



FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS – FEF
FACULDADE INTEGRADAS DE FERNANDOPOLIS – FIFE
CURSO DE EDUCAÇÃO FISICA BACHARELADO

Ana Carolina Beloni Sakamoto
Franciele Cristina Santos Oliveira
Heitor Bruno Alves de Azevedo
Maria Beatriz Matos da Silva

MUSCULAÇÃO FEMININA E SEUS DESAFIOS REVISÃO BIBLIOGRAFICA

Fernandópolis - SP

2022

MUSCULAÇÃO FEMININA E SEUS DESAFIOS REVISÃO BIBLIOGRAFICA

Ana Carolina Beloni Sakamoto
Franciele Cristina Santos Oliveira
Heitor Bruno Alves de Azevedo
Maria Beatriz Matos da Silva

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Educação Física da Fundação Educacional de Fernandópolis como exigência parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador(a): ProfºDr. Jean Donizete Silveira Taliari
ProfºEsp. Francisco Barbosa Junior

Fernandópolis– SP

RESUMO

A pratica de musculação rotineira agrega benefícios não somente estéticos, mas também flexíveis na vida dos indivíduos que as praticam, promovendo não somente benefícios físicos, mas na qualidade de vida, bem estar social, pessoal e aumento na aptidão física, além de cuidados ligados a reabilitação e prevenção de doenças físicas e mentais. Desta forma este estudo tem como finalidade identificar fatores de insatisfação de mulheres com seu corpo físico e destacar diferenças de biotipo, adequando quais treinos surtem mais benefícios para esses indivíduos de acordo com publicações bibliografias. Para a elaboração do presente trabalho ouve a leitura de diversos assuntos diretamente ligados a pratica de exercícios físicos e melhora na qualidade de vida. O presente trabalho objetivou identificar as principais insatisfações do grupo feminino com relação aos seus corpos/ biotipo concomitantemente verificar quais são os pontos que motivam este grupo a procurar por aulas de musculação. Contudo, o profissional de educação física é uma figura passível que objetiva proporcionar um bom atendimento e dinamismo com o aluno que incentiva, propõe e auxilia no dia a dia do indivíduo seja em uma academia de musculação, seja em aulas particulares na casa do aluno ou em exercícios ao ar livre, respeitando sempre as limitações de cada pessoa e suas escolhas, incentivando a superação dos próprios limites e inseguranças.

Palavras-chaves: musculação, musculação feminina, desafios.

ABSTRACT

The practice of routine bodybuilding adds benefits not only aesthetic, but also flexible in the lives of individuals who practice them, promoting not only physical benefits, but quality of life, social and personal well-being and increase in physical fitness, in addition to care related to rehabilitation and prevention of physical and mental illness. In this way, this study aims to identify women's dissatisfaction factors with their physical body and highlight differences in biotype, adapting which workouts have more benefits for these individuals according to bibliographic publications. For the elaboration of the present work listen to the reading of several subjects directly related to the practice of physical exercises and improvement in the quality of life. The present work aimed to identify the main dissatisfactions of the female group in relation to their bodies/biotype, concomitantly, to verify which are the points that motivate this group to look for bodybuilding classes. However, the physical education professional is a capable figure that aims to provide a good service and dynamism with the student who encourages, proposes and assists in the daily life of the individual, whether in a bodybuilding academy, or in private classes at the student's home or in outdoor exercises, always respecting the limitations of each person and their choices, encouraging them to overcome their own limits and insecurities.

Keywords: bodybuilding, female bodybuilding, challenges.

LISTA DE FIGURAS

Figura1. Somatotipos.....	17
Figura2. Biotipos Femininos.....	18

SÚMARIO

1 INTRODUÇÃO	2
JUSTIFICATIVA.....	9
3 OBJETIVOS	10
2.1. Objetivo geral.....	10
2.2. Objetivos específicos	10
4	11
	METODOLOGIA
5 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	12
5.1. Conceito e Estruturação da Musculação	12
5.2. Pratica de exercicios Fisicos pelas mulheres	13
5.3. Sedentarismo e Doenças associadas	14
5.4.Diferenças de somatotipo e como identificar.....	15
5.4.1. Somatotipo Ectomorfo	16
5.4.2. Somatotipo Endomorfo	16
5.4.3. Somatotipo Mesomorfo.....	17
5.5. Diferenças de Biotipo.....	17
5.5.1. Ampulheta.....	17
5.5.2. Triângulo.....	18
5.5.3. Invertido.....	18
5.5.4. Retângulo.....	18
5.5.5. Oval.....	18
5.6. O Papel do Profissional de Educação física no atendimento a mulheres na musculação.....	19
6 CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

1. Introdução

Com a constante busca por melhora na aparência e no estilo de vida, cada vez mais vemos indivíduos de ambos os sexos aderindo a prática de atividade física, a musculação também conhecida como treinamento resistido vem ganhando destaque não somente na rotina de homens, mas também está sendo muito observado no cotidiano de mulheres, a prática de treinamento assistido é de grande valia na vida de uma pessoa tornando um hábito saudável e benéfico a saúde (ALVES *et al.*, 2015).

A prática de musculação rotineira agrega benefícios não somente estéticos, mas também flexíveis na vida dos indivíduos que as praticam, promovendo não somente benefícios físicos mas na qualidade de vida, bem estar social, pessoal e aumento na aptidão física Bossi *et al.* (2011) além de cuidados ligados a reabilitação e prevenção de doenças físicas e mentais.

Segundo Vidal (2006) As academias passaram a ter mais visibilidade porque por meio desta prática regular, indivíduos puderam alcançar o tão sonhado “corpo ideal” sem necessitar de procedimentos cirúrgicos e manobras mais invasivas, melhorando a resistência muscular e alteração da morfologia somática. As academias ganharam destaque mediante figuras do fisiculturismo que eram expostas na década de 80 na mídia como Arnold Schwarzenegger e Sylvester Stallone que sempre se destacaram nas cenas de Hollywood por seus corpos esculturais e pelos campeonatos de musculação.

A busca por um corpo perfeito passou a ser um objeto de desejo mediante a cobrança estampada na mídia, e está diretamente relacionada ao padrão de beleza que a mesma impõe, corpos sarados, definidos, manequins cada vez menores fazem com que o aumento de mulheres a procura de uma academia ou personal trainer aumentasse muitos no passar dos anos. O mesmo padrão de beleza imposto é o principal fator de doenças ligadas a insatisfação com a imagem corporal entre as mulheres. (COELHO *et al.*, 2010).

Segundo a revista (Tua Saúde) diferenças metabólicas e de biotipo também são fatores determinantes para um bom resultado com dietas ou treinos de musculação, e são um dos fatores que causam insatisfação em indivíduos principalmente do sexo feminino, existem alguns biotipos que se destacam pela facilidade em perda de peso e a dificuldade em ganho de massa muscular, indivíduos que se enquadram nessa condição são os chamados

ectomorfo que caracterizam-se por corpos mais magros, ombros estreitos e membros compridos, pessoas com esse tipo de biotipo costumam apresentar metabolismo acelerado o que justifica a facilidade na perda de peso.

Já os indivíduos que ganham peso facilmente e possuem maior dificuldade na perda do mesmo são os de biotipo endomorfo, indivíduos com corpos mais arredondados, estatura baixa com metabolismo lento.

Há também o biotipo mesomorfo que são indivíduos de corpos magros e musculosos mesmo que não sejam praticantes de atividade física regular, possuem tronco desenvolvido e baixo acúmulo de gordura abdominal, metabolismo mais rápido e facilidade de ganho de massa muscular.

Alguns autores como Silva, Brunetto e Reichert(2010); Gonçalves e Colaboradores et al. (2008)apontam que indivíduos do sexo feminino sofrem mais ataques relacionados a imagem corporal, mesmo com IMC dentro da normalidade e do padrão a busca por cinturas mais finas e menor peso ainda é um assunto que assombra mulheres de todos os lugares do mundo, justificando assim o aumento na procura destes por modificação e melhorias em seu biotipo corporal.

Desta forma este estudo tem como finalidade identificar fatores de insatisfação de mulheres com seu corpo físico e destacar diferenças de biotipo, adequando quais treinos surtem mais benefícios para esses indivíduos de acordo com publicaçõesbibliografias.

2. Justificativa

O presente trabalho objetivou identificar as principais insatisfações do grupo feminino com relação aos seus corpos/ biotipo concomitantemente verificar quais são os pontos que motivam este grupo a procurar por aulas de musculação. É de extrema importância entender as diferenças existentes dentro de um mesmo grupo de indivíduos, mudanças fisiológicas que ocorrem em diferentes períodos da vida, diferenças na faixa etária e mudanças hormonais, para que se possa então haver modificações nos corpos mediante acompanhamento de um profissional de educação física juntamente com exercícios e cronogramas de treino para que o mesmo possa alcançar as mudanças desejadas.

Portanto o presente estudo é de extrema importância pois apresenta não só as dificuldades encontradas por esse grupo mais também as mudanças que almejam. Possibilitando assim que haja uma continuidade desse estudo posteriormente com alunos para se aplicar uma rotina específica para cada biotipo afim de apresentar as mudanças que obtiveram após a rotina de treino.

Os benefícios da musculação descritos neste trabalho servem para incentivar a prática de exercícios seja de musculação ou de alguma forma de se exercitar tanto pelo grupo feminino quanto pelo grupo masculino, visando a melhor qualidade de vida, física e psicológica.

3.OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

- Revisão literária a respeito da musculação feminina.

3.2 Objetivo Especifico

- Identificar os principais motivos que levam as mulheres a frequentar academias;
- Estudar os biotipos femininos e identificar a preferência entre as mulheres;
- Identificar fatores que impossibilitam o ganho de massa muscular nos diferentes biotipos;
- Identificar quais exercícios físicos melhor se adequam as diferenças de biotipo.

4. Metodologia

Para a elaboração do presente trabalho houve a leitura de diversos assuntos diretamente ligados a prática de exercícios físicos e melhora na qualidade de vida, através de bibliografias da internet e da biblioteca localizada na Fundação Educacional de Fernandópolis - FEF, foi feita a leitura de diversas bibliografias para verificar a procedência das informações encontradas sobre o assunto e feito uma pesquisa dos conteúdos usados no presente trabalho nas plataformas *Google*, *Google Acadêmico*, *Scielo*, utilizando de palavras chaves como biotipo, diferenças estruturais e musculação feminina.

A pesquisa foi realizada no mês de abril de 2022, em uma seleção de artigos, bibliografias e teses que mais se encaixavam no assunto abordado e dissertado em cima desses conteúdos sobre o assunto neste trabalho descrito.

5. Revisão Bibliográfica

5.1 Conceito e Estruturação da Musculação

Para uma melhor compreensão do que é musculação e quais seus benefícios é necessário entender os conceitos, como se estrutura a mesma e entender quais os tipos de musculação existentes. O objetivo a ser alcançado em qualquer um dos tipos de musculação irá depender do objetivo desejado, carga, sobrecarga, número de repetições, intensidade empregada, séries, frequência e intervalo entre as repetições e a velocidade das repetições (SILVA; FARINATTI, 2007).

Seus diferentes tipos demonstram com clareza as diferentes técnicas empregadas para se alcançar determinado resultado. De acordo com a revista (Fit Urban e Vitat) existem diferentes tipos de musculação existentes que são elas:

- **Hit ou Treino Intervalado:** São um tipo de treino onde não é necessárias muitas repetições, mas é considerado um treino de alta intensidade, pois é baseado em no esforço máximo e baixo volume. Com alternância entre períodos curtos de exercícios intensos e de recuperação é considerado um exercício de hipertrofia pois proporciona uma maior produção de tecido muscular nos períodos de descanso.
- **Hipertrofia:** É um treino com finalidade no aumento da massa muscular, consiste em treinos para o aumento da massa magra. Hipertrofia é o nome dado ao aumento do tamanho de quaisquer órgãos do corpo aumento do volume muscular, seu progresso depende da resposta individual de cada um juntamente com intensidade, duração e treino.
- **Treino Funcional:** é um treino com tempo determinado onde o aluno realiza um circuito com uma série de exercícios. Neste tipo de musculação pode ser usado o próprio peso do corpo como a carga para os exercícios ou também fazer o uso de alguns aparelhos, bastante usado para indivíduos que pretendem perder peso.

Para a execução de quaisquer exercícios é necessário que haja um desempenho de diversos grupos musculares que agem por meio de sistemas de alavancas capazes de fornecer força e potência para a realização dos treinos. Segundo Gonzáles e Ayestarán (2001), a força de um ponto de vista físico nada mais é que “a capacidade da musculatura de produzir a aceleração ou a deformação de um corpo, mantê-lo imóvel ou frear seu movimento”.

A prescrição do treinamento na musculação deve levar alguns fatores em consideração como diferentes componentes de carga, objetivo e tipo morfológico do indivíduo (CHAGAS, 2008).

De acordo com alguns autores como Souza e Virtuoso (2005) apontam que a musculação é um grande aliado na perda de gordura e ganho de massa magra um dos principais modos de musculação para este objetivo esta os exercícios anaeróbicos, este tipo de exercícios usa lipídios e carboidratos como fontes de energia que são utilizados em de maneira otimizada em treinos de menor intensidade, mas de duração mais intensa.

Existem inúmeras respostas e efeitos no organismo provocados pela pratica de exercício físico sejam essas, morfológicas, neurofisiológicas e fisiológicas. As fibras musculares sofrem adaptações nas estruturas contrateis gerando um aumento da força dos músculos, aumentando a síntese de ATP intramuscular do glicogênio e da fosfocreatina, ocorrendo assim o processo hipertrófico.

5.2 Pratica de exercícios físicos por mulheres

A procura de mulheres por academias de musculação e exercícios físicos aumentou consideravelmente nos últimos anos, de acordo com PEDRETTI (2008), na década de 80 surgiu um modelo de mulher ideal com o corpo mais musculoso e mais bem aceito pelo mesmo grupo. A busca pela melhora da imagem corporal é o principal motivo que leva a busca por exercícios físicos e centros de saúde.

Alguns autores como Strelan, Mehaffey e Tiggemann (2003) apontam de acordocom um estudo realizado com um grupo de mulheres que o principal motivo para a procura pela musculação é a melhora de imagem corporal, seguido por saúde, aptidão física, lazer e divertimento.

Por algum tempo esses indivíduos evitaram a prática de exercícios pois assemelhavam a hipertrofia com músculos exagerados e corpos musculosos parecidos com os do sexo oposto ou de fisiculturistas. Mediante os avanços dos estudos e demanda crescente mediada pela vida moderna as mulheres deixaram de lado o receio da hipertrofia e começaram a praticar dos exercícios resistidos e a desfrutar de seus vários benefícios à saúde. (GUEDES, 2005).

Fisiologicamente a baixa produção de hormônios como a testosterona no sexo feminino é um dos fatores que dificultam o ganho de massa magra por este grupo, por vezes o ganho de massa e o alcance do objetivo em ganho de massa precisa ser complementado com hormônios sintéticos e usos de complementos alimentares como hipercalóricos (SANTOS, 2010).

Segundo BOSSI, Stoeberl e Liberali(2008) a prática de exercícios melhora a qualidade de vida, melhora a resistência muscular, fortalece os músculos, ossos e articulações interfere de forma positiva na saúde do indivíduo, evitando doenças como estresse, obesidade, pressão alta e ajuda no aumento da massa muscular, diminui o percentual de gordura e possibilita a facilidade de executar as tarefas do dia a dia sem extremo cansaço e fadiga.

Estudos apontam que há benefícios também para mulheres com menopausa que mediante a prática de exercícios físicos com frequência podem alcançar uma diminuição de cerca de 70% aos sinais de menopausa como os sintomas vasomotores e climatério, onde ocorre um aumento da sensação de calor e de suores noturnos que podem resistir por até 20 anos em indivíduos que não tem a prática de atividades físicas em sua rotina. (BOTOGOSKI *et al.*, 2009).

Uma saída bastante utilizada por mulheres que buscam um corpo mais atraente de uma forma menos dolorosa e mais rápida, é através de cirurgias plásticas, isso faz com que a indústria de cirurgias plásticas e reparadoras tivessem um aumento significativo na procura, cerca de 1,2 milhões de cirurgias foram realizadas no ano de 2015, colocando o Brasil no ranking de países que mais realizaram este tipo de procedimento (LENHARO, 2016).

5.3 Sedentarismo e doenças associadas

O sedentarismo é compreendido como a falta a prática de exercícios físicos e/ou a perda de uma quantidade muito baixa de calorias por dia, alguns

autores como Palma e Vilaça (2010) dizem que a perda inferior a 1000 calorias por dia já pode ser considerado sedentarismo.

Após a industrialização houve um aumento significativo de pessoas sedentárias dado as poucas oportunidades de se realizar algum tipo de atividade física e com o aumento da tecnologia nos últimos anos cada vez menos pessoas saem do conforto de suas casas para iniciar um circuito de treinos ou até menos uma caminhada (Seabra et al 2008).

O sedentarismo pode ser definido por diferentes pontos de vista, segundo o autor HALLAL (2007). Estudos apontam que um tempo de exercícios físicos inferior a 150 minutos por semana já pode ser considerado sedentarismo. para indivíduos em sua fase adulta.

Com a correria do dia a dia e a crescente procura por comidas mais rápidas como o fast food, existem muitas doenças que estão associadas a vida sedentária e a má alimentação, segundo dados do IBGE, 36% da população do Brasil é composta por pessoas acima do peso ou obesas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é o quarto fator de risco de mortalidade com 3,2 milhões de mortes por ano.

De acordo com o Previa o sedentarismo está diretamente relacionado com vários tipos de doenças que acometem os seres humanos, como a diabetes do tipo II, que de acordo com uma pesquisa feita pela Universidade de Leicester concluiu que pessoas sedentárias tem duas vezes mais chances de adquirir diabetes do tipo II.

O sedentarismo também pode favorecer doenças como a Hipertensão e doenças cardiovasculares, com o aumento do peso corporal ocorre uma síndrome metabólica ocasionada por diversos fatores que acabam favorecendo o aumento da pressão arterial.

A prática de exercícios físicos de maneira regular produzem no organismo uma sensação de prazer e bem estar que está diretamente relacionado com hormônios como a endorfina, serotonina e ocitocina que são produzidos mais facilmente quando se tem uma prática de exercícios diários, a prática de exercícios físicos feitos com frequência também ajuda no controle da violência, depressão, estresse e ansiedade (DOENÇAS, 2003).

5.4 Diferenças de somatotipo e como identificar

As diferenças de biotipo estão diretamente relacionado com o modelo de corpo constituído pelo metabolismo do indivíduo, constituição óssea, quantidade de gordura e massa muscular. De acordo com tais diferenças é possível classificar os grupos corporais em endomorfo, ectomorfo e mesomorfo, os quais possuem características distintas e consequentemente variadas necessidades relacionadas com a perda ou ganho de peso.

De acordo com a revista (Tua Saúde) a atividade física e a alimentação balanceada não modifica o somatotipo do indivíduo o que significa que a pausa com as atividades físicas alinhado com a má alimentação faz com que o indivíduo volte com seu biotipo original. Para se avaliar cada biotipo é necessário a avaliação de um profissional de educação física, nutrólogo ou nutricionista que de acordo com as medidas corpóreas de cada um conseguem identificar as mudanças e as limitações de cada estrutura corporal.

Segundo William Sheldon (1940), os somatotipos baseia-se na existência de três tipos distintos de corpos que se caracterizam com base em três camadas germinativas do desenvolvimento embrionário (endoderme, mesoderme e ectoderme) que representam uma correlação entre o morfológico-psicológico que podem ser caracterizados da seguinte forma:

5.4.1 Somatotipo ectomorfo

Pessoas como o biotipo classificado como ectomorfo são indivíduos caracterizados por possuir um corpo magro e esguio, sem predisposição para o desenvolvimento muscular tão pouco para o acumulo de gordura. As mulheres com este tipo são caracterizadas por terem quadril estreito e seios com pouca gordura, ombros estreitos. Por possuírem o metabolismo mais rápido em relação a outros biotipos tem grande capacidade de perda de peso e maiores dificuldades em ganho de massa magra. Os exercícios para pessoas com este biotipo podem incluir exercícios aeróbicos com moderação devendo priorizar os exercícios de força pausados como musculação, para favorecer o ganho de massa.

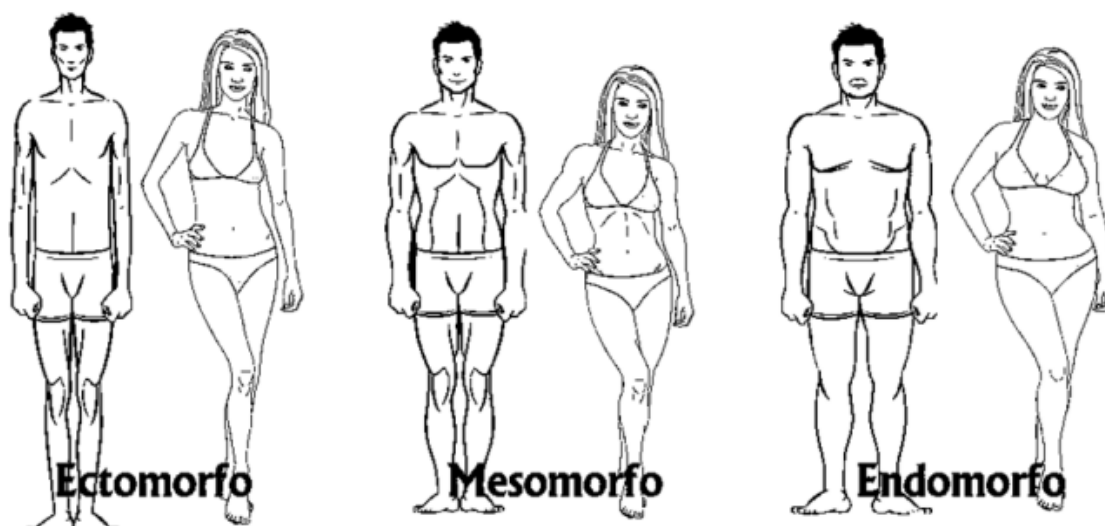
5.4.2 Somatotipo endomorfo

Considerado o somatotipo mais comum, são indivíduos de fácil e rápido acúmulo de gordura corporal devido ao seu metabolismo lento, são indivíduos de baixa estatura, corpo arredondado e mais largo. As mulheres que se encaixam neste grupo possuem quadril mais largo com corpo no aspecto de uma pera com maior acúmulo de gordura nos quadris. O treino para o endomorfo inclui exercícios de força e aeróbicos para que ocorra a perda de gordura.

5.4.3 Somatotipo mesomorfo

Possuem ombros e peito largos, possuem um físico atlético e tendência inata para a prática de esportes, com o metabolismo rápido sua perda calórica é adequada e juntamente com a prática de exercícios físicos o ganho de massa magra ocorre de maneira bem mais fácil e rápida. Pessoas com este perfil devem alternar exercícios de força e aeróbicos para ter um percentual de gordura adequado.

Figura1.Somatotipos



Fonte: ALBADALEJO (2015)

Outros autores como Oliveira (2014) justifica que dentro os somatotipos femininos existem cerca de 5 biotipos diferentes que se diferem mediante exercícios físicos, intervenções cirúrgicas, podendo ser fisiológicas e/ou hereditárias, ele classifica os diferentes biotipos femininos:

5.5 Diferenças de Biotipo

5.5.1 Ampulheta

Mulheres com este biotipo são caracterizadas por possuírem a cintura mais fina em relação aos ombros e quadris é o biotipo mais bem visto pelas mulheres Brasileiras e um dos mais almejados também por ser considerado o mais feminino por ter as medidas dos ombros e quadris alinhados e a cintura bem marcada.

5.5.2 Triângulo

Este biotipo possui os quadris mais largos em relação aos ombros, cintura marcada com volume de gordura concentrado na parte inferior do corpo.

5.5.3 Triângulo invertido

A circunferência dos ombros é maior do que a circunferência do quadril com a cintura pouco aparente, normalmente indivíduos com esse biotipo possuem pernas torneadas e muito atraentes.

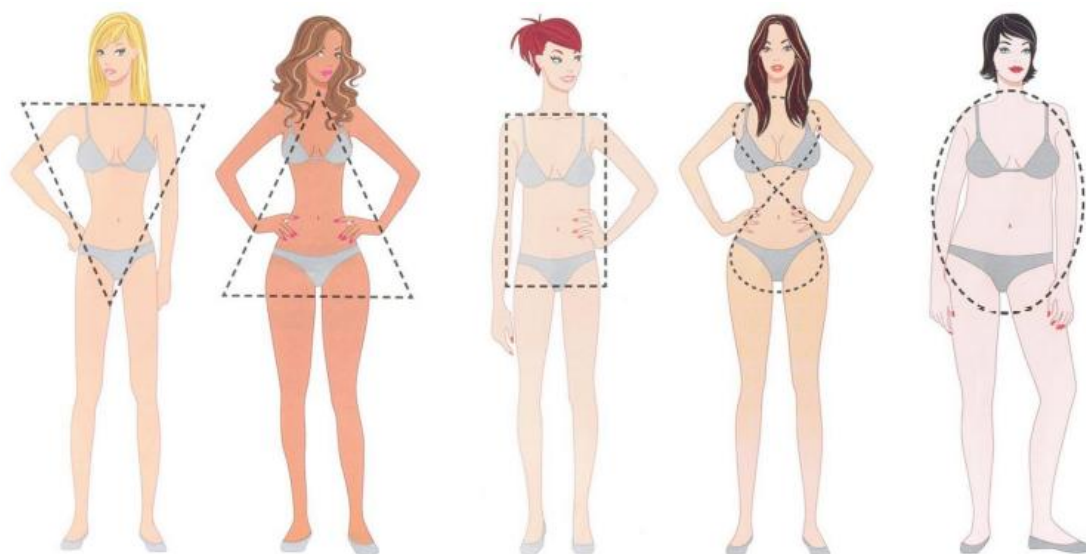
5.5.4 Retângulo

Este biotipo possui a cintura, ombros e quadril com quase as mesmas proporções, a cintura não é bem acentuada neste caso.

5.5.5 Oval

Biotipo caracterizado por possuir o abdômen como área de maior circunferência em comparação aos seios e o quadril.

Figura 2: Biotipos Femininos



Fonte: MARTINS (2016)

5.6O papel do profissional de educação física no atendimento a mulheres na musculação

O profissional de educação física é uma figura passível que objetiva proporcionar um bom atendimento e dinamismo com o aluno que incentiva, propõe e auxilia no dia a dia do indivíduo seja em uma academia de musculação, seja em aulas particulares na casa do aluno ou em exercícios ao ar livre. A profissão Educação física tem como objetivo fazer com que as pessoas busquem uma melhor condição de vida e saúde (ALVES, TROVÓ, NOGUEIRA, 2010).

Segundo Moraes e seus colaboradores (2011) este profissional é capaz de oferecer orientações em exercícios físicos sistematizados. É também responsável por incentivar mudanças no estilo de vida das pessoas e auxilia também em atividades fora das academias de musculação com atendimento a população com medidas públicas acessíveis, para pessoas que não possuem recursos para aulas particulares.

É de extrema importância que o profissional de educação física construa com seu aluno(a) uma relação de amizade e confiança para que o mesmo tenha animo e perseverança para dar continuidade nos treinos e consiga obter o melhor resultado possível para sua condição física e auxiliar no processo de adaptação corporal e também social na academia.

Fazendo jus a seu juramento ético e profissional estes possuem como objetivo promover a melhor aptidão física a suas alunas(os), seja como personaltrainer ou como orientador respeitando sempre as limitações de cada pessoa e suas escolhas, incentivando a superação dos próprios limites e inseguranças (ALVES, 2007).

6. Conclusão

A partir dos resultados encontrados nessa pesquisa, concluímos que existem vários tipos de corpos físicos, e com isso cada corpo tem sua definição. O objetivo a ser alcançado em qualquer um dos tipos de musculação irá depender do objetivo desejado, para cada objetivo um treino diferente, com isso as mulheres buscam o seu corpo perfeito. Portanto que, mulheres que fazem musculação mostraram-se mais satisfeitas com sua imagem corporal.. Sugestiona-se que o estudo tenha continuidade por acadêmicos que venham a se interessar e se aprofundar nos estudos sobre academia de mulheres praticantes de musculação.

REFERENCIAS

AHMADI, S.; SINCLAIR, P.J.; DAVIS, G.M. Muscle oxygenation after downhill walking-induced muscle damage. **ClinPhysiolFunctImaging**, v. 28, p. 55-63, 2008.

ALVES, C. **O papel do profissional de educação física como intermediário entre o adulto e o lúdico**. Piracicaba: Universidade Metodista de Piracicaba, 2007. 162 f. Dissertação (Mestre em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2007

ALVES, C.; MARCELLINO, N.C. Adulto e lúdico: atuação do profissional de Educação Física no lazer. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 1-10, jan/mar. 2010

ALVES, C.; TROVÓ, C. E.; NOGUEIRA, M. W. A academia de ginástica como lazer para mulheres adultas da cidade de Rio Claro – SP. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 9, n. 1, 2010.

ALVES, M. R. H. (2015) Motivos e fatores que influenciam pessoas e aderência e desistência na pratica de musculação em academias. **FACIDER**, 7, 119-125.

BOSSI, I.,Stoeberl, R., Liberali, R. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 12, p. 1-10, dez. 2011

BOTOGOSKI, S. R. et al. Os Benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa. **ArqMedHospFacCienMed Santa Casa**. São Paulo, v. 54, n. 1, p. 18-23, 2009.

CHAGAS, M.H.; LIMA, F.V. **Musculação**: variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

COELHO, F.D.; CARVALHO, P. B.; AMARAL, A.C .S.; FERREIRA, M. E. C. Avaliação da satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. **Revista conexões**, Campinas, p. 1-5,2010.

FITURBAN, **Conheça cinco tipos de musculações e entenda qual o melhor para o seu objetivo.**, Disponível em: <https://blog.fiturban.com.br/tipos-de-musculacao/>. Acesso em 22/04/2022.

GONÇALVES, T.D.; BARBOSA, M. P.; ROSA, L.C L.; RODRIGUES, A.M.Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Taubaté, 57(3):166-170, p. 1-5, jul. 2008

GONZÁLEZ BADILLO, J.J; AYESTARÁN, E.G. **Fundamentos do treinamento de força**: aplicação ao alto rendimento desportivo. 2 . ed., Porto Alegre: Artmed, 2001.

GUEDES, D. P. **Musculação**: estética e saúde feminina. (2ed.). São Paulo: Phorte, 2005.

LENHARO, M. **Cai número de plásticas no Brasil, mas país ainda é 2º no ranking.** São Paulo: 2016. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2016/08/cai-numero-de-plasticas-no-brasil-mas-pais-ainda-e-2-no-ranking-diz-estudo.html>. Acesso em: 15 jul. 2022

MARTINS, E. M. **BEACHWEAR ADAPTÁVEL: Um estudo para diferentes tipos de corpos femininos.** Apucarana: Universidade tecnológica Federal do Paraná, 2016. 158 f. Trabalho de conclusão de curso(graduação em Tecnologia em Design de Moda), Universidade tecnológica Federal do Paraná, Apucarana, 2016.

MORAIS, C. A. S.; OLIVEIRA, S. H. V.; BRANDÃO, F. C. et al. Fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação da Universidade Federal de Viçosa-MG. **Journalof Health Science Institute**, v. 29, n. 4, p. 261-264, 2011.

PALMA, A.; VILAÇA. M. M. O sedentarismo da epidemiologia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Curitiba, v. 31, n. 2, p. 1-16, jan. 2010

PEDRETTI. A, Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação. 2008. 120 f. **Dissertação (mestrado)**– Curso de ciências do Desporto, Universidade do porto, Porto, 2008.

SANTOS, L. A. A. **Adesão à prática de musculação em mulheres em uma academia**. 2010. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade do Estado da Bahia, Alagoinhas.

SILVA, A. J. B.; BRUNETTO, B.C.; REICHERT, F.F. Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de Londrina, PR. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, Londrina,v. 15, n. 3, p. 1-6. 2010.

SILVA, N.L; FARINATTI, P.T. Influência de variáveis do treinamento contra-resistência sobre a força muscular de idosos: uma revisão sistemática com ênfase nas relações dose-resposta.**Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v.13, n.1, p. 1-7, jan./fev. 2007.

SOUZA, L. M.; VIRTUOSO, J. S. J. A efetividade de programas de exercícios físicos no controle do peso corporal. **Rev. Saúde.com.**, Bahia, v. 1, n. 1. p. 71-76, 2005.

STRELAN, P., MEHAFFEY, S.J.; TIGGEMANN, M.Auto-objetificação e estima em mulheres jovens: o papel mediador das razões para o exercício.**Sex Roles**, Australia, v. 48, n. (1/2), p. 1-8, jan. 2003

TUA SAUDE, **Biotipo corporal: o que é, tipos e como identificar.**, Disponível em: <https://www.tuasaude.com/como-identificar-o-seu->

[biotipo/#:~:text=As%20pessoas%20com%20o%20biotipo,pouco%20m%C3%BAsculo%20e%20pouca%20gordura](#). Acesso em 15/03/2022.

VIDAL, A.R.C.; Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginastica de academia: estudo comparativo entre praticantes de musculação e aulas de grupo. Porto, 2006. 94f. **Trabalho de conclusão de curso**(graduação em educação física – Faculdade de desportos da Universidade de Porto, 2006).

VITAT, **Musculação: O que é musculação tipos e benefícios.**, Disponível em: <https://vitat.com.br/musculacao/>. Acesso em 22/04/2022.