram homens que apreciavam o culto ao corpo como Bernarr Macfadden que dizia: a fraqueza física é imoral. Surgiram então muitas competições que premiavam homens considerados perfeitos pelo tipo físico apresentado, e o interesse em saber como era o corpo e não simplesmente o quão forte eram os músculos. (SCHWARZENEGGER 1996).

Nas décadas de 30 e 40 a musculação era praticada por poucos atletas como os culturistas e levantadores de peso, pois ainda acreditava que esta atividade era prejudicial para a saúde. Foi somente por volta dos anos 60 que os mitos foram quebrados por grande parte de treinadores que incorporavam a musculação em treinos e, somente nas décadas de 70 e 80 que ela passou a ser incorporada em treinos de praticantes de fitness em geral de ambos os sexos. Mas os anos 90 é a década onde houve o maior pensamento para a realização da musculação como atividade física gerando objetivos específicos para cada população. (AMORIM 2010)

Para a população feminina começar a treinar musculação muitos mitos foram quebrados mostrando os reais benefícios como: aumento da densidade óssea, aumento da massa magra e conseqüente perda da massa gorda, melhor funcionamento hemodinâmico do coração, aumento da ventilação pulmonar, redução dos níveis de triglicerídeos e LDL-colesterol, aumento do nível do colesterol bom HDL-colesterol, aumento da

sensibilidade das células à ação da insulina dentre outros benefícios psicológicos (LESSA; OSHITA; VALEZZI 2007).

Percebe-se que há uma grande variedade de objetivos no qual mulheres procuram a musculação como atividade física. Em estudo de Pedrosa et al (2011), apesar de 60% dos freqüentadores serem masculinos, observa-se que o número de mulheres praticantes é relativamente significativo. A procura das mulheres não ocorre só com o intuito de fazerem as aulas de ginástica, mas também pelo treinamento com peso (musculação). Colaborando Baechle e Groves (2000), relata a preocupação entre as mulheres de que se praticassem musculação, iriam ficar masculinizadas, esses mitos impediram muitas pessoas de se beneficiarem do treinamento de força.

Para Hirschbrush; Fisberg; Mochizuki (2008), a maioria das mulheres se exercita para controlar o peso e não para melhorar o condicionamento. Isso acontece pela valorização da magreza e da forma física. A hipertrofia exerce uma espécie de fascínio, a partir do momento que é identificada, principalmente em indivíduos pouco treinados, onde os resultados ocorrem de maneira mais expressiva.

Podemos também entender a grande valorização da musculação por uma população cada vez mais jovem e exigente. O fato da maior parte dos freqüentadores terem entre 15 a 30 anos, pode indicar que esses jovens adultos são mais vulneráveis a influencia dos apelos da sociedade pelo corpo sarado, e mais preocupados com a estética. (PEDROSA *et al.*, 2011). Corroborando com estudo realizado por Rocha (2011), grande porcentagem de mulheres na faixa dos 20 a 30 anos de idade que freqüentam academia de ginástica tem como objetivo principal a melhora da sua estética.

No estudo de Sales e Santos (2009) foi encontrado que, os homens revelaram maior interesse no ganho de massa muscular e as mulheres buscaram, especialmente, o emagrecimento. Os dados mostram que, nas idades inferiores, há uma maior preocupação com a estética, enquanto a preocupação com a saúde e com a melhora da qualidade de vida vai aumentando com a idade. Grande parte das mulheres jovens que estão no peso ideal busca se exercitar para emagrecer e grande parte dessas mesmas mulheres não está satisfeita com seus corpos.

Os jovens, sobretudo do sexo feminino, sentem-se forçados a buscarem um padrão de beleza, em muitos casos inatingíveis para a maioria deles, o que pode gerar, em muitos casos, frustração e não aceitação da própria auto-imagem. Essa preocupação reflete a importância excessiva dada à aparência, uma vez que nossa sociedade nós somos aquilo que aparentamos ser. (AMORIM 2010)

2.2 Representações sociais

Representações sociais são elementos simbólicos (saberes populares e do senso comum, elaboradas e partilhadas coletivamente, com a finalidade de construir e interpretar o real) que os homens expressam mediante o uso de palavras e de gestos (COMERLATO, GUIMARÃES, ALVES, 2007). No caso do uso de palavras, utilizando-se a linguagem oral ou escrita, os homens explicitam o que pensam, como percebem esta ou aquela situação, que opinião formula acerca de determinado fato ou objeto, que expectativas desenvolvem a respeito dos saberes. São mensagens construídas socialmente e estão, necessariamente, ancoradas no âmbito da situação real e concreta dos indivíduos, são historicamente construídas e estão estreitamente vinculadas aos diferentes grupos socioeconômicos, culturais e étnicos. Reiterando: as representações sociais sempre refletem as condições contextuais dos sujeitos que as elaboram, ou seja, suas condições socioeconômicas e culturais elaboradas mentalmente e construídas socialmente, a partir da dinâmica que se estabelece entre a atividade psíquica do sujeito e o objeto do conhecimento. Relação que se dá na prática social e histórica da humanidade e que se generaliza pela linguagem. (FRANCO, 2004. BARROS, 2009)

A representação social é uma forma de se conhecer a sociedade, cuja velocidade vertiginosa da informação obriga a um processamento constante do novo, que não abre espaço nem tempo para a cristalização de tradições, processamento que se esteia no olhar de quem vê, portanto, não é uma cópia nem um reflexo, uma imagem fotográfica da realidade: é uma tradução, uma versão desta. Ela está em transformação como o objeto que tenta elaborar. É dinâmica, móvel. Ao mesmo tempo, diante da enorme massa de traduções que executamos continuamente, na qual o importante é falar do que todo o mundo fala, uma vez que a comunicação é berço e desaguadouro das representações. Isto indica que o sujeito do conhecimento é um sujeito ativo e criativo, e não uma tabula rasa que recebe passivamente o

que o mundo lhe oferece, como se a divisória entre ele e a realidade fosse um corte bem traçado. (ARRUDA 2002)

O sujeito é ativo e criativo por possuir uma personalidade, o modo como pensa, sente e age para consigo, as demais pessoas e o mundo que o cerca numa permanente interação. Esse sujeito tem uma identidade, uma marca que pode ser definida como um desenvolvimento crescente de autonomia, gerado pela socialização e garantida pela individualização. Os seres humanos sentem, pensam e agem de acordo com uma força instintiva, especialmente em seu conhecido conceito de compulsão a repetição: padrões saudáveis e muitas vezes danosos sendo repetidos causando muitas vezes imensos transtornos no modo de viver. (BARROS 2009)

Um tema importante que preocupa as pessoas em diferentes fases do ciclo vital e que é a causa de grandes transtornos - o medo de engordar. No contexto da representação social da saúde, atualmente identifica-se a ocorrência de problemas com a alimentação em indivíduos nas diferentes idades. Muitos adultos manifestam, de forma subliminar, uma preocupação excessiva com a forma física e a massa corporal, buscando fantasiosamente soluções em atividades físicas excessivas e uso de anabolizantes, criando uma verdadeira adição ao exercício em academias de ginástica. O alimento possui um significado psicológico consciente e inconsciente e expressões sociais. (BARROS 2009)

O comportamento alimentar do homem é, e sempre foi mutável. Varia ao longo do ciclo vital - cada fase do desenvolvimento requerendo um tipo diferenciado de alimentação - no decorrer da história da espécie, das alterações climáticas, das diversas geografias, dos diferentes hábitos, e renovadas aquisições humanas. No padrão alimentar de um povo e de uma época, pode-se, portanto, distinguir fatores sócio-culturais, simbólicos, econômicos e pessoais, bem como aspectos ligados tanto à prevenção e cura de doenças quanto à deflagração de enfermidades. (BARROS 2009)

Cada vez mais se fortalece uma preocupação em termos do medo de engordar, principalmente em mulheres jovens, a qual se perpetua pela vida ou a expressão de uma doença? Psicopatologia? Exigência do ambiente social? Nesse contexto deve-se atentar ao medo, um sentimento de grande inquietação e insatisfação ante a noção de um perigo, real ou imaginário, de uma ameaça. O medo do peso corporal aumentado na balança tem seu

correspondente na cabeça. Que medos? O medo intenso de aumentar de peso e a percepção distorcida do corpo com uma forte influência do meio social e ambiental. (BARROS 2009)

O medo de engorda gera transtornos emocionais até mesmo na vida diária, principalmente de mulheres pois, o corpo feminino magro é encarado nas sociedades ocidentais como símbolo de beleza, sucesso, saúde e autocontrole. O ideal da magreza feminina está se transformando numa verdadeira obsessão epidêmica - a corpolatria. (BARROS 2009)

No geral, este medo e epidemia têm trazido grandes problemas pessoais ligados à imagem corporal é uma construção multidimensional que descreve de maneira abrangente as representações internas, subjetivas, da aparência física e da experiência corporal. (Norton, Olds 1996. Pedretti, 2008) Inclui elementos percentuais que se refere, aqui, ao julgamento visuoespacial e a outros julgamentos sensoriais, cognitivos que se relaciona aos processos e estilos de pensamento, e afetivos referente a emoções e atitudes. São elementos de como representamos internamente nossos próprios corpos e os dos outros. Essas representações são, talvez, primeiramente visuais, mas abrangem influências sinestésicas, táteis e outras construções sensoriais. Uma análise da imagem corporal pode envolver comparações de construções mentais: representações mentais de nossos próprios corpos e dos corpos dos outros. Essa representação mental é afetada por influências, tais como sexo, massa média e hereditária, e também por valores antropométricos objetivos conhecidos. (NORTON, OLDS 1996)

Quanto ao sexo, mulheres com massa normal ou abaixo do normal estão descontentes com o tamanho de seus corpos (descontentamento normativo), preferem um formato decididamente ectomórfico. Suas áreas específicas de preocupação são cintura, as coxas, as nádegas, as pernas e a barriga, sendo que seu maior foco de ansiedade é a região dos quadris e das nádegas. A preocupação com a aparência culmina na adolescência e aos vinte e poucos anos. (NORTON, OLDS 1996)

Desde a infância, meninos e meninas são expostos a representações de estereótipos corporais, por meio de inúmeras influências psicossociais e subgrupos extremos, como modelos ou esportistas. As percepções dos nossos próprios corpos são filtrados por diversas imagens normativas apresentadas pelos meios de comunicação populares. Essas

imagens corporais normativas e publicas definem os ideais de beleza, saúde e estética. Algumas prescrevem os ideais de atratividade sexual atuais. Outras prescrevem formas e tamanhos corporais ideais para a saúde, ou descrevem os humanos típicos ou a média. Os índices objetivos de variações normais ou saudáveis geralmente são falhos em influenciar a forma como as pessoas julgam os seus próprios corpos. Sobre a massa média tem recaído a acusação de perpetuar diferentes padrões de atratividade para homens e mulheres. Estudos mostram que mulheres que vemos na televisão são mais magras do que os homens e que manequins dos anos de 1920 até o1960 se tornaram mais magros em sua forma. Dieta e exercício são promovidos desproporcionalmente para as mulheres como meio de atingir um ideal que se tornou cada vez mais magro. (NORTON, OLDS 1996)

Desde cedo, a beleza física esteve intimamente ligada à auto-estima. As mulheres, em especial, podem se vir socialmente definidas, em grande parte, pelo que elas aparentam. Muito mais do que os homens, elas têm a tendência de igualar o seu valor próprio à sua imagem corporal e à crença de como os outros as vêem. Os atributos de personalidade e de caráter são, em grande escala, determinados por fatores sociais e culturais sobre o que é fisicamente desejável ou indesejável. Em um estudo de Spillman e Everington (1989), concluíram que em geral, os endomórficos eram vistos como malvestidos, estressados, deprimidos e mais passíveis de conquistar um emprego humilde, os mesomórficos foram caracterizados como competentes, tranqüilos, profissionais, saudáveis e intelectuais, enquanto os ectomórficos foram considerados os mais preocupados com a aparência, os mais atraentes sexualmente e provavelmente os que mais se exercitavam. A maioria dos entrevistados classificou-se como mesomórfico, mas a maior parte, quando perguntada sobre como gostaria de ser, preferia ser ectomórfica. (NORTON, OLDS 1996)

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a evolução da prática da musculação ao longo dos anos as mulheres começaram a participar desta atividade, antes ligada somente aos homens que buscavam na musculação um aumento da sua massa corporal magra objetivando o culto ao corpo.

Muitos mitos acerca da musculação foram quebrados fazendo assim com que a participação feminina aumentasse. O público feminino começou a enxergar os reais benefícios desta atividade como: manter-se em boa forma; melhorar o condicionamento físico; aumentar o bem estar corporal e psicológico; melhorar o estado de saúde e prazer em realizar uma atividade física. Há uma diminuição com relação ao preconceito pelo treinamento de força, cada vez mais mulheres atletas ou não tem optado por esta prática, e que tem levado ao mercado até mesmo a criação de academias exclusivas para este público

Muitos fatores têm levado mulheres à busca pela musculação, um destes fatores e que é considerado nos dias atuais como principal meio de encaminhar as mulheres às salas de musculação é a influencia que muitos meios de comunicação implicam ao público feminino. Padrões de beleza evoluíram com o tempo o que fez com as mulheres de hoje buscassem ter um corpo e uma imagem corporal definida por estes meio de comunicação.

Ao se estabelecer os objetivos do público feminino o fator principal para realizar a musculação é a busca pela estética. Muitas alunas objetivam uma saúde melhor, mas a busca por esta saúde está ligada diretamente a um estado de bem estar com sua própria imagem corporal, afinal, muitas vezes padrões de belezas são determinados pela própria sociedade capitalista, com isso a musculação é muitas vezes procurada para que as mulheres possam através de um exercício físico manter sua massa corporal relativamente baixa.

Portanto é necessário que mais pesquisas sejam desenvolvidas nesta área para que os profissionais da Educação Física saibam como lidar com este publico e aumentar a divulgação dos reais benefícios da musculação, que não somente ajuda a manter a massa magra mais baixa ou em nível desejado, mas que há muito mais fatores relevantes em se treinar na musculação.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, D.P. **Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 2010. 48f. Monografia. (Trabalho de conclusão de curso de Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.
- BADILLO J. J. G.; AYESTARÁN, E. G. **Fundamentos do treinamento de força**: aplicação ao alto rendimento esportivo. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- BARROS, C.A.M. **A construção de uma identidade para o adulto maduro a partir da subjetividade do imaginário social**. **Vinculo – Revista do NESME**, v. 1, n. 6, p. 01-111, 2009.
- CHAGAS, M.H., LIMA, F.V. **Musculação**: variáveis estruturais/programa de treinamento. 2 ed. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2011.
- COMERLATO, E.M.B. GUIMARÃES, I. ALVES, E. **Tempo de plantar e tempo de colher**: as representações sociais de profissionais de saúde e idosos sobre o processo de envelhecimento. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.9, n. 3, p. 736-747, 2009.
- FERREIRA, M.E.C., De Castro, A.P.A., Gomes, G. **A obsessão masculina pelo corpo**: malhado, forte e sarado. **Revista Brasileira Ciências Esporte**, Campinas, v. 27, n 1, p. 167-182, 2005.
- FLECK, S. FIGUEIRA, A.J. **Treinamento de Força para Fitness e Saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J.; **Fundamentos do treinamento de força muscular**. São Paulo: Artmed, 1999.
- FRANCO, M.L.P.B. **Representações sociais, ideologia e desenvolvimento da consciência**. **Cadernos de Pesquisa**, v. 34, n. 121, p. 169-186, São Paulo, 2004.
- HIRSCHBRUC, M.D. FISBERG, M. MOCHIZUKI, L. **Consumo de suplementos por jovens freqüentadores de academias de ginástica em São Paulo**. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, v. 14, n. 16, São Paulo, 2008.
- LEAL, M. L. **Genes da via WNT são diferencialmente modulados por protocolos de treinamento de força**. 2009. 17f. Dissertação. (Mestrado em Biologia Celular) – Instituto de Ciências e Biomédicas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.
- LESSA, P. OSHITA, T.A.D. VALEZZI, M. **Quando as mulheres invadem as salas de musculação**: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. **Iniciação científica CESUMAR**, v.9, n.2, p. 109-117, 2007.
- MACHADO, C. C. **Fatores motivacionais para a prática de atividade física em academias**. 2010. 40f. Monografia. (Especialização em Treinamento Esportivo) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, MG.

MALYSSE, S. **Antropologia muscular e autoconstrução do corpo: o diário acadêmico de Stephane Malysse**. *Revista de Design, Inovação e Gestão Estratégica*, v.1, n. 1, p. 201-211, 2010.

MAZZOTTI, A.J.A. **Representações sociais: aspectos teóricos e aplicações à educação**. *Revista Múltiplas Leituras*, v.1, n. 1, p. 18-43, 2008.

NORTON, K. OLDS, T. **Antropométrica: um livro sobre medidas corporais para o esporte e cursos na área da saúde**. São Paulo, Ed. Artmed, 1996.

PEDRETTI, A. **Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação**. 2008. 142f. Dissertação. (Mestrado em Ciências do Desporto) – Faculdade de Desporto, Universidade Porto.

PEDROSA, O.P., *et al.* **Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de Porto Velho Rondonia**. Disponível em: “<<http://www.periodicos.unir.br/index.php/semanaeduca/article/viewFile/151/191> >” acessado em 31 mai. 2011.

PINNO, C.R., GONZÁLEZ, F.J. **A musculação e o desenvolvimento da potência muscular nos esportes coletivos de invasão: uma revisão bibliográfica na literatura brasileira**. *Revista da educação física/uem maringá*, v. 16, n. 2, p. 203-211, 2005.

PULCINELLI, A.J. **História e evolução da musculação**. Disponível em: “<vsites.unb.br/fef/downloads/adauto/historia_e_evolucao.doc>” acessado em 31 mai. 2011.

ROCHA, K.F. **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia**. *Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto*, v. 4, n. 3, p. 11-16. Disponível em: “<scielo.php?pid=S1646-107X2008000300003&script=sci_abstract&tlng=en>” acessado em 31 mai. 2011.

SANTOS, S.F.D. SALES, A.D. **Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social**. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, v.23, n.2, p. 87-102, São Paulo, 2009.

SCHWARZENEGGER, A. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação**. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

SIMÕES, C. S. M. **A musculação como instrumento de promoção da saúde e da qualidade de vida**. 2009. 25f. (Especialização em Treinamento Esportivo) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, MG.

WEINECK, J.; **Treinamento ideal**. São Paulo: Manole, 1999.