
EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO VICTOR VENTRIS DE MORAES

**IMPACTO DA MUSCULAÇÃO SOBRE A
AUTOESTIMA DE SEUS PRATICANTES**



Rio Claro - SP
2024

JOÃO VICTOR VENTRIS DE MORAES

**IMPACTO DA MUSCULAÇÃO SOBRE A AUTOESTIMA DE SEUS
PRATICANTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Coorientador: Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

Rio Claro - SP
2024

M827i

Moraes, João Victor Ventris de

Impacto da musculação sobre a autoestima de seus praticantes / João Victor Ventris de Moraes. -- Rio Claro, 2024
23 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

1. Musculação. 2. Autoestima. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

JOÃO VICTOR VENTRIS DE MORAES

IMPACTO DA MUSCULAÇÃO SOBRE A AUTOESTIMA DE SEUS PRATICANTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado


Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

Prof. Dr. Carlos José Martins

Prof. Me. Fernando de Lima Fabris

Aprovado em: 25 de Junho de 2024


João Victor Ventris de Moraes


Bruna Feitosa de Oliveira


Afonso Antonio Machado

RESUMO

A autoestima é um aspecto muito importante para a qualidade de vida e saúde mental de um indivíduo, tendo em vista que se trata de um valor intrínseco colocado sobre si mesmo. Pela influência da atual sociedade e das grandes mídias, o padrão de beleza contemporâneo exige que as pessoas tenham um corpo com alto teor de massa muscular e baixo nível de gordura. Com isso, muitas pessoas acabam tendo a autoestima prejudicada por esse “corpo ideal”. Logo, acabam buscando a mudança física dentro das salas de musculação. Desse modo, o presente estudo tem como objetivo investigar as possíveis alterações que a prática da musculação pode causar na autoestima de seus praticantes. Para essa pesquisa, será utilizado o método de revisão de literatura, utilizando o Google Acadêmico como a principal base de dados para a seleção dos melhores artigos científicos para a realização deste estudo. Assim, é esperado encontrar evidências científicas que comprovem as mudanças positivas que a prática da musculação pode gerar nos indivíduos.

Palavras-chave: Musculação. Autoestima. Psicologia do esporte.

ABSTRACT

Self-esteem is a very important aspect for an individual's quality of life and mental health, considering that it is an intrinsic value placed on oneself. Due to the influence of current society and the mass media, contemporary beauty standards require people to have a body with a high level of muscle mass and a low level of fat. As a result, many people end up having their self-esteem damaged by this “ideal body”. Therefore, they end up seeking physical change within the weight rooms. In short, the present study aims to investigate the possible changes that the practice of bodybuilding can cause in the self-esteem of its practitioners. For this research, the literature review method will be used, using Google Scholar as the main database for the selection of the best scientific articles to carry out this study. In conclusion, it is expected to find scientific evidence that proves the positive changes that the practice of bodybuilding can generate in individuals.

Keywords: Bodybuilding. Self-esteem. Sports psychology.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	OBJETIVOS GERAIS.....	7
2.1	Objetivos específicos.....	7
3	METODOLOGIA.....	8
4	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	9
4.1	Autoestima e os padrões de beleza.....	9
4.2	Autoestima na infância.....	12
4.3	Autoestima na terceira idade.....	14
4.4	Musculação e autoestima.....	16
5	CONCLUSÃO.....	19
	REFERÊNCIAS.....	20

1 INTRODUÇÃO

A autoestima pode ser definida como uma colocação de valor intrínseco do indivíduo sobre si mesmo durante as situações do dia a dia (Borges et al., 2021) . “A autoestima é uma mistura da autoconfiança e do auto-respeito” (Brander e Gouveia, 1995, p. 1), e, principalmente na atualidade, essa confiança e respeito em si mesmo está muito ligada ao próprio corpo.

Uma pessoa com um corpo mais forte e definido se sente mais confiante, isso por ser “mais aceito” pela sociedade por conta dos atuais padrões de beleza, fortemente influenciados pela mídia e pelas redes sociais. Segundo Schultheisz e Aprile (2013), o indivíduo passa a notar diferenças entre o “eu” e o “outro”, passando a se comparar com as outras pessoas, o que pode gerar frustrações ao ver mais qualidades no outro do que em si mesmo.

Com o passar dos anos, a quantidade de pessoas que buscam uma atividade física para cuidar não só da sua saúde, mas também do seu físico, vem crescendo. É o que aponta uma pesquisa feita pela Vigitel Brasil em 2022, que afirma que entre os anos de 2009 e 2021, houve um aumento no percentual de pessoas que praticam alguma atividade física de intensidade moderada, saindo de uma taxa de 30,3%, para uma de 36,7% da população praticante de atividade física. E dentre essas atividades está a musculação, que, segundo outra pesquisa realizada pela Vigitel Brasil em 2017, é a segunda atividade física mais praticada pelos brasileiros, tendo 17,7% da população como praticante.

Esse aumento também é evidenciado por Barros *et al.* (2015), que identificou que a musculação é uma das atividades físicas que mais vem ganhando praticantes no Brasil. A prática da musculação favorece que o indivíduo melhore seu aspecto físico, uma vez que a tendência é que este ganhe massa muscular e perca gordura. E, com essa mudança física ocasionada pela prática da musculação, a percepção da autoimagem do indivíduo também muda, afetando também a sua autoestima.

Com base nisso, o objetivo desse estudo será investigar o impacto que a prática da musculação tem sobre a autoestima de seus praticantes.

2 OBJETIVOS GERAIS

O objetivo deste estudo será investigar a relação entre a autoestima e a prática da musculação.

2.1 Objetivos específicos

Investigar o desenvolvimento e os aspectos que compõem a autoestima em cada faixa etária da vida de uma pessoa. Além disso, também verificar os benefícios que a musculação pode trazer para a autoestima de um praticante.

3 METODOLOGIA

O presente estudo usará como metodologia a revisão de literatura sobre a influência causada pela musculação na autoestima dos seus praticantes. Para isso, o Google Acadêmico será usado como a principal base de dados para a busca de artigos científicos. E, na busca por esses artigos, será utilizada a palavra “musculação”, combinada com as palavras “autoestima”, “bem-estar”, “confiança”, “qualidade de vida” e “saúde mental”.

De acordo com Ludke e André (1986, p. 18), pesquisa qualitativa “É o que se desenvolve numa situação natural, é rico em dados descritivos, tem um plano aberto e flexível e focaliza a realidade de forma complexa e contextualizada.”.

Segundo Ludke e André (1986), estudos qualitativos têm caráter bastante seletivo, onde as pesquisas começam abrangentes, contextualizando de forma geral e passa por um processo de afinamento até atingir a principal questão.

Para Gil (2002) um trabalho realizado através de pesquisa bibliográfica é desenvolvido exclusivamente por meios de materiais já elaborados, principalmente de artigos científicos, livros e impressos diversos.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A autoestima, segundo Branden (2000), possui dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal. Ou seja, ela reflete o nosso próprio julgamento sobre nós mesmos, da nossa capacidade de lidar com as dificuldades da vida e o respeito e defesa de nossos próprios interesses e necessidades. Em outras palavras, a autoestima pode ser definida como autoconfiança e autorrespeito.

Ainda, faz parte da autoestima a auto aceitação, que é se aceitar mesmo reconhecendo os seus defeitos e falhas; autoconfiança, que é a segurança em suas próprias capacidades para realizar algo; autovalorização, saber e ter apreço sobre seu próprio valor, independente de comparações com outras pessoas; e o respeito próprio, que é respeitar seus sentimentos, necessidades e valores, estabelecendo limites saudáveis para sua vida.

A autoestima pode ser fortalecida ou enfraquecida por algumas atitudes tomadas pela própria pessoa. Para melhorar os níveis de autoestima, é necessário ter autocompaixão, mesmo diante de suas falhas e dificuldades; alcançar seus objetivos pessoais e profissionais, para aumentar a sua autoconfiança; ter boas relações com pessoas que te fornecem apoio; e viver com autenticidade, levando sua vida de acordo com seus próprios interesses (Branden, 2002).

Em contrapartida, o autor a cima ainda cita atitudes que são capazes de afetar a autoestima de forma negativa. São elas: críticas constantes, um número alto de comentários negativos pode diminuir sua autoconfiança; ficar frequentemente se comparando com outras pessoas; excessiva autocrítica, focar muito nas próprias falhas afeta negativamente a autoconfiança; e a falta de reconhecimento por suas conquistas pessoais.

4.1 Autoestima e os padrões de beleza

Com o grande aumento do uso das redes sociais com o passar dos anos, aumentou a quantidade de “influenciadores” no mundo digital. Essas pessoas possuem como seu trabalho produzir conteúdos baseados em expor o seu cotidiano

aos seus seguidores. Dentre esse grupo de pessoas, há as que se dizem influencers fitness, que mostram sua rotina de treinamento, de alimentação e os resultados obtidos com seu corpo, e, normalmente, são físicos estéticos, com baixo percentual de gordura e grande quantidade de massa magra.

E, juntamente com os “influencers”, os veículos midiáticos e a indústria da beleza contribuem diretamente para uma geração de culto ao corpo e uma busca pela beleza física, valorizando demasiadamente a magreza e o estilo de vida fitness (Borges et al., 2021). E, com isso, os padrões de beleza são estabelecidos, e fazem com que muitas pessoas iniciem uma busca sem fim pelo “corpo perfeito”.

Para Biazoli Junior (2015), a sociedade impõe um padrão de beleza que é universalmente aceito, e se você não se encaixa nesse modelo ideal, você pode ser excluído por algum grupo ou até sofrer preconceito. E por conta do medo de acabar experimentando esse tipo de reação adversa de outras pessoas, a preocupação com a própria aparência física passa a ter uma prioridade exageradamente grande na vida de um indivíduo. Ainda segundo o autor citado anteriormente, a mídia tem a capacidade de expor ainda mais os defeitos de cada um, tornando as pessoas mais obcecadas pelo seu corpo. E muitas vezes isso acaba desencadeando alguns distúrbios no indivíduo, onde a pessoa dá muito mais significância aos seus defeitos físicos do que a qualquer outro aspecto da sua vida.

Todavia, o padrão de beleza nem sempre foi o mesmo. Na Grécia Antiga, o que era considerado um corpo ideal era um físico muito bem treinado e estético, assim como na Roma Antiga (Barbosa et al., 2011). Já na Idade Média, por conta da influência da Igreja, o corpo passou a ser objeto de pecado, então o seu culto era visto com maus olhares pelos religiosos, e corpos mais robustos eram mais comuns nessa época, podendo ser relacionados com grande riqueza e poder (da Silva et al., 2017). No período Barroco, corpos mais voluptuosos tinham grande valorização. Na Era Moderna, voltou a ser cultuado um corpo mais atlético e harmonioso, mas não musculoso como na Antiguidade Clássica. Já por volta do século XX, os corpos magros e curvilíneos começaram a ser mais valorizados, e nessa época, a mídia já era um grande veículo de influência na cultura de um determinado padrão físico, como durante a era das grandes modelos. E enfim chegando na atualidade, onde

novamente corpos mais atléticos e treinados são supervalorizados pela sociedade, além da busca por possuir uma aparência mais jovem.

A obsessão pelo próprio físico muitas vezes pode evoluir para transtornos que acabam gerando uma distorção de imagem corporal e a aplicação de regimes alimentares muito restritivos. Alguns desses transtornos são a anorexia, vigorexia e bulimia. Segundo Brito et al. (2024), a anorexia é baseada em uma restrição na ingestão de alimentos, com o intuito de perder peso, ocasionada pela obsessão pela magreza. A bulimia, em contrapartida, se trata de uma alta ingestão alimentar em um curto período de tempo, mas é seguida de uma forma de eliminar os alimentos ingeridos, como a provocação de vômito e a utilização de laxantes ou diuréticos, tudo isso para evitar o ganho de peso. Já a vigorexia se trata de um exagero no que diz respeito a prática de atividades físicas, visando cada vez mais um corpo com uma grande quantidade de massa muscular, tendo em vista que o portador desse distúrbio sempre se vê fraco e com pouca quantidade de músculos no seu corpo.

E com a alta dos influenciadores fitness, muitas pessoas podem ser levadas a realizar treinamentos e iniciar dietas que podem ser perigosas para a sua saúde. Muitos desses *influencers* não tem nenhum tipo de formação na área da saúde, como a Educação Física e a Nutrição, mas mesmo assim expõem em suas redes sociais rotinas mirabolantes de treinos e alimentação, ainda dizendo que esses podem gerar resultados em um período muito curto de tempo, ainda mostrando seu corpo como prova de eficácia dos mesmos.

Entretanto, muito do que é mostrado por essas pessoas pode ser prejudicial para seus seguidores, tendo em vista que são hábitos sem um acompanhamento profissional adequado. E quando uma pessoa que é fã desse tipo de criador de conteúdo vê o físico estético do seu ídolo, decide tentar adotar a mesma rotina, principalmente na parte alimentar, deixando até de comer por longos períodos de tempo. Com isso, muitos distúrbios alimentares podem ser ocasionados pelo o que o *digital influencers* postam em suas redes sociais. Ademais, os seguidores se espelham nessas pessoas, constantemente fazendo comparações com seu físico e o desses criadores de conteúdo, afetando a sua imagem corporal.

Outro grande problema dessa exposição é que, grande parte das vezes, esses influenciadores conquistaram um físico estético após longos anos de muita

dedicação, mas nas redes sociais disseminam treinamentos e dietas que se dizem milagrosos, e que fizeram essa pessoa alcançar aquele corpo em pouco tempo. E seguidores leigos acabam por seguir essa rotina, se sujeitando a um alto volume de treinamento e um regime alimentar muito restritivo. Contudo, com o passar do tempo, ao invés de atingir os resultados esperados, apenas desenvolvem problemas de saúde, e até mesmo adquirindo os transtornos citados anteriormente.

A imagem corporal tem uma ligação direta com a autoestima, tratando-se da autovalorização do indivíduo e uma sensação de bem estar consigo. O reflexo de toda e qualquer insatisfação que o indivíduo possa vir a ter se dá na sua autoimagem. E se o corpo do mesmo não se encaixa dentro dos padrões de beleza impostos pela sociedade, a autoconfiança é prejudicada, o que por sua vez, prejudica a autoestima (Biazoli Junior, 2015).

Com toda essa pressão externa sobre como os corpos devem ser, as pessoas passam a sofrer julgamentos de outras, e, posteriormente, começam a julgar a si mesmas. E para buscar mudanças no seu estado físico, para poder se encaixar nos padrões, elas recorrem a atividades físicas, mais especificamente as salas de musculação, visando o ganho de massa muscular e a perda de gordura.

4.2 Autoestima na infância

A autoestima das crianças começa a ser desenvolvida desde quando eram bebês. A partir dessa idade, é iniciada a construção da percepção do “eu” para o indivíduo, e a família tem grande importância nessa construção, fazendo descrições sobre seu corpo e comportamento (Caldas, 2005). E esses comentários são a base do bebê para o desenvolvimento da sua percepção sobre si mesmo.

Uma boa relação familiar tem um impacto positivo em diversos aspectos na vida da criança, como na construção do autoconceito e da autoestima e no ajustamento acadêmico. A maneira como os pais educam seus filhos faz com que as crianças possam analisar o seu próprio comportamento e como elas influenciam no ambiente que estão, dessa maneira, são capazes de começar a construir sua individualidade.

“Reforçadores positivos geram condições corporais agradáveis, que valorizam o eu, enquanto críticas e punições podem gerar condições corporais adversas, desvalorizando ou denominando como incompetente o eu do indivíduo”, é o que Caldas (2005) diz sobre a maneira como os pais lidam com o comportamento de seus filhos. Dessa maneira, é a partir do ambiente em que a criança se encontra que passa a fazer ela desenvolver a sua referência individual. Ou seja, caso uma criança cresça recebendo críticas de maneira exagerada, para ela, tudo o que ela faz será errado, passando a se sentir não amado e com baixa competência, e isso afeta diretamente o desenvolvimento da sua autoestima.

E esse desenvolvimento da autoestima também ocorre no ambiente escolar, inclusive nas aulas de educação física. Essa disciplina, normalmente, é uma das mais adoradas pelas crianças, isso porque nela elas têm liberdade de movimento por meio dos jogos e brincadeiras, mas para alguns alunos, ela pode ser um ambiente desconfortável.

Com as atividades propostas nas aulas de educação física, junto com o movimento e a interação entre os alunos, também surge a competitividade e o ranqueamento das crianças mais e menos habilidosas da turma (Mendanha, 2023). E isso acaba gerando uma falta de inclusão dos que possuem menos proficiência em alguma prática, pois acabam sendo deixados de lado ou por último no momento da formação dos times, por exemplo. Além disso, esses alunos podem começar a sofrer bullying de outros colegas de turma, apenas por não terem o mesmo nível técnico que eles. E isso influencia negativamente o desenvolvimento da autoestima da criança, tendo em vista que ela irá se sentir excluída e incapaz nas aulas de educação física.

Assim, ainda segundo Mendanha (2023), o professor de educação física possui um papel fundamental em suas aulas. Ele deve ministrar as atividades de uma maneira que haja respeito, valorização dos alunos e a inclusão deles. Dessa maneira, as aulas de educação física se tornam um ambiente onde todos os educandos possuam a liberdade de praticar as atividades, sem julgamentos, tornando uma experiência positiva para seu desenvolvimento. Isso porque a criança se sentirá confortável de acertar, errar e aprender nessas aulas, melhorando sua

autoconfiança e autoconceito, o que por sua vez, melhoram o desenvolvimento de uma boa autoestima.

Ademais, muito do que se é vivido durante a infância, influencia em como você é no futuro. Boas experiências vão te tornar uma pessoa mais confiante e segura de si, mas experiências ruins podem gerar traumas que irão afetar negativamente a percepção do “eu”. Então é fundamental para que um adolescente ou adulto tenha um bom desenvolvimento psicológico, incluindo a autoestima, que essa pessoa tenha uma boa relação com seus familiares desde sua infância e que esteja inserido em um ambiente escolar positivo, fazendo com que seja possível uma boa construção do autoconceito e da autoimagem.

As pessoas que não tiveram uma boa criação dos pais, com os aspectos citados anteriormente, e que na escola sofreram com a falta de inclusão e com o bullying, por exemplo, podem crescer e não terem desenvolvido uma boa autoestima. Dessa maneira, os indivíduos que passaram por essas experiências podem estar mais sujeitos a serem influenciados pela sociedade atual, que impõe de maneira incisiva um padrão de beleza, como foi falado na sessão anterior.

Ou seja, é de suma importância que as crianças cresçam em um ambiente em que elas possam desenvolver de maneira positiva o seu autoconceito e sua autoimagem. Pois dessa maneira, quando essas pessoas chegarem à adolescência e a vida adulta, poderão sofrer menos influência das grandes mídias, tendo em vista que é um indivíduo que construiu uma boa autoestima, com confiança e segurança de si mesmo.

4.3 Autoestima na terceira idade

O envelhecimento é um acontecimento inevitável na vida de qualquer ser vivo, inclusive o ser humano. E ele pode ser definido como um processo dinâmico, progressivo e irreversível. Com esse processo, mudanças no âmbito biológico, social e psicológicos também ocorrem, trazendo diversas consequências para o indivíduo (Fechine e Trompieri, 2007, p. 108).

Tais mudanças contribuem para um isolamento social do idoso, afastando o mesmo da família, amigos e da sociedade (Almeida e Pavan, 2010, p.10), aumentando o sentimento de solidão, rejeição e inutilidade, fatores que se relacionam com uma baixa autoestima de pessoas da terceira idade.

Com a chegada da velhice, também chega a aposentadoria dessas pessoas, mas com o afastamento de suas atividades profissionais, muitos idosos ainda continuam exercendo algum trabalho, seja dentro ou fora de casa. Isso acontece por eles se sentirem desocupados e inúteis longe do seu trabalho (Da Cunha, 2012), fatores esses que afetam a saúde mental de maneira negativa.

Ainda conforme Da Cunha (2012), por volta dos 60 anos de idade, ocorre uma redução de 30% a 40% de força máxima no indivíduo, e isso acontece por conta da sarcopenia. Sarcopenia pode ser definida como uma perda progressiva de massa muscular, o que ocasiona a perda de força. E essa grande redução na capacidade de gerar força afeta diretamente nas atividades cotidianas de um idoso, trazendo diversas dificuldades na realização delas.

À medida que o idoso perde força muscular, a dificuldade de realizar atividades simples do dia a dia passa a aumentar, e cada vez que essa dificuldade aumenta, a dependência de outras pessoas também cresce. Logo, pode-se dizer que “a capacidade funcional é considerada requisito primordial para a habilidade do idoso de viver em condições de independência podendo, desta forma, realizar tarefas simples e complexas do cotidiano sem necessitar a ajuda de ninguém.” (Almeida e Pavan, 2010, p.11).

E essa dependência dos idosos acaba interferindo muito na sua saúde mental, gerando sentimentos de invalidez e incapacidade, pensamentos que influenciam de maneira direta na autoimagem e autoestima. Muitas vezes, esses sentimentos acabam evoluindo para quadros depressivos, causando até desejos pela sua morte. Isso por conta da sensação de sentirem um fardo para a família e pessoas próximas, colocando a culpa na velhice e em seus corpos que já não conseguem mais corresponder com todas as suas necessidades.

Com o processo de envelhecimento, a aparência da pessoa sofre diversas mudanças, como a aparição de rugas em todo o corpo, principalmente no rosto, e a

flacidez da pele, o que às vezes geram muitos incômodos. E essas alterações físicas causadas pela velhice vão de encontro com o que a sociedade toma como o padrão de beleza, mesmo se tratando de pessoas da terceira idade. Assim, a aparência de pessoas mais velhas podem não atrair olhares de admiração por sua beleza, fazendo com que esses indivíduos se sintam desvalorizados, com baixa autoestima e autoimagem.

E é por conta disso que, na atualidade, muitas pessoas, mesmo antes de chegarem aos 60 anos de idade, realizam procedimentos estéticos, como o uso de botox, para parecerem mais jovens. E essa prática se estende até a terceira idade, onde muitos idosos passam por esses processos para diminuir as alterações físicas que o tempo promove nas pessoas, fazendo com que elas se sintam mais perto dos padrões de beleza que a sociedade impõe.

4.4 Musculação e autoestima

Já é de comum acordo na literatura que a musculação, se praticada da maneira correta e com supervisão, é capaz de proporcionar diversos benefícios para os seus praticantes. Alguns desses benefícios são evidenciados por Prazeres (2007), como a manutenção e aumento do metabolismo, por conta do aumento de massa muscular; a diminuição da perda de massa muscular; redução de gordura corporal, proveniente do aumento do gasto energético; melhora do sono, fazendo com que a pessoa durma de maneira mais fácil e tenha uma melhor noite de sono; minimização de estresse, ansiedade e depressão; prevenção de doenças cardíacas; controle de diabetes.

Todos esses benefícios são necessários para uma pessoa ter uma boa qualidade de vida, mas alguns adeptos dessa modalidade buscam apenas os ganhos que fazem sua aparência física melhorar, como o aumento de massa muscular e a perda de gordura. E, em muitos desses casos, são pessoas que buscam esses objetivos principalmente para se sentirem mais inseridas no meio em que vivem, tendo em vista que pessoas com determinados tipos de corpos recebem um olhar com certa repulsa de algumas pessoas.

Um estudo realizado por Barros et al. (2015), onde o objetivo do mesmo foi buscar os motivos que levaram adultos jovens a começar a praticar a musculação, mostrou que 97,1% das pessoas entrevistadas iniciaram o treinamento resistido visando a melhora de sua autoestima, e 94,2% visando a estética corporal. Ou seja, muitos dos praticantes de musculação começaram a praticá-la por ter sua autoestima e autoimagem prejudicadas por toda a pressão externa que a sociedade impõe sobre os corpos das pessoas.

E, diante disso, alguns estudos comprovam que o treinamento de musculação de fato é capaz de causar uma melhora nos níveis de autoestima de seus praticantes. Como os estudos de Figueredo et al. (2021) e De Oliveira et al. (2022), onde eles demonstram que há um nível elevado de autoestima nos praticantes de treinamento resistido. E, ainda, Tafarello et al. (2015), evidencia que as melhorias nos aspectos neuromusculares, antropométricos e metabólicos geradas pela musculação, também influenciam nos aspectos psicológicos, acarretando uma melhora na autoestima, além de também aumentar a motivação para a prática de exercícios.

Os idosos também são amplamente beneficiados pela prática da musculação, e não só na parte estética, mas também na sua capacidade funcional. Como já foi dito anteriormente, a chegada da terceira idade também traz consigo diversas dificuldades. E as melhorias geradas pelo treinamento resistido são capazes de diminuir ou até mesmo eliminar essas complicações.

Almeida e Pavan (2010, p. 13) diz que a musculação é a prática mais adequada para diminuir a incapacidade dos idosos, isso por conta do aumento de força e da preservação dos tecidos musculares. Esses benefícios fazem com que as pessoas da terceira idade consigam manter sua capacidade funcional de realizar suas atividades e tarefas diárias sem a necessidade de ajuda. Com isso, os sentimentos de inutilidade e dependência diminuem, melhorando também a autoestima dos idosos.

Além disso, os autores acima ainda afirmam que, com a presença das pessoas da terceira idade nas salas de musculação, também ocorre uma ampliação do círculo de amigos, promovendo um processo de socialização. Dessa maneira,

os idosos se sentem mais acolhidos e adorados por outras pessoas, o que também contribui para um aumento da autoestima.

Araújo Júnior et al. (2022) ainda destaca em seu estudo que a musculação gerou melhoras nas dores, na postura corporal e no percentual de gordura de seus praticantes, e que todos esses benefícios contribuíram para uma elevação dos níveis de autoestima.

Portanto, é possível notar que a musculação pode gerar inúmeros benefícios para as pessoas que a praticam. E esses benefícios vão desde a estética, até a promoção de uma maior capacidade funcional para idosos. Mas independente de qual for a melhoria adquirida com o treinamento resistido, ela contribui diretamente com a melhoria da autoestima, seja adquirindo um corpo mais estético, com maior teor de massa muscular e baixo percentual de gordura, fazendo o indivíduo se sentir mais próximo dos padrões de beleza e mais aceito pela sociedade, ou fazendo com que uma pessoa da terceira idade volte a ter uma maior independência para a realização de suas tarefas e atividades diárias.

Contudo, é necessário ter cuidado, pois mesmo com a quantidade de benefícios que a musculação pode proporcionar, ela também pode afetar negativamente a vida de uma pessoa. Em muitos casos, um indivíduo começa uma busca incessante pelo seu físico perfeito, e, mesmo que já tenha conquistado um corpo bem treinado e estético, ele ainda se vê longe do seu objetivo, que na verdade não é um ponto fixo, sempre se tornando uma meta maior.

Para esses indivíduos, eles nunca estão com o teor de massa muscular alta o suficiente, e nem com o percentual de gordura baixo o suficiente para satisfazer o seu desejo. Assim, passam a treinar exageradamente em busca do seu corpo perfeito, mas em uma quantidade que pode ser prejudicial para sua saúde. E isso pode ser caracterizado como vigorexia, um distúrbio onde a pessoa tem uma distorção de imagem corporal, que a leva a pensar que seu corpo está fraco e sem músculos.

5 CONCLUSÃO

Após as análises das obras selecionadas para o presente trabalho, foi possível concluir que a prática da musculação é capaz de gerar melhorias nos níveis de autoestima das pessoas que a praticam. E esse efeito positivo sobre o aspecto psicológico se dá não apenas por conta das mudanças na aparência da pessoa, fazendo com que ela possua um corpo mais estético. A melhoria da autoestima também se dá por conta do resgate da independência dos idosos, que, com a musculação, conseguem ampliar a sua capacidade funcional e ter de volta a habilidade de realizar atividades simples do dia a dia sem precisar de ajuda. Além de que a prática do exercício resistido nas salas de musculação, gera a possibilidade de integração com outros praticantes, ampliando assim o círculo de amizades dos praticantes, principalmente dos idosos, que com a chegada da terceira idade e da aposentadoria, se veem cada vez mais distantes de seus amigos e até de seus familiares.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. A. B. D.; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 2, n. 2, 15 out. 2010
- BARBOSA, M. R.; MATOS, P. M.; COSTA, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicologia & Sociedade*, v. 23, n. 1, p. 24–34, abr. 2011.
- BARROS, G. R.; CASTELLANO, S. M.; SILVA, S. F. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. *Revista acta brasileira do movimento humano*, p. 66-75, Jan. 2015.
- BIAZOLI JUNIOR, M. A influência de aspectos psicológicos nos praticantes de musculação, Rio Claro, 2015
- BORGES, M. A. D. O. et al. Autoestima entre homens e mulheres praticantes de musculação. *research, society and development*, v. 10, n. 11, 6 set. 2021.
- BRANDEN , N. Auto-estima e os seus seis pilares. 5.ed. São Paulo-SP: Saraiva, 2002
- BRANDEN, N. Auto-Estima: Como aprender a gostar de si mesmo. 28.ed. São Paulo-SP: Saraiva, 2000
- BRITO, F. L. J.; QUEIROZ, L. C.; FIGUEREDO, B. L. S. A intervenção fisioterapêutica no tratamento da anorexia, bulimia e vigorexia associada a distorção de imagem corporal. *Revista Saúde UNIFAN*, v. 4, n. 1, p. 76-84, 2024
- CALDAS, C. F. A. Auto-estima e timidez infantil: uma visão comportamental, Brasília, Nov. 2005
- CLAROS, M. I. Mostra de trabalhos de pesquisa: Atividades transversais nos cursos de graduação, v. 11 n. S2, 2022.
- CUNHA, R. M. Auto-estima e auto-imagem em idosos praticantes de musculação, Criciúma, Dez. 2012
- FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES QUE ACONTECEM COM O IDOSO COM O PASSAR DOS ANOS. *Inter Science Place*, v. 1, n. 20, p. 106–132, 13 fev. 2012.
- 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*, v. 19, n. 2, p. 77–83, 17 ago. 2021.
- MENDANHA, P. S. As aulas de educação física escolar podem ser um ambiente propício para o desenvolvimento da autoestima infantil?, Brasília, Fev. 2023

PRAZERES, M. V. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida, Florianópolis, 26 Out. 2007.

SILVA, L. A. R. D.; SANTOS, M. D. L. D.; MEDEIROS, M. M. D. O corpo na Idade Média: alguns apontamentos. Revista NUPEM, v. 9, n. 16, p. 105–115, 22 mar. 2017.

TAFARELLO, R.; ANDRADE DO NASCIMENTO JÚNIOR, J. R.; VICENTINI DE OLIVEIRA, D. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. Cinergis, v. 16, n. 4, 1 out. 2015.

VICENTINI DE OLIVEIRA, D. et al. Autoestima e dependência de exercício em praticantes de musculação. Revista psicologia e saúde, p. 171–182, 26 abr. 2022.