
EDUCAÇÃO FÍSICA

Pedro Antonio Cardoso Seoanes

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA PRÁTICA DE
MUSCULAÇÃO PÓS COVID-19: UMA REVISÃO
SOBRE AS POSSIBILIDADES NESTA ÁREA**



Rio Claro - SP
2025

Pedro Antonio Cardoso Seoanes

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO PÓS
COVID-19: UMA REVISÃO SOBRE AS POSSIBILIDADES NESSA
ÁREA**

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

Orientador(a): Afonso Antonio Machado

Coorientador(a): Fernando de Lima Fabris

Rio Claro - SP
2025

S478a

Seoanes, Pedro Antonio Cardoso

Aspectos psicológicos na prática de musculação pós covid-19: uma
revisão sobre as possibilidades nessa área / Pedro Antonio Cardoso
Seoanes. -- Rio Claro, 2025

20 p.

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

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Fernando de Lima Fabris

1. Musculação. 2. Aspectos Emocionais. 3. Pós-Covid 19. I. Título.

PEDRO ANTONIO CARDOSO SEOANES

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO PÓS
COVID-19: UMA REVISÃO SOBRE AS POSSIBILIDADES NESSA
ÁREA**

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

Prof. Dr. Bruna Feitosa de Oliveira

Prof. Dr. Carlos José Martins

Aprovado em: 09 de novembro de 2022

Assinatura do discente

Assinatura do(a) orientador(a)

Assinatura do(a) coorientador(a)

DEDICATÓRIA

Dedico este estudo aos meus familiares e amigos e, também, àqueles que, de alguma forma, me ajudaram nos últimos quatro anos de graduação.

RESUMO

Os aspectos emocionais estão diretamente ligados ao que se chama de qualidade de vida. Esses aspectos sofreram as consequências do isolamento social e do iminente aumento do sedentarismo. Pouco mais da metade da população brasileira relata ter tido piora em seu bem-estar mental no ano de 2020, segundo pesquisa do instituto IPSOS. A musculação, por sua vez, gera benefícios ao quadro emocional do praticante, ou seja, ela auxilia na promoção de uma melhor qualidade de vida. Por meio desta revisão bibliográfica, objetiva-se investigar como os aspectos emocionais na musculação se relacionam e contribuem para auxiliar na demanda da saúde mental gerada no momento de pandemia, utilizando-se de artigos científicos, dissertações, vídeos, reportagens, tanto utilizando-se do meio físico quanto do eletrônico. Em 2017 o Ministério da Saúde publicou uma pesquisa feita pela VIGITEL em que a musculação ocupa o segundo lugar no ranking das atividades físicas mais realizadas pelos brasileiros, perdendo apenas para a caminhada, ou seja, a musculação corresponde à uma parcela expressiva de toda a população, podendo assim, ser uma ferramenta muito eficiente. A prática da musculação pode gerar benefícios muito satisfatórios para indivíduos de qualquer idade e gênero, começando com os pré-adolescentes até os idosos, além de pessoas com necessidades especiais que podem utilizar de exercícios resistidos adaptados. A musculação possui pontos únicos que são responsáveis por torná-la eficiente e muito recomendada, pois ela pode ser realizada dedicando pouco tempo do dia, não acelera os batimentos cardíacos de forma acentuada como os exercícios aeróbicos e pela necessidade de concentração para execução dos movimentos da maneira correta, diminuindo o estresse e preocupação com elementos externos ao treino. Portanto, pode-se concluir que a musculação, por ser uma das práticas mais comuns no Brasil e no mundo, pode ser muito eficiente no momento atual, onde existe uma demanda pela melhora da saúde mental, principalmente, pois é comprovado os benefícios dessa atividade quanto aos aspectos emocionais.

Palavras-chave: Musculação, Aspectos Emocionais, Pós-Covid 19.

ABSTRACT

Des Emotional aspects are directly linked to what is called quality of life. These aspects suffered the consequences of social isolation and the imminent increase in sedentary lifestyle. Just over half of the Brazilian population reports having had a worsening in their mental well-being in 2020, according to a survey by the IPSOS institute. Bodybuilding, in turn, generates benefits for the practitioner's emotional framework, that is, it helps to promote a better quality of life. Through this bibliographic review, the objective is to investigate how the emotional aspects in bodybuilding are related and contribute to assist in the demand for mental health generated at the time of a pandemic, using scientific articles, dissertations, videos, reports, both using both physical and electronic. In 2017, the Ministry of Health published a survey carried out by VIGITEL in which weight training occupies the second place in the ranking of the most performed physical activities by Brazilians, second only to walking, that is, weight training corresponds to a significant portion of the entire population. , which can be a very efficient tool. The practice of weight training can generate very satisfactory benefits for individuals of any age and gender, starting with pre-teens to the elderly, as well as people with special needs who can use adapted resistance exercises. Bodybuilding has unique points that are responsible for making it efficient and highly recommended, as it can be performed with little time of the day, it does not accelerate the heart rate sharply like aerobic exercises and because of the need for concentration to perform the movements of the body. correctly, reducing stress and concern about external elements of training. Therefore, it can be concluded that bodybuilding, as it is one of the most common practices in Brazil and in the world, can be very efficient at the current moment, where there is a demand for improving mental health, mainly because the benefits of this activity are proven. regarding emotional aspects.

Keywords: Bodybuilding, Emotional Aspects, Post-Covid 19.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2.JUSTIFICATIVA.....	8
3.OBJETIVO	9
4.PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	10
5.REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	11
6.CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

A sociedade tende a se adaptar a diversos tipos de mudanças e tendências, causadas por questões ambientais, sociais ou de saúde, como em casos de pandemia. É notório como as pessoas tiveram que se adaptar para manter suas rotinas e comportamentos devido ao COVID-19, o que alterou o cotidiano social, profissional e do bem estar. Diversos locais tiveram que fechar as portas, como medida protetiva, que foram os casos das academias, o que deixou de lado, por um longo período, a importância da atividade física para manutenção da saúde física, mental e social.

A musculação é uma prática muito difundida no mundo todo, pois segundo a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) publicado no ano de 2017, elaborada pelo Ministério da Saúde, a musculação é praticada por 17,7% dos brasileiros, perdendo apenas para a caminhada que possui aproximadamente 33,6% dos brasileiros praticantes (BRASIL, 2017).

Segundo pesquisa publicada no site da BBC News (2021), sobre dados do Instituto IPSOS, os aspectos emocionais em geral ficam mais em evidência durante o período de estresse, o confinamento e a mudança drástica no modo como se vive são fatores que podem determinar o aumento em situações de distúrbios psicológicos, apontado pelo fato de que 53% dos brasileiros afirmam que seu bem-estar mental piorou no último ano, essa quantidade não é maior apenas que as porcentagens dos países como a Itália (54%), Hungria (56%), Chile (56%) e Turquia (61%) (BBC NEWS, 2021).

Visto que os aspectos emocionais estão diretamente ligados à qualidade de vida das pessoas (WEINBERG; GOULD, 2017), a musculação é uma atividade que pode auxiliar nos aspectos emocionais, desta forma, ela também se relaciona com a qualidade de vida sobre aspectos como depressão, ansiedade, autoestima. (TAFARELLO; JUNIOR; OLIVEIRA, 2015; VIAIS, 2015; GUILGER, RÚBIA, BASTOS, 2017; BORGES et. al., 2021; FIGUEREDO et. al., 2021).

Podemos concluir que durante o período pandêmico fatores primordiais para a manutenção da qualidade de vida foram deixados de lado, interferindo na saúde física e mental da população. Com isso, no período pós-pandemia é necessário

buscar intervenções e medidas corretas para uma melhora na qualidade de vida, e uma das possibilidades é a utilização da atividade de musculação como meio para uma melhora da saúde tanto física quanto mental dos praticantes.

2. JUSTIFICATIVA

Esse estudo se justifica pela necessidade de entender as consequências da pandemia na sociedade e como esses fatores influenciam na saúde mental, o que está relacionado com a musculação como ferramenta para auxiliar nos possíveis problemas psicológicos.

3. OBJETIVO

O objetivo do presente estudo será investigar como os aspectos emocionais na musculação se relacionam e contribuem para melhora da qualidade de vida pós-pandemia, de modo a identificar seus possíveis riscos e intervenções.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo será baseado no método com caráter de revisão bibliográfica e documental, descrito por Thomas e Nelson (2002) como uma maneira adequada de apresentarmos maior aprofundamento acerca de uma temática, selecionando materiais de cunho científico e outros conteúdos, principalmente por meio de artigos, teses de doutorado, dissertações de mestrado, livros, filmes, jornais, revistas reportagens, tanto utilizando o meio físico quanto o eletrônico.

A pesquisa contará com a seleção de conteúdos por meio de sites eletrônicos e periódicos/plataformas de busca como o LILACS, PubMed, Google Acadêmico e Scielo, bem como livros/autores clássicos da psicologia do esporte, reportagens em meios renomados e confiáveis, buscando maior aprofundamento sobre o tema aqui retratado. É válido ressaltarmos que os materiais podem abordar conteúdos em inglês, português ou espanhol.

Assim, espera-se que o presente estudo possua maior embasamento por meio de materiais fidedignos, contribuindo com maior aprofundamento e compreensão acerca da temática da pesquisa, facilitando o alcance dos objetivos previamente traçados.

5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Desde os jovens até os idosos, a musculação e suas características únicas que fazem com que ela seja uma das práticas mais recomendadas e aderidas pela sociedade, são capazes de abranger um público que outras atividades não conseguem, trazendo benefícios físicos e, principalmente, psicológicos. Tais benefícios podem promover melhora nos aspectos emocionais de forma indireta como melhora na autoestima, na relação social e, também, de forma direta como liberação de substâncias hormonais.

Durante a prática de exercícios físicos, há uma liberação de hormônios que afetam o desempenho do corpo e da mente. Entre eles, destacam-se dois que mais se relacionam com aspectos emocionais: Endorfina e Serotonina.

Endorfina é um hormônio naturalmente produzido pelo nosso corpo. Quando liberada, promove sensação de recompensa e de bem-estar. Sua ação pode ser potencializada com a prática regular de exercícios físicos (OMRON HEALTHCARE, 2021). A endorfina, também, gera efeitos fisiológicos como queima de gordura, diminuição do colesterol, entre outros. Trazendo novamente ao ambiente psicológico, ela inibe o estresse e a irritação e atua como um analgésico natural do organismo aliviando as dores e a ansiedade. Além de auxiliar na melhora da qualidade do sono, aumentar a disposição mental. (OMRON HEALTHCARE, 2021).

A Serotonina por sua vez, é conhecida popularmente como hormônio da felicidade e atua, quando liberada, na estabilidade emocional e em outras várias funções dentro do nosso organismo. Entre suas funções temos a regulação do humor, sensação de bem-estar, regulação do ritmo cardíaco etc. A regularidade de práticas físicas colabora com a liberação da serotonina na corrente sanguínea devido ao aumento da produção do aminoácido triptofano, responsável pela produção desse hormônio (ABBOTT, 2018).

Sobre a musculação, ela é uma prática muito difundida no mundo todo, pois segundo a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) publicado no ano de 2017, elaborada pelo Ministério da Saúde, a musculação é praticada por 17,7% dos brasileiros, perdendo apenas para a caminhada que possui aproximadamente 33,6% dos brasileiros praticantes (BRASIL, 2017).

Muitas vezes os benefícios, tanto físicos quanto psicológicos, que a musculação promove, são traduzidos como “qualidade de vida”. Portanto, o vínculo comumente realizado entre as práticas regulares de exercícios físicos e melhora na qualidade de vida dos praticantes, promovendo sensação de bem-estar com si próprio, prazer, estilo de vida saudável, facilidade de lidar com as tarefas diárias, sentimento de realização pessoal e positividade (BIAZOLI JUNIOR, 2015).

Portanto, é possível concluir que durante o período pandêmico fatores primordiais para a manutenção da qualidade de vida foram deixados de lado, interferindo na saúde física e mental da população. Com isso, no período pós-pandemia é necessário buscar intervenções e medidas corretas para uma melhora na qualidade de vida, e uma das possibilidades é a utilização da atividade de musculação como meio para uma melhora da saúde tanto física quanto mental dos praticantes.

Existem fatores importantes e únicos que fazem com que a musculação seja atrativa e eficiente para a população, sendo assim uma das práticas mais recomendadas.

1 - A intensidade do treino não provoca uma elevação da frequência cardíaca tão alta, se comparada com atividades aeróbicas. Em indivíduos que apresentam batimentos cardíacos mais acelerados, seja por sintomas de alguma doença psicológica, efeitos colaterais de remédios, nervosismo etc., a prática de uma atividade que elevará bastante sua frequência cardíaca irá desgastá-lo excessivamente. (GUILGER, 2017).

2 - Possibilidade de completar um programa de exercícios físicos que serão eficientes e trarão resultados favoráveis, em pouco tempo. Um dos percalços mais recorrentes dos indivíduos nos tempos atuais é a falta de tempo para se dedicar às atividades físicas. Com isso, a musculação se torna muito viável e eficiente visando saúde (GUILGER, 2017).

3 - Durante a execução dos exercícios é necessário concentração para que o movimento aconteça de forma eficiente. Com isso, o indivíduo foca apenas no movimento a ser executado e diminui-se o estresse e preocupação com aspectos externos (GUILGER, 2017).

Como vimos, a musculação é uma atividade que pode auxiliar nos aspectos emocionais, se relacionando com aspectos de qualidade de vida, como por exemplo,

a autoestima. Autoestima, por sua vez, é definida como a valorização do indivíduo em relação a si próprio baseado nos acontecimentos e situações cotidianas levando em conta o conjunto de valores cujo indivíduo os aprova ou não (SCHULTHEISZ, 2013).

Existe uma tendência de que indivíduos satisfeitos com os acontecimentos da vida sintam-se mais eficientes e confiantes, o que resultará em uma maior valorização pessoal. Por outro lado, pessoas insatisfeitas com sua autoestima, apresentam dificuldades nas relações sociais, o que pode acarretar no surgimento de quadros depressivos. (BORGES, 2021). Logo, existe uma relação importante entre baixa autoestima e existência de distúrbios emocionais (WEINBERG; GOULD, 2017; PRETO et al., 2020).

Com regularidade nos treinos de musculação, homens e mulheres apresentaram autoestima classificada como “média”, baseado na Escala de Autoestima de Rosenberg. Portanto, a melhora da autoestima é dada como resultado dessa prática de exercícios físicos (BORGES, 2021).

Evidenciaram que a musculação tem efeitos positivos em relação aos aspectos psicológicos, como aumento da qualidade do sono (BALDISSERA et al., 2017; KOVACEVIC et al., 2018; MIRANDA et al., 2020), melhora da autoestima (FRANÇA, 2017; DA CRUZ SILVA et al., 2019), além da diminuição dos sintomas depressivos (FIGUEREDO, 2021).

Segundo alguns estudos, indivíduos que possuem alguma necessidade especial e que praticam algum esporte, apresentam autoestima superior aos indivíduos que também possuem necessidades especiais, mas não praticam exercícios físicos (MOURÃO; SILVA, 2012).

Jovens aprendizes apresentaram alterações no humor com apenas uma sessão de musculação. Eles alcançaram características mais próximas de um perfil de humor positivo. Esse perfil conquistado pode gerar influências no ambiente em que esse indivíduo está inserido, ou seja, no ambiente de trabalho pode ocorrer consequências quanto ao desempenho das funções (DE MELO, 2018). Especificamente sobre jovens adultos, foi constatado que os universitários praticantes de musculação possuem valores altos quanto sua autoestima (FIGUEREDO, 2021).

Em relação aos adolescentes, a prática da musculação foi, por muito tempo, considerada fútil e proibida por médicos e profissionais da área da Educação Física. Atualmente vemos cada vez mais os jovens aderindo à musculação como forma de se refugiar. Além dos tantos benefícios físicos, entre eles melhor controle postural, busca por uma alimentação mais saudável, gasto calórico, menor possibilidade de adquirir doenças, também traz benefícios psicossociais para o adolescente praticante, haja vista que cada vez mais temos uma diminuição da infância e adiantamento da adolescência e que é nessa fase que os jovens são mais revoltados, confusos sobre suas escolhas, pressionado pelos pais etc., ou seja, é a fase em que distúrbios psicológicos começam a aparecer. Para isso, a musculação serve como válvula de escape promovendo melhora nas relações interpessoais, melhora da autoestima, sendo considerada até como um antídoto natural contra possíveis vícios. (SILVA, 2020)

Já sobre os idosos, Segundo Nahas (2001), exercícios físicos praticados regularmente promovem melhoras fisiológicas (qualidade do sono, controle da glicose), psicológicas (relaxamento, diminuição dos sintomas depressivos e estressantes), e sociais (confiança consigo mesmo, melhor interação social). Aqueles que são praticantes de musculação conseguem melhoras nos níveis de ansiedade e depressão, além de evolução no quadro fisiológico. Quanto a melhora dos sintomas depressivos, a sensação prazerosa liberada durante a prática de exercícios físicos, é a responsável (GUILGER, 2017).

Para os idosos, a liberação de endorfina e serotonina chama a atenção para o fato de que essas substâncias são de grande importância e essenciais para que possamos desempenhar nossas tarefas cotidianas (GUILGER, 2017).

Para os indivíduos com distúrbios de ansiedade, depressão e síndrome do pânico, um trabalho integrado entre medicamentos, acompanhamento psicológico e treinamento resistido, o qual pode-se realizar com aparelhos de musculação ou com materiais alternativos visando pessoas com os distúrbios citados, é o mais eficiente e poderá gerar grandes benefícios para o quadro psicológico, fisiológico, comportamental e físico (GUILGER, 2017).

Silveira Júnior (2001), diz que a musculação é a atividade mais eficiente para diminuir a incapacidade muscular e suas consequências na terceira idade. Ela pode aumentar ou melhorar os níveis de força do idoso, preservar a massa muscular e,

também, prevenir e colaborar contra a osteoporose. O autor ressalta que a finalidade é tornar o idoso hábil e independente para realizar suas tarefas do cotidiano, as quais tornam-se mais difíceis de realizar principalmente por causa da perda de equilíbrio e da força muscular. Um idoso independente significa um idoso com mais autoconfiança, logo ele terá uma melhor expectativa e qualidade de vida.

A musculação é capaz de promover a independência ao idoso através de suas melhoras fisiológicas, como aumento da massa muscular e melhor funcionamento das articulações (DE ALMEIDA, 2010). Com isso, pode-se concluir que a musculação é um dos meios mais eficientes para trazer benefícios morfológicos, orgânicos e psicossociais aos idosos (GUILGER, 2017).

6. CONCLUSÃO

A pandemia nos deixou sequelas que impactam nos aspectos psicológicos da sociedade em geral. Foi durante essa época que a as atividades físicas e a saúde, como um todo, foi deixada de lado.

A musculação se relaciona com esse período pós-pandemia por auxiliar de diversas formas com os distúrbios emocionais e por se tratar de uma das práticas mais comuns no Brasil. Portanto, a musculação é uma ferramenta muito eficiente para promover melhoras na qualidade de vida das pessoas neste momento de recuperação da normalidade da vida em que temos que lidar com as consequências da pandemia do Covid-19.

A prática da musculação traz benefícios para indivíduos de todas as idades, sendo eles, mulheres ou homens, ou seja, desde o pré-adolescente, passando pelos jovens adultos, adultos, e por fim, os idosos, ambos melhoram seu estado emocional através de exercícios resistidos. Não esquecendo também dos indivíduos que possuem alguma necessidade especial.

O que parece ser o mais eficiente para melhoras do quadro emocional é um trabalho integrado entre um programa de exercícios de musculação estruturados para cada indivíduo, acompanhamento psicológico, prescrição de fármacos, alimentação mais saudável e qualidade do sono.

REFERÊNCIAS

ABBOTT. **Serotonina**: por uma vida feliz, por uma vida positiva. 2018. Disponível em <https://www.abbottbrasil.com.br/corpnewsroom/nutrition-health-and-wellness/serotonina--por-uma-vida-feliz-por-uma-vida-positiva.html#:~:text=A%20serotonina%2C%20conhecida%20como%20o,e%20da%20temperatura%20do%20corpo>.

BBC NEWS. **Covid**: saúde mental piorou para 53% dos brasileiros sob pandemia, aponta pesquisa. Publicado em 14 de Abril de 2021. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-56726583>>. Acesso em: 27 de Abril de 2022.

BLAZOLI JUNIOR, Moacir. **Influência de aspectos psicológicos nos praticantes de musculação**. 2015.

BORGES, M. A. O.; SIMÕES, G.; ALBUQUERQUE, N. V. R.; MENDES, L. R. V.; SANTOS, L. da S.; PEREIRA, R. dos S.; OLIVEIRA, M. de L. A. de; ROSA, T. de S.; RUFFONI, R.. **Self esteem between men and women practitioner of bodybuilding. Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. e447101119796, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.19796. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19796>. Acesso em: 27 de Abril 2022.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde**. 2017. ISBN 978-85-334-2615-3

DE ALMEIDA, M. A. B; 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, 2010.

DE MELO, C. C; BOLETINI, T. L; BICALHO, C. C. F; COSTA, V. T; NOCE, F. **Efeitos da prática de musculação nos estados de humor de jovens aprendizes**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v. 8, n° 1, maio 2018.

FIGUEREDO, W. F. R.; XAVIER, C. C.; RIBAS, M. L.; DE LIMA, A. M.; FIORESE, L.; CONTREIRA, A. R. **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. DOI: 10.36453/cefe.2021.n2.25807. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernodfisica/article/view/25807>. Acesso em: 28 abr. 2022.

GUILGER, B. RÚBIA, N. BASTOS, T. **Exercício resistido como ferramenta complementar no tratamento da depressão em idosos**. 2017. Monografia. Bacharel em Educação Física. Brasília – DF, 2017. Disponível em: <<https://www.mauadf.com.br/repositorio-institucional/tcc/2017/educacao-fisica/B%C3%A1rbara%20Guilger.pdf>>. Acesso em: 28 de Abril de 2022.

OMRON HEALTHCARE. **ENTENDA O QUE É ENDORFINA E COMO ELA FUNCIONA NO SEU CORPO.** 2021. Disponível em <https://conteudo.omronbrasil.com/o-que-e-endorfina/>.

SILVA, J. F. **Musculação na adolescência: entre mitos e realizações.** 2020. Tese de Doutorado.

TAFARELLO, R. JÚNIOR, J. R. A. N., OLIVEIRA, D. V. **Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia.** Cinergis 2015;16(4):249-254. DOI: <https://doi.org/10.17058/cinergis.v16i5.6667>. Acesso em 28 de Abril de 2022.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VIAIS, A. S. **Benefícios da prática da musculação na imagem corporal para mulheres.** FACIDER Revista Científica, Colider, n 09, 2015. ISSN 2316-5081

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.