



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I-CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**CAROLINA DE LIRA CAVALCANTI**

**MUSCULAÇÃO E AUTOESTIMA FEMININA: REPERCUSSÕES NA  
AUTOIMAGEM**

**CAMPINA GRANDE-PB**

**2024**

CAROLINA DE LIRA CAVALCANTI

**MUSCULAÇÃO E AUTOESTIMA FEMININA: REPERCUSSÕES NA  
AUTOIMAGEM**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao departamento de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof. Me. Aponira Maria de Farias

CAMPINA GRANDE-PB

2024

C377m Cavalcanti, Carolina de Lira.  
Musculação e autoestima feminina [manuscrito] :  
repercussões na autoimagem / Carolina de Lira Cavalcanti. -  
2024.

43 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de  
Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Profa. Ma. Aponira Maria de Farias,  
Departamento de Psicologia - CCBS. "

1. Musculação. 2. Autoestima. 3. Autoimagem. 4. Corpo. I.

Título

21. ed. CDD 155.2

CAROLINA DE LIRA CAVALCANTI

**MUSCULAÇÃO E AUTOESTIMA FEMININA: REPERCUSSÕES NA  
AUTOIMAGEM**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao departamento de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Aprovado (a) em: 26/07/2024.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Me. Aponira Maria de Farias (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Josevânia da Silva  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Andrade Costa Filho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus por ter me guiado, acalentado e sustentado durante toda a minha vida. Sem Ele não teria chegado até aqui.

Agradeço ao meu esposo, que é o meu porto seguro e sempre esteve ao meu lado, me proporcionando todo o suporte ao longo do curso, além do carinho, amor, atenção, incentivo e companheirismo.

Aos meus pais, que sempre me incentivaram e me apoiaram durante a minha vida, e, na trajetória da universidade, não poderia ter sido diferente. Além de todo o carinho e atenção.

À minha amiga Emilly, que sempre esteve ao meu lado desde o início do curso. Também sou grata às minhas outras amigas e colegas de turma, em especial: Maria Letícia, Maria Beatriz, Amanda, Letícia Araújo e Sara.

Aos meus sogros, Solaneres e Laerte, e aos meus cunhados Sol, Ravhiel e Yuri, pela motivação, atenção e apoio.

À minha orientadora, que desde o início, abraçou o meu projeto e contribuiu com todo o suporte necessário, como materiais e orientações super necessárias para o desenvolvimento desse trabalho de pesquisa. Além do acolhimento, apoio, atenção e motivação, que foram pontos muito importantes para o meu engajamento neste trabalho, diante das demandas cansativas do semestre letivo.

Aos professores da banca examinadora, por terem aceito o convite para ler o trabalho e dar suas contribuições. Também a todos os professores que contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional.

À cada participante da pesquisa, que contribuiu com todas as informações necessárias para este trabalho.

## RESUMO

A prática regular de exercícios físicos permite ao usuário benefícios físicos, psicológicos e sociais. A musculação é um dos tipos de exercício que potencializa o ganho de massa magra, além de contribuir para a saúde e estética do corpo. Um dos públicos que mais adere a essa atividade é o público feminino, por razões estéticas, de saúde e para manter a qualidade de vida, contribuindo para a valorização de si própria, elevando a autoestima e afetando a autoimagem. A autoimagem possui forte influência social, e, devido a esse fator, justifica os comportamentos de muitas mulheres que, não estando satisfeitas com o seu corpo, buscam o “corpo ideal” propagado pela sociedade e mídias digitais. Diante disso, o objetivo geral desta pesquisa de conclusão de curso foi analisar a relação entre a autoestima feminina com a atividade regular da musculação, e os objetivos específicos foram sondar as motivações do uso regular da musculação, analisar as repercussões do exercício regular da musculação na autoestima feminina, e investigar como os resultados da musculação impactam na autoimagem feminina. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, tendo como instrumentos de pesquisa questionário e entrevista semiestruturada. A entrevista foi realizada com 20 mulheres, entre 18 e 35 anos, que praticam musculação em uma academia em um bairro da cidade de Campina Grande- PB. Após aplicação dos instrumentos, os dados passaram por análise temático-categorial, através da qual emergiram as categorias de saúde da mulher, autoestima feminina e corpo. Os resultados evidenciaram os benefícios para a saúde física das praticantes, como a melhora na força e na respiração, maior resistência, ganho de massa muscular, perda de peso, e mudança na alimentação. Para a saúde mental, foi notória a melhora na ansiedade e depressão das mulheres. Além desses benefícios, ocorreu o aumento da autoestima e mudança de autoimagem das participantes da pesquisa. A partir dos resultados, foi possível constatar que a prática da musculação contribui para a mudança na saúde física e mental, além do aumento da autoestima e alteração da autoimagem das mulheres, diante da mudança do corpo.

**Palavras-chave:** musculação; autoestima; autoimagem; corpo.

## ABSTRACT

Regular physical exercise provides the user with physical, psychological and social benefits. Bodybuilding is one of the types of exercise that enhances the gain of lean mass, contributing to the health and aesthetics of the body. One of the audiences that most adheres to this activity is the female public, for aesthetic and health reasons and to maintain quality of life, thus contributing to increasing self-esteem and affecting self-image. Self-image has a strong social influence, and due to this factor, it justifies the behavior of many women who, not being satisfied with their body, seek the “ideal body” propagated by society and digital media. Therefore, the general objective of this course completion research was to analyze the relationship between female self-esteem and regular bodybuilding activity, and the specific objectives were to probe the motivations for regular use of bodybuilding, analyze the repercussions of regular bodybuilding exercise on female self-esteem, and investigate how the results of bodybuilding impact female self-image. This is qualitative, exploratory and descriptive research, using questionnaires and semi-structured interviews as research instruments. The interview was carried out with 20 women, between 18 and 35 years old, who practice bodybuilding in a gym in a neighborhood in the city of Campina Grande - PB. After applying the instruments, the data underwent thematic-categorical analysis, through which the categories of women's health, female self-esteem and body emerged. The results highlighted the benefits for the physical health of participants, such as improved strength and breathing, greater resistance, gain in muscle mass, weight loss, and changes in diet. For mental health, the improvement to decrease women's anxiety and depression was notable. In addition to these benefits, there was an increase in self-esteem and a change in the self-image of research participants. From the results, it was possible to verify that the use of bodybuilding contributes to changes in physical and mental health, in addition to increasing self-esteem and changing women's self-image, given the change in their body.

**Keywords:** bodybuilding; self-esteem; self-image; body.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	07
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	09
<b>2.1 Autoestima</b> .....	09
<b>2.2 Musculação e atividade física</b> .....	09
<b>2.3 Autoimagem</b> .....	10
<b>2.4 Corpo, Gênero e Psicologia</b> .....	12
3 METODOLOGIA .....	13
<b>3.1 Tipo de Pesquisa</b> .....	13
<b>3.2 População</b> .....	13
<b>3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão</b> .....	13
<b>3.4 Instrumento de Coleta de Dados</b> .....	13
<b>3.5 Procedimento de Coleta de Dados</b> .....	14
<b>3.6 Processamento e Análise dos Dados</b> .....	14
<b>3.7 Descrição do campo de pesquisa</b> .....	14
<b>3.8 Aspectos Éticos</b> .....	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	27
APÊNDICE A QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO.....	36
APÊNDICE B ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.....	39
ANEXO A TERMOS DE AUTORIZAÇÃO.....	40

## 1 INTRODUÇÃO

A busca pelo padrão de beleza tem sido cada vez mais valorizado com o advento das redes sociais, onde a imagem tem sido bastante evidenciada socialmente, e o corpo padronizado historicamente passou por mudanças. Atualmente tem sido enaltecido o corpo mais magro e jovem, diferentemente da Idade Média, quando se evidenciava o corpo com mais curvas e robustos, assim como era os corpos das deusas (Justino, Enes e Nucci, 2020). Para os autores Ribeiro e Mezzaroba (2019), o corpo ocupa um espaço no mundo, por isso está sujeito a sofrer as implicações da era do contemporâneo. Com isso, o corpo é alvo dos padrões de beleza e de discursos elaborados sobre o corpo mais bonito e saudável (Diógenes, 2020). Consequentemente, as pessoas procuram exercícios físicos, dietas, consumo de produtos para a pele e cirurgias estéticas, com o objetivo de mudar o seu corpo para estar mais próximo do padrão exigido pela sociedade e mídias (Silva, 2022).

Os autores Polli, Joaquim e Tagliamento (2020) confirmam que a busca pela prática regular dos exercícios físicos vem tornando-se frequente, com o intuito de adotar um estilo de vida mais saudável. O exercício físico, além de auxiliar no controle da obesidade, diabetes, hipertensão, sedentarismo, perda óssea, e demência, beneficia também a saúde mental do indivíduo, como a promoção da plasticidade adaptativa do cérebro, diminuição da ansiedade e insegurança, melhora da aprendizagem e memória (Lima *et al.*, 2019).

Segundo Peixoto (2021), a musculação consiste em um exercício físico praticado nas academias, sendo utilizado equipamentos de barra, contração, amplitude, cargas, e com o uso regular dessa prática, colabora para o condicionamento físico, ganho da massa muscular, controle do peso corporal, melhora do humor e consequentemente, aumenta a autoestima. Os autores Silva e Ferreira (2019) explicam o vício de muitos usuários na musculação diante dos benefícios ao corpo, levando-os a exagerarem no controle de peso nos aparelhos e ultrapassando os limites do próprio corpo.

Sobre a autoestima, os autores Bazello *et al.* (2016) explicam que é adquirida através do autoconceito, da autoavaliação do próprio corpo e das suas potencialidades, que podem ter pontos de vista positivo e negativo. Os autores Silva e Rodrigues (2020) corroboram com essa ideia e citam que a partir da valorização do sujeito em relação à si, a autoestima torna-se positiva; já em relação à autoimagem, a qual está interligada com a autoestima, possui forte impacto do ambiente sociável e das relações interpessoais.

A autoimagem é um reflexo da sociedade que impõe um padrão de beleza às mulheres e utiliza-se negativamente das redes sociais para divulgar esse “corpo perfeito”

(Silva, Japur e Penaforte, 2021). Já os autores Sousa *et al.* (2021) acreditam que as mulheres possuem menos afeição ao seu corpo e procuram o perfil ideal feminino imposto pela sociedade e mídias digitais presentes em cada cultura, onde constroem o seu padrão não somente do corpo, mas também do comportamento.

A partir do que foi exposto sobre os benefícios dos exercícios físicos, especialmente a musculação, para a autoestima e autoimagem das mulheres, essa pesquisa buscou saber como o exercício regular de musculação por mulheres de uma academia no bairro de Campina Grande afetam a autoestima e autoimagem delas e qual a motivação dessas mulheres para aderirem a esse tipo de exercício físico.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Autoestima**

A autoestima é a autopercepção do indivíduo diante das suas conquistas, capacidades e valores. É desenvolvida a partir das suas experiências de vida, com o apoio e reconhecimento dos pais, e a influência do ambiente social (Schavaren e Toni, 2021). Segundo os autores Werneck e Oliveira (2021), a autoestima é uma atitude vinculada às diversas crenças individuais, incluindo as habilidades e relações grupais.

Os autores Schavaren e Toni (2021) ressaltam que a autoestima mais elevada é permeadora de enfrentamentos diante das situações mais complexas do dia a dia, e geralmente está relacionada com o bem estar do indivíduo, assim como as suas habilidades no contexto social, e a saúde mental. Em relação à autoestima baixa, pode estar relacionada com os transtornos alimentares, depressão, ansiedade, ideação suicida e a percepção sobre si de ser incapaz (Medeiros, Caputo e Domingues, 2017). Segundo estudos, indivíduos com baixa autoestima possuem propensão maior para o desenvolvimento de transtornos mentais menores, e vício com o uso exacerbado de álcool e drogas ilícitas (Paixão, Patias e Aglio, 2018).

Segundo Marrone, Souza e Hutz (2019), a autoestima, além de englobar os aspectos psicológicos, neurológicos e fisiológicos, contém o viés cultural, pois tem relação com as vivências sociais, os significados, e a expectativa do grupo inserido. Diante disso, é necessário avaliar a autoestima de acordo com o grupo social das vivências do indivíduo para o entendimento do contexto geral acerca das ideologias, controle social e as circunstâncias colaborantes da sua propagação (Silva e Rodrigues, 2021).

A partir do que foi exposto, percebe-se que a autoestima é um tema importante a ser debatido diante do contexto individual e social o qual é construído, e como a autoestima baixa pode estar vinculada às situações de estresse e sofrimento emergentes do indivíduo.

### **2.2 Musculação e atividade física**

Segundo Peixoto (2021), a atividade física corresponde à movimentos corporais que promovem o gasto energético com um nível acima do estado em repouso. Com isso, o exercício físico é designado como subclasse da atividade física, e geralmente é supervisionado, sendo seu conceito caracterizado como atividade estruturada, e o seu objetivo

é melhorar as aptidões físicas do indivíduo, equilíbrio, e flexibilidade, além de ser benéfico para a saúde física e mental (Polisseni e Ribeiro, 2014).

Pesquisas com indivíduos que praticam exercício físico regularmente, evidenciaram a contribuição para a cognição física, e como ação antidepressiva e ansiolítica (Peixoto, 2021). Os autores Hernandez e Voser (2019) corroboram com essa ideia e explicam que a prática do exercício físico diminui a ansiedade, melhora a autoestima, reduz o estresse e tensão, melhora a qualidade do sono, colabora para a melhora do humor, e beneficia a memória e aprendizagem.

Segundo Oliveira *et al.* (2021), diante dos benefícios do exercício físico, a musculação é uma das modalidades mais populares, que mais atrai indivíduos de ambos os gêneros e das faixas etárias do jovem ao idoso, sendo composta por atividades que utilizam-se de aparelhos específicos como barras, halteres, e máquinas. O uso regular da musculação permeia a autoestima do praticante, e auxilia na autoconfiança, nas relações interpessoais, no reconhecimento das próprias habilidades, e na autoimagem (Oliveira *et al.*, 2021).

Para os autores Silva, Gehres e Caminha (2021), além dos benefícios da musculação para os transtornos mentais, depressão, mudanças no humor, mudanças no sentido de vida do indivíduo, suspensão de estímulos do sistema nervoso simpático, diminuição da fadiga, colaboram para os efeitos físicos, envolvendo o ganho da força, o aumento da massa corporal, resistência, flexibilidade e velocidade.

Diante das informações acima, é evidente que o exercício regular da musculação promove muitos benefícios à saúde física e mental do indivíduo, sendo importante para o aumento da autoestima dos praticantes.

### **2.3 Autoimagem**

De acordo com Silva e Rodrigues (2020), a autoimagem refere-se à representação mental e às experiências psicológicas do indivíduo em relação ao funcionamento e imagem do próprio corpo. Desde a fase infantil, a autoimagem é formada por meio do desenvolvimento e controle motor do corpo (Silva *et al.*, 2021). Os autores Justino, Enes e Nucci (2021) explicam que a autoimagem pode ser modificada a partir das reações fisiológicas do corpo, prejudicando a qualidade de vida do indivíduo.

A imagem corporal envolve três aspectos importantes: o primeiro refere-se ao perceptivo, que é o modo como o indivíduo enxerga o seu corpo; o segundo está relacionado com a satisfação com a aparência, envolvendo a ansiedade e preocupação diante do seu corpo;

e por último, o aspecto comportamental, referente às situações evitadas pelo indivíduo de acordo com o seu desconforto com a própria aparência corporal (Batista, 2019).

Para Russo, Rinaldo e Zaccagni (2022), a imagem corporal é dinâmica, variando a partir das mudanças físicas do sujeito, e diante do padrão sociocultural, da pressão familiar e dos possíveis transtornos psicológicos, que são processos agravantes para a insatisfação do próprio corpo, pressionando o sujeito a adequar o seu corpo ao ideal proposto socialmente. Os autores Malta *et al.* (2021), ressaltam o sentimento de sofrimento diante do corpo acima do peso, que está fora dos padrões estabelecidos, resultando em dificuldade das pessoas de encontrarem roupas nas modelagens adequadas, especialmente as mulheres.

Os autores Campos, Faria e Sartori (2019), explicam que além das mulheres serem alvo do mercado capitalista quando o assunto se refere à propagandas vinculadas ao corpo, também fazem parte do maior público das redes sociais, principalmente do Instagram. Por meio do bombardeio de informações nas redes sociais sobre cosméticos e como tornar o “corpo perfeito”, o público feminino é obrigado a seguir os padrões exigidos, impactando a autoimagem do seu corpo.

Oliveira e Machado (2021) afirmam que, diante do cenário capitalista, o consumo é uma satisfação pessoal, e através disso, a estética gira em torno do corpo, dos relacionamentos, e da mídia social, a qual é permeadora da propagação do corpo ideal. Com o alto alcance, as redes sociais disseminam os produtos a serem consumidos, os padrões de comportamentos e de beleza, gerando uma sociedade alienada, contribuindo para a diminuição da imagem de si mesmo (Sousa, 2023).

Os padrões sociais e as relações que são construídas a partir da vivência das mulheres, influenciam a formação da autoimagem (Lira *et al.*, 2017). O “corpo ideal” determinado pela sociedade contribui para a insatisfação feminina com o seu corpo, recorrendo à práticas radicais, como dietas, cirurgias plásticas, o consumo exacerbado de produtos de pele, acessórios e roupas (Figueiredo, Nascimento e Rodrigues, 2017).

Diante das informações trazidas, percebe-se que a autoimagem é modificada por motivos emergentes no contexto sócio-histórico e econômico, bem como pelo ideal de corpo estabelecido pela sociedade e divulgado pelas mídias, levando as mulheres a se renderem ao consumo para alcançar esse padrão. A partir da autoimagem, é determinada a autoestima, que pode ser alta ou baixa.

## 2.4 Corpo, Gênero e Psicologia

Para os autores Tilio *et al.* (2021), o corpo possui dois domínios. O primeiro refere-se à objetividade a partir das ciências naturais, em que o corpo é uma composição social responsável pela formação da sua individualidade. O segundo domínio corresponde à subjetividade do corpo, marcado por influências da religião, classe social, cor, raça e etnia, resultando em um corpo com concepções advindas da sociedade que o transforma mediante o cenário presente.

Os autores Júnior e Moraes (2023) ressaltam que na sociologia existe um campo de estudo denominado de “sociologia do corpo”, o qual busca compreender o corpo como um meio social e cultural, que contém representações entre o vínculo sujeito e a sociedade, sendo o mesmo o centro das ações sociais, mostrando-se como projeto a ser modificado de acordo com os desejos e expectativas diante do outro. Nesse contexto, evidenciam-se os estudos do sociólogo David Le Breton (2007). Para ele, o corpo é muito mais do que um conjunto de órgãos funcionais, segundo a anatomia e a fisiologia; é o englobamento de símbolos com possíveis projeções das culturas existentes.

Na atualidade, o assunto corpo está mais presente pela valorização imposta a partir das mídias digitais, como é relatado abaixo:

Atualmente o imenso interesse da imprensa pelas questões que envolvem o corpo pode ser facilmente verificado pela quantidade de reportagens que invadem nosso cotidiano tratando da saúde ou da doença. E isso sem falar na abordagem estética, que se tornou um dos assuntos preferidos também das publicações sérias. O corpo toma a frente da cena social. Sua forma ou seu funcionamento é assunto frequente nas conversas entre amigos, nas piadas contadas na mesa de bar, nas novelas, no cinema etc. (Fernandes, 2011, p. 15).

Para a autora Wolf (2018), mesmo diante das conquistas das mulheres nas últimas décadas, como os direitos legais, o alcance ao estudo de nível superior, e o ingresso no mercado de trabalho, as mesmas não se sentem totalmente livres diante da exigência sobre as questões que giram em torno do corpo, pele, cabelo e roupas, os quais são padronizados pela sociedade, corroborando para o aumento de bulimia, cirurgias estéticas, compras de cosméticos, e maior visibilidade para a indústria da moda. Segundo Paulino (2023), os padrões estéticos exigidos afetam diretamente na autoestima e autoimagem das mulheres, que buscam incansavelmente pelo “corpo ideal” apresentado pelas mídias como algo alcançável, impactando na saúde mental através do desenvolvimento de doenças e de transtorno em torno da autoimagem, além do impacto na saúde física.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de pesquisa**

A pesquisa é de caráter exploratório, descritivo e qualitativo. Segundo Prigol e Behrens (2019), as pesquisas exploratórias são destinadas ao uso da obtenção dos dados sobre determinado objeto de estudo, e geralmente são utilizados os dados qualitativos. Em relação à pesquisa descritiva, é utilizada para o mapeamento da realidade do campo de estudo (Ferreira, 2020). No tangente à pesquisa qualitativa, concentra-se na análise mais intensa e detalhada das ações individuais e/ou grupais priorizando a sua subjetividade (Patias e Hohendorff, 2019).

#### **3.2 População**

O número total de alunos matriculados na academia corresponde a 536, incluindo homens e mulheres. Os que praticam somente a musculação são 452, incluindo homens e mulheres, e desse total, 364 são do sexo feminino. O universo da pesquisa é composto por 165 mulheres entre 18 e 35 anos, que praticam regularmente somente a musculação na academia Corpore, localizada no bairro das Malvinas, em Campina Grande-PB. A amostra foi composta por 20 mulheres. Elas foram denominadas E1, E2 e assim respectivamente.

#### **3.3 Critérios de inclusão e exclusão**

Na pesquisa foram incluídas mulheres entre 18 e 35 anos que são praticantes da musculação há mais de três meses e dispuseram-se a participar da pesquisa, concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos da pesquisa homens, mulheres com menos de 18 anos e mais de 35 anos, bem como pessoas que se recusaram a participar da pesquisa.

#### **3.4 Instrumentos de coleta de dados**

Foi realizado um questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada com o objetivo de compreender como a atividade regular da musculação auxilia na autoestima das participantes da pesquisa. Ambos os instrumento foram aplicados na academia onde praticam a musculação. A entrevista foi gravada após autorização formal através do TCLE e do Termo de Gravação de Voz.

### **3.5 Procedimentos de coleta de dados**

De posse das participantes que atendem aos critérios de inclusão, elas foram contactadas na academia e informadas sobre a pesquisa. Após breve explicação, elas foram convidadas a participarem da pesquisa. As que concordaram, assinaram as autorizações formais (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Termo de Autorização para Gravação de Voz), responderam ao questionário sociodemográfico e foram realizadas as entrevistas na academia.

### **3.6 Processamento e análise de dados**

Após a coleta de dados por meio de uma entrevista semiestruturada, foi realizada uma análise qualitativa a partir da categorização e interpretação das informações prestadas. Segundo Mendes e Miskulin (2017), a análise temático-categorial é um conjunto de análise, não somente o discurso verbal (oral e escrita) mas também os gestos, o silêncio, e o seu objetivo é descrever o assunto do discurso, e completar com textos de conhecimentos relativamente parecidos com o que está sendo analisado.

### **3.7 Descrição do campo de pesquisa**

A academia escolhida para o campo de pesquisa conta com 340.55m (trezentos e quarenta metros e cinquenta e cinco centímetros), e possui 3 pavimentos, cada um com uma modalidade de exercício diferente. A academia está em funcionamento desde abril de 2019, estando localizada em um bairro geograficamente mais distante do centro da cidade de Campina Grande, e das maiores academias. O local está situado mais perto dos moradores dessa região, que favorece o estreitamento dos laços. No geral, são 80 mulheres que praticam a musculação nesta academia.

### **3.8 Aspectos éticos**

A pesquisa atendeu a todos os requisitos éticos estabelecidos pela Resolução Nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde - CNS. As participantes interessadas em participarem da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que conteve informações gerais, como objetivos, justificativa da pesquisa, e o anonimato das participantes e das suas respostas. A pesquisa teve início após a submissão e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, sob o CAEE 78817524.9.0000.5187.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

**Tabela 1** - Dados sociodemográficos

Entrevistada	Idade	Estado civil	Escolaridade	Renda familiar	Pessoas com quem mora	Nº de filhos	Peso e altura	Tempo de prática da musculação
E10	18-24	Solteira	Médio completo	1-2 salários mínimos	3	0	50kg 1,64 cm	1 a 3 anos
E2	18-24	Solteira	Médio completo	1-2 salários mínimos	4	0	51 kg 1,57cm	1 a 3 anos
E3	18-24	Solteira	Médio completo	De três a quatro salários mínimos.	4	0	59kg 1,62 cm	6 meses a 1 ano
E4	18-24	Solteira.	Médio completo	Até um salário mínimo	4	0	69kg 1,71cm	1 a 3 anos
E5	18-24	Solteira	Superior incompleto	1-2 salários mínimos	4	0	56kg 1,62 cm	Das 6 meses a 1 ano
E6	18-24	Solteira	Médio completo	Não sabe informar	4	0	64kg 1,62 cm	1 a 3 anos
E7	18-24	Solteira	Superior incompleto	Até 1 salário mínimo	2	0	64kg 1,60cm	1 a 3 anos
E8	18-24	Solteira	Médio completo	Até 1 salário mínimo	6	0	50kg 1,70 cm	Até 6 meses
E9	18-24	Solteira	Médio completo	1-2 salários mínimos	4	0	Não soube informar peso 1,60 cm	Até 6 meses
E10	25-27	Solteira	Médio completo	1-2 salários mínimos	1	0	63kg 1,71cm	3 a 5 anos

Entrevistada	Idade	Estado civil	Escolaridade	Renda familiar	Pessoas com quem mora	Nº de filhos	Peso e altura	Tempo de prática da musculação
E11	25-27	Solteira	Superior incompleto	2-3 salários mínimos	3	1	61,50kg 1,58cm	Até 6 meses

E12	25-27	Solteira	Médio completo	Até 1 salário mínimo.	3	2	60kg 1,55 cm	6 meses a 1 ano
E13	25-27	Solteira	Superior completo	1-2 salários mínimos	1	0	58kg 1,64 cm	3 a 5 anos
E15	25-27	Solteira	Médio completo	Até 1 salário mínimo	3	0	51 kg 1,67cm	6 meses a 1 ano
E4	28-31	Solteira	Superior incompleto	2-3 salários mínimos	1	1	80kg 1,59cm	Até 6 meses
E20	28-31	Casada	Superior completo	Mais de 5 salários mínimos	2	0	54kg 1,53 cm	1 a 3 anos
E3	31-35	Casada	Médio completo	1-2 salários mínimos	4	2	85kg 1,68cm	1 a 3 anos
E7	31-35	Casada	Médio completo	2-3 salários mínimos	4	2	58kg 1,53cm	1 a 3 anos
E12	31-35	Casada	Superior completo	3-4 salários mínimos	3	1	68kg 1,67 cm	6 meses a 1 ano
E18	31-35	Casada	Superior completo	2-3 salários mínimos	3	1	81kg 1,62 cm	Até 6 meses

**Fonte:** Elaborada pela autora,2024.

Conforme os dados sociodemográficos, a maior parte das pesquisadas (quase 50%) é de mulheres bem jovens, entre 18 e 24 anos. Da amostra pesquisada, 75% são solteiras, 60 % têm ensino médio, 50% têm renda familiar de até 2 salários mínimos; 7 das entrevistadas têm filhos – e todas essas têm mais de 25 anos. Das entrevistadas, 40% praticam musculação há cerca de 3 anos, o que propicia às mesmas ver a eficácia dos resultados no corpo. O fato de quase 40% das entrevistadas terem filhos explica a preferência por praticar musculação em uma academia perto de casa, podendo conciliar com a rotina familiar, assim como a renda, que em 60% delas não ultrapassa 2 salários mínimos de renda familiar mensal, justificando a escolha por uma academia com valor mais baixo.

A pesquisa abarcou 3 eixos temáticos para a compreensão dos benefícios do uso regular da musculação para a autoestima e autoimagem das mulheres frequentadoras de uma academia de bairro da cidade de Campina Grande- PB. O primeiro eixo, denominado de

Saúde da mulher, explorou a percepção das mulheres em relação às contribuições da musculação para a sua saúde. Esse eixo dividiu-se em duas categorias: a) saúde física e b) saúde mental. O segundo eixo, Autoestima feminina, não é dividido em categoria e a discussão aborda questões referentes à autoestima após e antes do uso da musculação. Já o terceiro eixo temático, Corpo, desdobrou-se em uma categoria intitulada Autoimagem. Esses eixos compõem uma estrutura abrangente, em relação aos objetivos da pesquisa, para análise das respostas das entrevistas.

### **Eixo 1: Saúde da mulher**

O eixo relacionado à saúde da mulher está dividido em duas categorias, e a primeira (a) corresponde à saúde física das entrevistadas que fazem uso da musculação regularmente. Nessa categoria foi perceptível, a partir das entrevistas, que a musculação favorece na disposição no dia a dia para realizar as atividades a serem efetuadas: *“A pessoa se sente menos cansada, menos preguiça. A gente consegue ter mais disposição para fazer a atividade do dia e se sente mais atenta”* (E10). Outra participante da pesquisa também ressalta esse mesmo comportamento:

*Eu tenho mais disposição. A preguiça hoje em dia não reina mais. E acho que a questão da disposição, saúde também. Eu estava tendo muita queda de cabelo. Essas coisas de mulher, unha frágil, essas coisas. E eu acho que com a musculação eu sinto uma melhora bem legal* (E11).

Outra entrevistada ressaltou que um dos fatores de mudança na sua vida também foi a disposição: *“Mais disposição, mais disposição para fazer qualquer coisa”* (E20). As três entrevistadas relatam a disposição como condição de mudança depois da prática regular da musculação.

Segundo o autor Souza (2022), a partir dos treinos direcionados e regulados da musculação, o qual é uma prática de exercício físico, colabora para o melhoramento da qualidade de vida dos praticantes e permite a manutenção do seu bem-estar, sendo muito procurada pelos seus benefícios para o corpo e para a mente. Além da disposição, outras participantes relataram que um dos motivos para a adesão da musculação foi o aumento da força e resistência, como relata a décima participante:

*Foi quando eu pensei, não, vou recorrer à musculação. Comecei por um período de adaptação e me encantei, porque faz muito bem e eu senti um grande alívio. Então, foi por isso uma recorrência e por uma questão de condicionamento fisicamente pela luta, porque eu estava sentindo falta de força e resistência. Então foi por conta disso também.* (E3).

Outra entrevistada relatou que um dos motivos para a prática foi em relação ao ganho de força, e o seu objetivo foi alcançado

*É que eu vi um lance de vôlei que a mulher tomou uma bolada e ela conseguiu levantar depois. Aí eu fiquei, 'nossa, eu queria ter força'. Foi por isso. Isso que motivou a prática. A tentar ganhar força. Consegui ganhar a força que eu queria no início. (E14).*

Para Oliveira, Orneles e Aggio (2022), na musculação ocorre o aumento da força através dos treinos com pesos livres e equipamentos específicos, em que ocorre repetições e séries, exigindo do indivíduo o uso frequente da força para executar o treino. Nesse sistema, além do ganho da força, ocorre o aumento da massa muscular, potencializa o músculo, preserva a musculatura e resistência, conseqüentemente contribuindo nas atividades diárias do indivíduo, tornando-o mais ativo. Uma das entrevistadas relatou a questão do ganho de resistência e como a musculação contribui para a realização de exercícios que antes não fazia:

*O que eu sinto que mudou é Eu tenho mais resistência, né? Resistência física, eu consigo... Tem as dessas que eu não fazia, que hoje eu faço, né? Mudou tudo, na verdade. Eu era muito sedentária, eu não conseguia fazer um abdominal, eu não conseguia correr, eu não conseguia fazer nada. E hoje eu já consigo fazer tudo (E17).*

O ganho de massa muscular é citado por uma participante que declara ser um dos fatores de mudança após a prática da musculação: *“Ganhei também massa, ganhei massa. Consegui ganhar peso mais rápido agora.”* (E14) Outra participante ressalta o ganho de músculo como um dos motivos para adesão à prática da musculação: *“Mais na questão estética, né? Mais músculo, entendeu?”* (E15). A massa magra e o músculo são componentes adquiridos com uso frequente da musculação e são importantes para manter a força, melhorar a estrutura muscular, locomoção, além de influenciar na melhoria da respiração (Santos *et al.*, 2021).

A respiração foi outro fator trazido pelas participantes como mudança depois da musculação: *“Na parte de respiração, muito bom, e também de força”* (E2). Uma segunda entrevistada também relatou a mudança da sua respiração: *“A questão da respiração mudou, porque eu ficava muito ofegante”* (E19). A terceira participante respondeu durante a entrevista que durante o seu treino exercita a sua respiração e contribui com o relaxamento: *“Eu acho que o exercício físico, ele libera, né, os hormônios do bem-estar. Então você se sente naturalmente mais relaxado, né? Você pratica também a respiração, que é algo que deixa você mais relaxado também”* (E16).

O autores Menezes *et al.* (2021) destacam que a intensidade do exercício físico trabalha diretamente com a respiração e está vinculada com o grau de esforço que é necessário

para a prática, envolvendo níveis como o leve, moderado e mais forte, sendo cada nível responsável pelo aumento da respiração e dos batimentos cardíacos.

O uso da dieta foi outro tema mencionado pelas participantes. Elas ressaltaram a importância de uma rotina alimentar para potencializar os efeitos do treino de musculação.

*Eu também fiz consulta com nutricionista. Comecei a fazer musculação e fazer dieta e aí eu vi uma mudança no meu corpo. Eu parei e agora eu tô voltando a focar mesmo a nutri... Você começa a se motivar, porque você vê o seu corpo mudar, né?. Por conta da dieta e da musculação também, aí você se empolga. (E13).*

Outra participante relata que a dieta é importante para o seu treino de musculação e nas suas competições de luta.

*Já, sigo inclusive, porque pra poder competir e fazer musculação você tem que ter, pra não perder tanta coisa ou entrar em... Esqueci o nome, como se fosse... Ou redução? Isso, de que eu não comecei a passar mal porque seu corpo não tem força suficiente para aquilo, não tem uma alimentação adequada, assim... É... Quase assim. (E3).*

Os treinos de musculação requer atenção, força e resistência, para isto, é necessário uma alimentação adequada e balanceada. O corpo sem energia não suporta a carga exercida na musculação, e pode afetar na saúde física do praticante o levando ao desgaste e sintomas como alteração na pressão, tonturas e enjoos, além de prejudicar a performance nos exercícios.

A dieta balanceada é responsável por um melhor bem-estar, proporciona uma melhor performance nos treinos, contribui para a diminuição do cansaço dos músculos, favorece o controle de peso, ocorre o ganho de massa magra e perda de gordura, aumenta a imunidade, além de restaurar a energia entre os treinos e proporcionar uma vida mais prolongada (Carnevalli, 2022).

Participantes informaram durante a entrevista que um dos motivos para a procura da musculação é a perda de peso: *“Eu escolhi porque eu estava com obesidade grau 2 e decidi fazer a musculação para a perda de peso. De lá pra cá, eu perdi quase 30 quilos. E pra mim é muito gratificante ver a evolução”* (E17).

Outra entrevistada relatou que se sente mais magra após a prática da musculação: *“Eu ficava muito em casa, home office, etc. Então, nessa segunda vez, esse meu retorno da musculação, que foi em 2023, eu consegui ver um retorno, no sentido de me sentir mais magra”* (E20). Uma das participantes percebe que a musculação pode favorecer a sua perda de peso: *“É mais rápido de adquirir, perder peso, né? É mais rápido de eu perder peso”* (E20).

Para pessoas com obesidade e sobrepeso, é indicada a perda de peso para melhorar a qualidade de vida do indivíduo (Costa *et al.*, 2021). Para os autores Nascimento *et al.* (2023), o excesso de peso pode favorecer os problemas de saúde e aumentar os fatores de risco para surgimento de doenças. Por isso, a musculação é um dos tipos de exercícios físicos indicado para facilitar no emagrecimento de forma saudável, e contribui para a diminuição do colesterol e glicemia, fatores estes responsáveis por gerar doenças.

Na segunda categoria deste eixo, denominado de “Saúde Mental”, participantes relatam durante a entrevista que o uso a musculação contribui para a saúde mental, como é demonstrado na seguinte fala:

*Muita. Muito. Muito grande. Eu comecei a ter muita mais disposição, eu comecei a ter a cabeça mais leve, até pra lidar com situações, eu soube parar e pensar melhor. Eu não sei o que isso tem a ver, mas assim, em certo momento me viu muito estressada e em certo um pouco mais de boa, então no momento eu tenho muita confiança, eu vou treinar primeiro, quando eu sair eu resolvo minha vida (E3).*

A décima sexta participante vinculou a melhora da saúde mental aos benefícios da musculação, ressaltando as contribuições para alívio da ansiedade: “*Melhorou. Minhas crises de ansiedade diminuíram. Eu tenho ansiedade desde que eu era pequena. Ainda não tenho como me tratar, mas a musculação ajudou, porque a gente desconta um pouco. Só um pouquinho, mas desconta*” (E7). É perceptível, a partir da fala de outra entrevistada, os benefícios da musculação para alívio da ansiedade, estresse, melhora da saúde física e sono, favorecendo a saúde mental, como é relatado abaixo:

*O exercício físico ajuda bastante no controle da ansiedade e do estresse. Eu acho que qualquer atividade física pode ter muitos benefícios para quem tem ansiedade, principalmente no meu caso. Eu acho que organiza melhor os pensamentos, tendo em vista que o meu trabalho hoje é muito em cima do celular, em telas em geral. Eu acabo consumindo muita informação e já tenho essa tendência de ter pensamentos mais acelerados. Então a musculação é um momento em que eu posso simplesmente não pensar em nada, um momento em que esses pensamentos se esvaem, ou é um momento que esses pensamentos podem também se organizar. Então ajuda nesse tipo de organização dos pensamentos e ajuda também na questão do sono, porque você se sente mais relaxado, então você dorme melhor, conseqüentemente a sua ansiedade também melhora bastante e a sua saúde física também. Outra coisa importante que eu senti com a prática de exercício físico, é que eu adoeço com menos frequência do que antes. (E16).*

Uma das participantes relatou durante a entrevista que não possuía a ansiedade, porém havia dias de que sentia mais ansiosa e a musculação influenciava na sua diminuição: “*Às vezes quando eu tô meio ansiosa, não é normal pra alguma coisa, musculação, treino ajuda bastante*” (E4).

Além dos fatores elencados, a depressão foi mais um dos fatores mencionados durante as entrevistas. Algumas entrevistadas relataram melhoria do quadro depressivo após a prática frequente da musculação:

*Pra mim mudou todas as minhas disposições. A depressão foi onde eu consegui sair. Foi através da musculação. Pra mim é uma terapia de verdade. Eu digo à todo mundo. Gosto demais! Tem hora que é um aperto dentro da minha casa, mas venho pra minha academia. Eu faço minha atividade física que eu adoro. (E12).*

Os autores Lelis et al. (2020), afirmam que a depressão e ansiedade são transtornos psicológicos caracterizados por um conjunto de sintomas responsáveis por dificultar o dia a dia do indivíduo, tais como: distúrbio do sono, alteração no apetite, sentimento de culpa, dores no corpo e fadiga. A depressão e ansiedade podem afetar o indivíduo das fases: criança, adulto e idoso, porém é mais frequente a adesão durante o início da vida adulta, devido às novas atividades aderidas (Jardim, Castro e Rodrigues, 2020).

Segundo a autora Soares (2021), a prática frequente da musculação melhora a qualidade de vida do indivíduo através da diminuição da ansiedade e depressão, devido aos exercícios frequentes, contribuindo para melhorar o bem estar, o prazer e alegria através dos hormônios contribuintes para o humor, como endorfina e serotonina, os quais são liberados durante os treinos. Outros hormônios como a dopamina e epinefrina, também são hormônios liberados durante os exercícios de musculação, sendo importantes para o tratamento da depressão (Spiler et al., 2022).

A prática da regular da musculação favorece as praticantes uma melhoria na saúde mental e na saúde física, melhorando a respiração e aumentando a disposição, força, resistência, massa muscular, e perda de peso. Esses fatores favorecem no aumento da autoestima dessas mulheres, como relatado no segundo eixo abaixo.

## **Eixo 2: Autoestima feminina**

No eixo 2 (Autoestima feminina), observou-se a autoestima das entrevistadas antes e após a prática regular da musculação. Ao ser questionada sobre como se sentia com meses de prática da musculação, a oitava participante respondeu sobre a sua autoestima está alta nos dias atuais: “*Sinto-me maravilhosa, amiga. Eu gosto, eu adoro. Autoestima lá em cima*” (E12). É notório na fala da décima entrevistada a relação da autoestima com a mudança do corpo:

*Ah, eu sinto minha autoestima lá em cima. Eu não tinha isso antes que eu comecei, porque eu não tinha. Eu me olhava no espelho e era assim, tipo, ‘eu não quero ver’. E tomar banho, tipo, ‘não vou nem olhar o que é que eu tô fazendo’. Hoje em dia,*

*não. Eu gosto pra tirar foto, eu não ligo, se você tirar foto minha espontânea. Eu mesmo tirando foto, eu tenho uma liberdade maior com isso. Em praia não tenho, não ligo mais em usar biquíni. Mas o que for, não me importo. Minha autoestima melhorou horrores. Foi algo gritante! (E3).*

Riso (2011), ressalta que amar a si mesmo e colocar em prática a autoestima é o primeiro passo diante o crescimento pessoal e psicológico, que permite se conhecer a si mesmo das suas forças, virtudes, e integrando-as para favorecer no desenvolvimento pessoal e usá-las para com o outro de maneira efetiva e compassiva.

Assim como a participante E3, outra entrevistada, a E4, relatou a mudança da sua autoestima ao perceber o ganho de massa muscular com os treinos:

*A autoestima muda bastante. Você vê que tá evoluindo alguma coisa, um pouco, mas evolui. Quando você pára, aí você percebe que tava crescendo, que você vê que murchou. Aí você consegue voltar à academia e começa a crescer novamente. (E4).*

Para os autores Silva, Sousa e Inhoti (2022), a autoestima envolve os sentimentos sobre si mesmo, levando à autoavaliação, com a tendência positiva de aprovação ou depreciação de si mesmo. Ou seja, a autoestima é uma representação pessoal, e se o indivíduo apresentar a autoestima baixa diante da sua autoimagem, esses estão mais propensos a desenvolverem transtornos psicológicos, diferente das pessoas possuintes da autoestima mais elevada, que proporciona ao sujeito uma menor tensão, menos frustrações, tranquilidade; com isso, são mais capazes de enfrentar os problemas e situações adquiridas durante da vida.

Diante da pergunta sobre o motivo da escolha da musculação como exercício físico, a décima primeira entrevistada respondeu que a autoestima era um dos fatores para a prática: *“Pra melhorar a autoestima e a estética e saúde também”* (E4). A participante demonstra com a sua fala que acredita que a musculação possa favorecer a sua autoestima, assim como a décima nona entrevistada, a qual afirma a presença de autoestima mais baixa antes da prática regular da musculação: *“Pra melhorar a minha saúde física e também a minha autoestima, que não estava muito boa. Aí eu resolvi entrar pra melhorar essa questão também”* (E9).

Borges *et al.* (2021) apontam que existe alguns fatores responsáveis pela criação da autoestima, são estes: as relações e experiências durante a infância, características da personalidade, questões de estética, principalmente por influência das mídias e redes sociais que estimula o culto ao corpo; a indústria da beleza, e o condicionamento físico contribuem para a procura da prática da musculação e outros exercícios físicos, por questões estéticas e para melhorar a qualidade de vida.

### Eixo 3: Corpo

O eixo 3 (Corpo), está dividido em uma categoria denominada de Autoimagem, correspondendo à percepção das entrevistadas em relação ao seu corpo, antes e depois da prática regular da musculação. Nesta categoria foi perceptível, através das falas das participantes, que antes da prática da musculação não gostavam de como era o corpo, como é retratado na fala abaixo:

*Eu me sentia mal, me sentia muito magra. Não que eu tenha mudado muita coisa. A mudança que teve já foi significativa. Olhando assim no espelho, a gente não vê muita mudança, mas as pessoas da nossa convivência, fotos, aí assim dá pra perceber que deu uma mudada. (E1).*

Uma das entrevistadas relatou que, por não se achar bonita, optou pela prática da musculação como forma de mudar a percepção sobre si mesma e seu corpo:

*Eu me sentia muito, muito feia, triste. É tanto que quando eu decidi começar a musculação, eu tirei uma foto do antes e naquele dia eu decidi que eu ia mudar aquela situação. E é isso. Acho que nunca a gente tá satisfeita com o corpo, mas a gente tem que procurar o melhor todos os dias, não só em relação à estética, mas em relação à saúde, porque até o meu pensamento mudou em relação à tudo. (E17).*

Fernandes (2011) explica que há muitos trabalhos científicos sobre a temática “Corpo”, devido às pessoas possuírem questões com o próprio corpo. Consequentemente, esses padrões de corpo estabelecidos socialmente são fontes de adoecimento, dor, insatisfação, frustração, e o impedimento do aumento do fállico-narcísica.

A participante 3 falou dos apelidos pejorativos que recebia diante do seu corpo mais magro, antes da prática regular da musculação. Esses constrangimentos rotineiros a fizeram mudar o estilo de vida, aderindo à uma rotina de exercícios físicos.

*Eu não gostava, porque eu era muito magra, tudo meu ressalta demais. Sabe aquele negócio muito compacto? Todo mundo julgava, fazia apelido, tipo ‘Olívia Palito’. Todo mundo fazia os seus apelidos sobre isso e ficava tipo ‘se ficar magra demais, ninguém vai querer você’; ‘se pegar em você, te quebra’. Então foi um dos pontos que eu pensei não estou gostando; se é algo que eu consigo mudar, então vou atrás de alguma mudança em relação a isso’. Mas antes eu via de uma forma bem... Era complicado, bem complicado. (E3).*

Segundo Albuquerque *et al.* (2021), a percepção do próprio corpo pode ser avaliada a partir das percepções positivas, da satisfação com o corpo, aceitação, e os sentimentos negativos com a forma do corpo. Esse sentimento negativo é apresentado a partir da imagem real do corpo não ser a mesma do corpo idealizado, propagado pela indústria do corpo e redes sociais, causando estresse, sofrimento, mudança no humor, alteração na saúde mental, mudança brusca na alimentação para perder peso, e adesão às atividades físicas.

A décima quarta participante relata a satisfação com o corpo após o ganho de massa muscular com os treinos da musculação: “*Me sinto gigante. Por mais que eu não esteja, mas eu me sinto bem, me sinto maravilhosa*” (E6). A décima sexta entrevistada também ressalta a mudança no seu corpo e que ainda não chegou no seu objetivo, o que a motiva a continuar com a prática da musculação:

*Eu sinto que pouco a pouco eu tô evoluindo, que eu não cheguei no meu objetivo, mas que eu já tô melhor do que eu tava. Eu me gosto um pouco mais agora. Então é um incentivo pra continuar vindo também. A autoestima melhorou um pouco (E7).*

A mesma entrevistada, E7, falou da sua insegurança com o corpo e que, com as transformações do corpo por causa dos treinos, consegue aceitar-se mais:

*Nem notava muito, eu tinha insegurança antes. Depois que eu percebi que eu não tirava foto da cintura pra baixo. Hoje já consigo tirar uma foto do corpo inteiro, porque mesmo que minha evolução não seja tão grande como eu queria, mas já é uma certa evolução, já me sinto mais aceita por mim mesma (E7).*

Os autores Justino, Enes e Nucci (2020), ressaltam que a imagem corporal engloba fatores sociais, ambientais e psicológicos, além do conjunto de medidas antropométricas, formas do corpo da pessoa, e sentimentos que afetam a satisfação com o próprio corpo. Muitas mulheres são insatisfeitas com o corpo, diante das curvas e pesos abaixo ou acima do desejado, e principalmente, pelo corpo não está dentro do padrão estabelecido pela sociedade, a qual é influenciada pelas mídias digitais (Zwierzykowski *et al.*, 2017).

Ao ser questionada sobre como via o seu corpo depois da prática da musculação, a vigésima participante respondeu sobre como se sentia mais bonita com os resultados progressivos através dos treinos:

*Eu me sinto muito mais bonita que antes, porque vejo que a musculação tem resultado, sim. Eu vejo que é algo que progressivamente, quanto mais você vai evoluindo, mais você vai colhendo melhoras e mais a sua autoestima vai aumentando, não só pelo físico que você vê, que você se acha mais bonita, mais definida, e também pela questão psicológica também, de você sentir que tá evoluindo em alguma coisa, sabe? Então, tem tantas áreas da vida que a gente tenta, tenta, tenta, tenta e muitas vezes não tem resultados. A musculação é um meio que pode ser fácil pra isso, né? Algo que você faz, você evolui e você tem resultados. Então, você se sente feliz também de ter conseguido alcançar alguma coisa. São esses dois pontos. (E16)*

Wolf (2018) descreve o mito da beleza como um sistema monetário que é determinado pela política, e envolve o distanciamento social, finanças e repressões sociais, sendo o padrão físico mantido de acordo com a cultural local, já que a “beleza” não é universal e também não é imutável, devido ao fato do ideal feminino ser criado a partir de uma mulher platônica.

Diante do que foi exposto nos eixos e categorias, fica evidente que a adesão da musculação é por motivos de saúde e estética, evidenciando assim a influência do padrão do corpo estabelecido pela sociedade. A frequência dos treinos resultou na mudança nos corpos das participantes que vislumbram o corpo como mais bonito e mais próximo do padrão. Este fenômeno resultou no aumento da autoestima das participantes que demonstraram interesse em continuar para a ocorrência de mais mudanças do corpo e assim, manter essa autoestima. Contudo, a autoimagem das participantes ocorreu mudanças a partir da prática frequente da musculação e diante disso a autoestima aumentou.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos pela pesquisa realizada com as mulheres praticantes regularmente da musculação, constatou-se que os motivos pela prática deste exercício físico são mudança no corpo por causa dos treinos, elevação na autoestima, perda de peso, além de benefícios à saúde física e mental. Os resultados mostram que houve mudanças na saúde física das participantes como: o aumento da disposição, força, melhoria na respiração, ganho de massa muscular, perda de peso, e mudança na alimentação. Em relação à saúde mental, foi notório que a prática da musculação contribuiu para a diminuição e controle da ansiedade, e para o alívio dos sintomas da depressão.

Após a análise dos resultados, é perceptível que antes da musculação as participantes possuíam uma autoestima mais baixa diante da forma do seu corpo não estar condizente com o padrão desejado. Com o tempo mínimo de três meses de treino regular na academia, as participantes relataram o aumento da autoestima diante da mudança no seu corpo, e a evolução torna-se um motivador para continuar com a prática do exercício físico. Diante disso, é notório que a autoimagem das mulheres mudou com a musculação. Antes do início dos treinos regulares, as mulheres se sentiam mais feias, tristes e não estavam satisfeitas com o que viam do seu corpo. Após a prática regular da musculação, se sentem mais bonitas com o ganho de massa muscular, com a perda de peso e definição do corpo, resultando em uma maior satisfação com o próprio corpo, e aceitam com mais facilidade o corpo dos dias atuais.

Portanto, diante dos resultados encontrados na pesquisa e das discussões realizadas neste trabalho de conclusão de curso, fica evidente que os objetivos almejados foram alcançados, e por o assunto corpo envolver questões sobre autoestima, autoimagem, fatores sociais, psicológicos e sociais, é interessante que ocorra mais pesquisas em torno dessa temática, com outros públicos, em outros contextos mais abrangentes, principalmente na área do esporte, que ainda carece de pesquisas sobre esses aspectos psicológicos na prática regular de exercícios físicos, e na área da musculação, contemplar mulheres de outras faixas etárias que frequentam regularmente a academia.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, L. da S. *et al.* Fatores associados à insatisfação com a Imagem Corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 5, p. 1941–1954, maio 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021265.07152019>. Acesso em: 10 jun. 2024.
- BARROS, J. B. L. de; MORAES, D. B. de. A sociologia do corpo de Le Breton e sua relação com a agenda pós-moderna. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 45, p. e20230066, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/rbce.45.e20230066>. Acesso em: 17 mai. 2024.
- BATISTA, M. Imagem Corporal: em busca do corpo perfeito. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. v.5, p. 37-45, 2019. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/corpo-perfeito>. Acesso em: 16 jun. 2024.
- BAZELLO, B. *et al.* Prática esportiva do idoso: autoimagem, autoestima e qualidade de vida. **Bol. psicol**, São Paulo, v. 66, n. 145, p. 171-186, jul. 2016. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432016000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432016000200007&lng=pt&nrm=iso). Acesso: 08 dez. 2023.
- BORGES, M.A. de O. *et al.* Autoestima entre homens e mulheres praticantes de musculação. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. 447101119796, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19796>. Acesso em: 11 jun. 2024.
- CAMPOS, G. R.; FARIA, H. M. C.; SARTORI, I. D. Cultura da Estética: O Impacto do Instagram na Subjetividade Feminina. **Caderno de Psicologia**, n. 2, p. 310-334, Juiz de Fora – MG, 2019. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/download/2495/1628>. Acesso em: 06 jun. 2024.
- CARNEVALLI, A. P. **O uso da dieta Low Carb como estratégia de ganho de massa magra e perda de gordura em atletas: uma revisão bibliográfica**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição), Departamento de Nutrição, Faculdade Federal de Uberlândia- Minas Gerais. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/35892>. Acesso em: 14 jun. 2024.

COSTA, I. M.; de ALMEIDA, J. D.; COSTA, K. M. da; JARDIM, L. F. S.; ROSA, M. J. dos S.; PIFANO, P. P.; OLIVEIRA, R. R. de; SILVA, S. O.; LIMA, S. da S.; GODOY, J. T. Uso de análogos de GLP-1 no tratamento da obesidade: uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 4236–4247, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n2-022.

Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/25599>.

Acesso em: 14 jun. 2024.

DIÓGENES MOREIRA, M. A Construção Da Imagem Corporal Nas Redes Sociais: Padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais. **PERcursos Linguísticos**, [S. l.], v. 10, n.

25, p. 144–162, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/percursos/article/view/30680>.

Acesso em: 13 jun. 2024.

FERNANDES, M. H. **Corpo**. 4º ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.

FERREIRA, Á. R. S. A importância da análise descritiva. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 47, p. e20202682, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rcbc/a/4ByGcvJcyRyBVHKtGpd7gxS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 nov. 2023.

FIGUEIREDO, D. C; NASCIMENTO, F. S; RODRIGUES, M. E. Discurso, culto ao corpo e identidade: representações do corpo feminino em revistas brasileiras. **Linguagem em (Dis)curso – LemD**, Tubarão, SC, v. 17, n. 1, p. 67-87, jan./abr. 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ld/a/mZwXbDh94RKHpqPJP4vjpGF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 nov. 2023.

GUALDI-RUSSO, E.; RINALDO, N.; ZACCAGNI, L. Physical activity and body image perception in adolescents: A systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.19, n.20, p.13190, 2022. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1755296620300260>. Acesso em: 07 mai. 2024.

HERNANDEZ, J. A. E; VOSER, R.C. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 718-734, set. 2019. Disponível em:

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812019000300010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812019000300010&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 04 dez. 2023.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Psico-USF**, v. 25, n. 4, p. 645–657, out. 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/fxPrODMt7pJZcdR5sckDfhP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 jun. 2024.

JUSTINO, M. I. C.; ENES, C. C.; NUCCI, L. B. Imagem corporal autopercebida e satisfação corporal de adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 20, n. 3, p. 715–724, jul. 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/xLD5WFCCLcHXKXLgpgGNf9C/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 jun. 2024.

LE BRETON, David. **A Sociologia do Corpo**. 2º ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

LELIS, K. de C.G; BRITO, R.V.N.E.B; PINHO, S de; PINHO, L de. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 23, p. 9-14, jun. 2020. Disponível em

<[http://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602020000100002&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 11 jun. 2024.

LIMA, J. de S. *et al.* Associação entre práticas de atividade física e desempenho acadêmico de estudantes chilenos do ensino fundamental e médio. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 2, p. 206–214, abr. 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/h3RqdkGvDqvhZsC9v5srCWK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 dez. 2023.

LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164–171, jul. 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 dez. 2023.

MALTA, N.J.F.; CESTARI, M.E.W; PISICCHIO, R.J; PINTO, K.R.T,F; MEDEIROS, F.F. Autoimagem e a relação com a vida sexual das mulheres. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.13 (5). Disponível em:

<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/download/7011/4753/#:~:text=Empiricame>

[nte%2C%20a%20preocupa%C3%A7%C3%A3o%20com%20a,no%20alcance%20do%20pra zer%20sexual](#). Acesso em: 08 mai. 2024.

MARRONE, D. B.D; SOUZA, L K; HUTZ, C. S. O Uso de Escalas Psicológicas para Avaliar Autoestima. **Aval. psicol.**, Itatiba, v. 18, n. 3, p. 229-238, set. 2019. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712019000300003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000300003&lng=pt&nrm=iso)> Acesso em: 01 dez. 2023.

MEDEIROS, T. H.; CAPUTO, E. L.; DOMINGUES, M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 1, p. 38–44, jan. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/3SztYrMm5C4xwFVhHyk7Lzg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 nov. 2023.

MENDES, R. M.; MISKULIN, R. G. S. A análise de conteúdo como uma metodologia. **Cadernos de Pesquisa**, v. 47, n. 165, p. 1044–1066, jul. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/ttbmyGkhjNF3Rn8XNQ5X3mC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2023.

MENEZES, A.N.V.N; SANTANA, C.L.D; OLIVEIRA, C.A.D; SANTOS, F.A.D; SILVA, F.D.J; SOUZA, J.I.D.S. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: um olhar para a saúde e qualidade de vida. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, e532101623907, 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/357160907\\_A\\_relevancia\\_da\\_atividade\\_fisica\\_e\\_exercicio\\_fisico\\_em\\_tempos\\_pandemicos\\_Um\\_olhar\\_para\\_a\\_saude\\_e\\_qualidade\\_de\\_vida](https://www.researchgate.net/publication/357160907_A_relevancia_da_atividade_fisica_e_exercicio_fisico_em_tempos_pandemicos_Um_olhar_para_a_saude_e_qualidade_de_vida). Acesso em: 02 jun. 2024.

NASCIMENTO, A.E.O. do. *et al.* Benefícios da musculação para o emagrecimento. **Revista Faipe**, v. 13, n. 1, p. 22- 34, jan./jun. 2023. ISSN 2179- 9660. Disponível em: <https://portal.periodicos.faipe.edu.br/ojs/index.php/rfaipe/article/view/91>. Acesso em: 14 jun. 2024.

OLIVEIRA, D.V. de *et al.* Autoestima e dependência de exercício em praticantes de musculação. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 13, n. 4, p. 171-182, dez. 2021. Disponível em:

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2021000400013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000400013&lng=pt&nrm=iso)> <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1201>. Acesso em: 28 nov. 2023.

OLIVEIRA, M. R. DE .; MACHADO, J. S. DE A.O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 7, p. 2663–2672, jul. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08782021>. Acesso em: 28 de novembro de 2023.

OLIVEIRA, R. R. DE; ORNELES, J.P; AGGIO, M.T. **Contribuição da musculação para mulheres na promoção da saúde**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) Departamento de Educação Física, Centro Universitário Internacional-UNINTER. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/handle/1/1104>. Acesso em: 14 jun. 2024.

PAIXÃO, R. F.; PATIAS, N. D.; DELL'AGLIO, D. D. Autoestima e Sintomas de Transtornos Mentais na Adolescência: Variáveis Associadas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, p. e34436, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/QYHkMHM6v8CFbgwfTtzgxD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 nov. 2023.

PATIAS, N. D; HOHENDORFF, J. V. Critérios de qualidade para artigos de pesquisa qualitativa. **Psicologia em estudo**, v. 24, p., e43536 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/BVGWD9hCCyJrSRKrsp6XfJm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 nov. 2023.

PAULINO, N. L. **Impacto psicológico nas mulheres frente aos ideais de beleza determinados nas mídias digitais**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) Departamento de Psicologia, Faculdade Fasipe Cuiabá - FASIPE. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/751>. Acesso em: 14 jun. 2024.

PEIXOTO, E. M. Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos. **Aval. psicol.**, Campinas, v. 20, n. 1, p. 52-60, mar. 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712021000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712021000100007&lng=pt&nrm=iso) <<http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06>>. Acesso em: 27 nov. 2023.

POLISSENI, M. L. de C.; RIBEIRO, L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 340–344, set. 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/H7y7hZGy7ShhR4jPyDPnNDQ/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 11 dez. 2023.

POLLI, G. M.; JOAQUIM, B. O.; TAGLIAMENTO, G. Representações sociais e práticas corporais: influências do padrão de beleza. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 73, n. 3, p. 54-69, dez. 2021. Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672021000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672021000300005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 08 dez. 2023.

PRIGOL, E. L.; BEHRENS, M. A. Teoria Fundamentada: metodologia aplicada na pesquisa em educação. **Educação & Realidade**, v. 44, n. 3, p. e84611, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/edreal/a/rDDFsHvBCOyWKphtzPjMGzk/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 06 dez. 2023.

RIBEIRO, S. D. D.; MEZZAROBA, Cr. Mídia, corpo e mercado: (im)possibilidades formativas diante do poder simbólico. **Perspectiva**, Florianópolis, v. 37, n. 1, p. 162-183, jan. 2019. Disponível em

<[http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-54732019000100162&lng=pt&nrm=iso](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-54732019000100162&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 11 jun. 2024.

RISO, Walter. **Apaixone-se por si mesmo**: O valor inapreensível da autoestima. São Paulo: Planeta, 2012.

SANTOS, L.D. *et al.* Força e massa muscular em idosos do nordeste brasileiro. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, e570101422270, 2021. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/22270/19910/270680>. Acesso em: 31 mai. 2024.

SCHAVAREM, L.N.; TONI, C. G. S. A relação entre as práticas educativas parentais e a autoestima da criança. **Pensando fam.**, Porto Alegre, v. 23, n. 2, p. 147-161, dez. 2019.

Disponível em:

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2019000200012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2019000200012&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 27 nov. 2023.

SILVA, A. C. M. da; GEHRES, A. de F.; CAMINHA, I. de O. A dança como prática corporal nas academias: multiplicidade de sentidos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, p. e001721, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/cdtsmYdVvp36HFZkfD3YPrf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2023.

SILVA, A. C.; FERREIRA, J. Musculação e cotidiano laboral: significados atribuídos às dores corporais em uma academia de ginástica do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 10, p. 3969–3976, out. 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/vy4TK4xJMpBHQj3zDVtDqbz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 dez. 2023.

SILVA, A. F. de S.; JAPUR, C. C.; PENAFORTE, F. R. de O. Repercussões das redes sociais na imagem corporal de seus usuários: revisão integrativa. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 36, p. e36510, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ptp/a/YhYLPmGdBKMTdsZhk5kbYVJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 dez. 2023.

SILVA, C. F. da F. *et.al.* Comparação dos aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de pilates em Curitiba, Paraná. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 28, n. 2, p. 186–192, abr. 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/fp/a/rVX5fMtZd5TgFwDDjw4zyqs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 nov. 2023.

SILVA, G. C. da. **Uma etnografia do Movimento Antigordofobia nas Mídias Digitais: campos discursivos de ação e estratégias de enfrentamento ao padrão hegemônico**. 2022. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Sociais), Departamento de Ciências Sociais, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/47195>. Acesso em: 13 jun. 2024.

SILVA, M.R da; RODRIGUES, L.R. Conexões e interlocuções entre autoimagem, autoestima, sexualidade ativa e qualidade de vida no envelhecimento. **Rev Bras Enferm** [Internet]. 2020; 73:e20190592. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/jCrzt9sV8v8nRzphNORTCYy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 nov. 2023.

SILVA, S.R. **Os efeitos da musculação em pessoas com depressão**. Faculdade Metropolitana de Anápolis. Goiana, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.faculadefama.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/214/Os%20efeito>

[s%20da%20Muscula%c3%a7%c3%a3o%20em%20pessoas%20com%20depress%c3%a3o.%202021.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#). Acesso em: 10 mai. 2024.

SILVA, V. R de M, SOUZA, V.F. de. INHOTI, P.A. Relação entre autoestima e lesões musculoesqueléticas em praticantes de musculação. **Revista Famma**, Maringá-PR, v. 1 n. 1 (2022): Coletânea de Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação em Fisioterapia. Disponível em: <http://revista.famma.br/index.php/ctfisio/article/view/147>. Acesso em: 11 jun. 2024.

SOARES, F. de S. F. **Os Benefícios da Musculação no Combate a Ansiedade e Depressão**. 2021. 23 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Bacharelado) – Instituição Pitágoras Sistemas de Educação Superior Sociedade LTDA, Governador Valadares, 2021. Disponível em: [https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/39060/1/FABIANA\\_SOARES.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/39060/1/FABIANA_SOARES.pdf) Acesso em: 14 jun. 2024.

SOUSA, L. G. de. Influência da mídia sobre os padrões estéticos e riscos atribuídos ao processo de emagrecimento: uma revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 361–369, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10526/4324>. Acesso em: 12 jun. 2024.

SOUZA, K. *et al.* Influência da mídia sobre o corpo feminino: uma revisão sistemática. **Revista Humanas e Sociais**, V. 9, N. 2, 2021. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/humanas/article/view/10068/4662>. Acesso em: 07 dez. 2023.

SPILER, M.H. *et al.* Os benefícios do exercício físico para a saúde mental: relato de experiência. **Revista Interdisciplinar Pensamento Científico**, v. 7, n. 3, 17 nov. 2022. Disponível em: <http://reinpec.cc/index.php/reinpec/article/view/916/631>. Acesso em: 14 jun. 2024.

TILIO, R. D. *et al.* Corpo feminino e violência de gênero: uma análise do documentário “Chega de fii fii”. **Psicologia & Sociedade**, v. 33, p. e228620, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/wWtLhjQP3hRQC5hDt6Pz7qq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 mai. 2024.

WERNECK, G.P; OLIVEIRA, D. R. Autoestima e estereótipos do comer emocional. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 13, n. 3, p. 117-130, set. 2021. Disponível em:

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2021000300010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000300010&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 27 nov. 2023.

WOLF, Naomi. **O Mito da Beleza**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018.

ZWIERZYKOWSKI, T; SCHMITT, V; BENINCÁ, S.C; MAZUR, C.U. Relação entre a (in)satisfação corporal, índice de adiposidade corporal e estado nutricional das mulheres jovens. **BRASPEN Journal**, vol. 32, n 3, p. 253-258, 2017. Disponível em:

<https://braspenjournal.org/article/10.37111/braspenj.2017.32.3.11/pdf/braspen-32-3-253.pdf>.

Acesso em: 10 jun. 2024.

## APÊNDICES

### Instrumento de pesquisa

#### APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO.

Questão 1

Qual a sua idade?

- De 18 a 21
- De 22 a 24
- De 25 a 27
- De 28 a 31
- De 31 a 35

Questão 2

Qual o seu estado civil?

- Solteira
- Casada
- Divorciada ou separada
- Viúva
- União estável

Questão 3

Qual a sua escolaridade?

- Ensino fundamental completo
- Ensino fundamental incompleto
- Ensino médio completo
- Ensino médio incompleto
- Ensino superior completo
- Ensino superior incompleto

Questão 4

Qual a sua renda mensal **individual**?

- Até um salário mínimo
- De um a dois salários mínimos
- De dois a três salários mínimos
- De três a quatro salários mínimos
- Mais de cinco salários mínimos

Questão 5

Qual a sua renda **familiar**?

- Até um salário mínimo
- De um a dois salários mínimos
- De dois a três salários mínimos
- De três a quatro salários mínimos
- Mais de cinco salários mínimos

Questão 6

Quantas pessoas moram com você? \_\_\_\_\_

Questão 7

Você tem filho?

- Sim
- Não

Em caso afirmativo, quantos? \_\_\_\_\_

Questão 8

Você está grávida?

- Sim
- Não

Questão 9

Qual o seu peso e altura? \_\_\_\_\_

Questão 10

Você pratica musculação há quanto tempo?

- Até 6 meses
- Entre 6 meses e 1 ano
- Entre 1 ano e 3 anos
- Entre 3 e 5 anos
- mais de 5 anos

Questão 11

Antes de praticar a musculação, você já sabia o que era esse tipo de exercício físico?

- Sim
- Não

Questão 12

Você se afastou por um período da musculação?

- Sim
- Não

## Questão 13

Por que se afastou?

- Financeiro
- Tempo
- Marido
- Trabalho
- Outros. \_\_\_\_\_

## Questão 14

Em algum momento você já pensou em desistir da prática da musculação?

- Sim
- Não

Por quê? \_\_\_\_\_

## Questão 15

Quais as suas motivações para a prática da musculação?

- Estética
- Saúde
- Pressão familiar
- Pressão Social.
- Outros \_\_\_\_\_

## Questão 16

Por que você escolheu essa academia?

- Valor acessível
- Proximidade de casa
- Possibilidade de encontros com as pessoas do bairro
- Indicação
- Propaganda
- Outros \_\_\_\_\_

## Questão 17

Na sua opinião, o que pode ser melhorado na academia?

- Estrutura física
- Climatização
- Equipamentos
- Profissionais
- Segurança
- Outros \_\_\_\_\_

**APÊNDICE B - ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.**

Questão 1

Por que você escolheu a musculação como atividade física?

Questão 2

O que mudou na sua vida depois da prática regular de musculação?

Questão 3

Quais as dificuldades para manter a rotina regular de musculação?

Questão 4

O que mudou na sua vida após iniciar uma rotina regular de musculação?

Questão 5

O que você sente ao ver o seu corpo no espelho após as práticas da musculação?

Questão 6

Antes da prática da musculação, como você vislumbrava o seu corpo?

## ANEXO A - TERMOS DE AUTORIZAÇÃO.

### Termo de Autorização Institucional

Estamos cientes da intenção e autorizamos a realização do projeto intitulado "A musculação e autoestima feminina: repercussões na autoimagem" desenvolvida pela aluna Carolina de Lira Cavalcanti do curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba sob a orientação da professora Aponira Maria de Farias.

Campina Grande, 23 de novembro de 2023.



---

Assinado por **CORPORE ACADEMIA** responsável institucional  
Teima Consuelo Costa de Lira  
CNPJ:32.367.081/0001-59

1

---

<sup>1</sup> Corpore Academia. Endereço: Rua Pedro Gonçalves de Sousa, número:200. Bairro: Malvinas. Cnpj: 32.367.081/0001-59.

## **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Prezada,

A senhora está sendo convidada a participar da pesquisa intitulada: “**A Musculação e Autoestima feminina: repercussões na autoimagem**”, sob a responsabilidade de: **Carolina de Lira Cavalcanti** e da orientadora **Aponira Maria de Farias**, de forma totalmente voluntária.

Antes de decidir sobre sua permissão para a participação na pesquisa, é importante que entenda a finalidade da mesma e como ela se realizará. Portanto, leia atentamente as informações que seguem.

Esta pesquisa tem como principal objetivo analisar a relação entre a autoestima feminina com a atividade regular da musculação, por meio de um questionário e uma entrevista semiestruturada. Apenas com sua autorização realizaremos a coleta dos dados.

Os riscos para as participantes da pesquisa é mínimo, devido a não realização de nenhuma intervenção ou modificação intencional nas variáveis fisiológicas ou psicológicas e sociais das participantes, entre os quais se consideram: questionário e entrevista, nos quais não são invasivos à intimidade física. Caso observe alguma demanda, será orientada/ encaminhada aos serviços de atendimento psicológicos.

O voluntário poderá se recusar a participar da pesquisa, ou retirar o consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalidade ou prejuízo para o mesmo.

Acerca da possibilidade dessa pesquisa poder gerar algum risco aos participantes é mínima, e se ocorrer algum constrangimento ou desconforto em falar da sua autoestima e autoimagem, reafirmamos nosso total compromisso com o sigilo e anonimato das informações.

Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial; entretanto, quando necessário for, poderá revelar os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução N°. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

O voluntário poderá recusar-se a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer fase da realização da pesquisa ora proposta, não havendo qualquer penalização ou prejuízo.

O participante terá assistência e acompanhamento durante o desenvolvimento da pesquisa de acordo com Resolução N°. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

Os dados individuais serão mantidos sob sigilo absoluto e será garantida a privacidade dos participantes, antes, durante e após a finalização do estudo. Será garantido que o participante da pesquisa receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

As participantes da pesquisa, caso venham a sofrer algum dano a partir da participação na pesquisa, receberão indenização por parte da pesquisadora, e da instituição envolvida na pesquisa.

Os resultados da pesquisa poderão ser apresentados em congressos e publicações científicas, sem qualquer meio de identificação dos participantes, no sentido de contribuir para ampliar o nível de conhecimento a respeito das condições estudadas. (Resolução 466/2012, IV 4).

Em caso de dúvidas, você poderá obter maiores informações entrando em contato com Carolina de Lira Cavalcanti através do telefone (83) 991424210 ou através do e-mail: carolinalcavalcanti@gmail.com. Caso suas dúvidas não sejam resolvidas pelos pesquisadores ou seus direitos sejam negados, favor recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa, localizado no 2º andar, Prédio Administrativo da Reitoria da Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande – PB, Telefone 3315 3373, e-mail: [cep@uepb.edu.br](mailto:cep@uepb.edu.br).

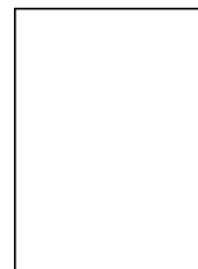
### CONSENTIMENTO

Após ter sido informado sobre a finalidade da pesquisa **A Musculação e Autoestima feminina: repercussões na autoimagem** e ter lido os esclarecimentos prestados no presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, eu \_\_\_\_\_ autorizo a participação no estudo, como também dou permissão para que os dados obtidos sejam utilizados para os fins estabelecidos, preservando a nossa identidade. Desta forma, assino este termo, juntamente com o pesquisador, em duas vias originais ( e não cópia) rubricadas em todas as páginas de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder do pesquisador.

Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador



## **TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA GRAVAÇÃO DE VOZ (TAGV)**

Eu, (nome do participante da pesquisa), depois de entender os riscos e benefícios que a pesquisa intitulada “**A Musculação e Autoestima feminina: repercussões na autoimagem**” poderá trazer e, entender especialmente os métodos que serão usados para a coleta de dados, assim como, estar ciente da necessidade da gravação de minha entrevista, **AUTORIZO**, por meio deste termo, a pesquisadora Carolina de Lira Cavalcanti a realizar a gravação de minha entrevista sem custos financeiros à nenhuma parte.

Esta **AUTORIZAÇÃO** foi concedida mediante o compromisso dos pesquisadores acima citados em garantir-me os seguintes direitos:

1. Poderei ler a transcrição de minha gravação;
2. Os dados coletados serão usados exclusivamente para gerar informações para a pesquisa aqui relatada e outras publicações dela decorrentes, quais sejam: revistas científicas, jornais, congressos entre outros eventos dessa natureza;
3. Minha identificação não será revelada em nenhuma das vias de publicação das informações geradas;
4. Qualquer outra forma de utilização dessas informações somente poderá ser feita mediante minha autorização, em observância ao Art. 5º, XXVIII, alínea “a” da Constituição Federal de 1988.
5. Os dados coletados serão guardados por 5 anos, sob a responsabilidade da pesquisadora coordenadora da pesquisa (Aponira Maria de Farias), e após esse período, serão destruídos e,
6. Serei livre para interromper minha participação na pesquisa a qualquer momento e/ou solicitar a posse da gravação e transcrição de minha entrevista.

Ademais, tais compromissos estão em conformidade com as diretrizes previstas na Resolução N.º. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

Campina Grande, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024

---

**Assinatura do participante da pesquisa**

---

**Assinatura e carimbo do pesquisador responsável**