

REFLEXÕES ACERCA DA MUSCULAÇÃO: UMA ANÁLISE CRÍTICA

Ravena Olinda Teixeira

Bolsista de Iniciação Científica - Educação Física

(ravena.teixeira@aluno.unifametro.edu.br)

Enila Maria da Silva do Santos

Voluntária de Iniciação Científica - Educação Física

(enila.santos@aluno.unifametro.edu.br)

Ygor Lima da Silva

Voluntária de Iniciação Científica - Educação Física

(ygor.silva@aluno.unifametro.edu.br)

Stefany de Freitas Figueiredo

Voluntária de Iniciação Científica - Educação Física

(stefany.figueiredo@unifametro.edu.br)

Mabelle Maia Mota

Orientadora de Iniciação Científica - Educação Física

(mabelle.mota@professor.unifametro.edu.br)

Roberta Oliveira Costa

Orientadora de Iniciação Científica - Educação Física

(roberta.costa@professor.unifametro.edu.br)

Área Temática: Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Modalidade: Iniciação Científica

RESUMO

Introdução: Nosso projeto tem como título Educação Física e Pesquisa: descobrindo o campo de atuação profissional. Atuar como professor de uma academia de musculação é uma das opções de atuação para aqueles que se formam em Educação Física e a musculação é um dos exercícios físicos mais procurados por pessoas de diversas faixas etárias que querem melhorar a qualidade de vida, o condicionamento físico ou mesmo prevenir doenças. No



entanto, também é importante ressaltar os impactos negativos e os prejuízos que os exercícios de musculação podem trazer aos seus praticantes, caso eles não sejam feitos de forma adequada. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é analisar os benefícios e os possíveis prejuízos da musculação para seus praticantes. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, através de livros e trabalhos acadêmicos disponibilizados por meio digital. A coleta do material se deu por meio de buscas de artigos científicos no Google Acadêmico, escritos em língua portuguesa, usando palavras chaves como "musculação", "hipertrofia", "treinamento de força" e "treino de resistência". Foram selecionados um total de 10 artigos encontrados nas 5 primeiras páginas de busca. A seleção dos estudos utilizados como referência foi de acordo com o tema e sua contribuição para o presente estudo. **Resultados parciais e Discussão:** Os autores Ferreira e Silva (2017) observaram em seu artigo "Corpos no 'limite' e risco à saúde na musculação", que a ideia de malhar estava atrelada ao sentido de "espancar", "surrar", e "machucar" o corpo. Por conta desse pensamento, os profissionais de Educação Física defendem e estimulam o aparecimento de dores nos esforços físicos dos praticantes de musculação. Grande parte das orientações e prescrições de exercícios físicos tinham que levar os alunos ao "limite" corporal, pois exigir menos dos mesmos demonstraria uma espécie de "fracasso profissional". Os textos ressaltam que treinos com cargas e intensidades excessivas podem provocar lesões físicas crônicas e destacam os distúrbios corporais, que ocorrem quando a busca por um corpo cada vez mais musculoso produz uma distorção da própria imagem que o indivíduo tem de si, gerando grandes mudanças nos hábitos e na rotina desse indivíduo. A dismorfia muscular foi definida pela primeira vez como um transtorno obsessivo-compulsivo caracterizado por uma obsessão com a aparência do corpo, medo de não ser musculoso o suficiente e a necessidade de exercícios físicos excessivos, incluindo uma dieta rígida, uso excessivo de suplementos dietéticos e, às vezes, o uso de esteróides anabólicos/androgênicos. (POPE JUNIOR et al, 1997). **Considerações finais:** Os textos analisados demonstram que embora toda sobrecarga de peso possa ser entendida como uma agressão ao organismo, essa agressão não deve ser excessiva nem levar o corpo ao limite; curtos períodos de recuperação prejudicam ou mesmo impedem as adaptações desejadas; e que sobrecargas mal dosadas podem produzir lesões ou deterioração funcional crônica. Portanto, a prática da musculação sem o acompanhamento de um profissional consciente, que não leve em consideração o perfil fisiológico, genético e anatômico do seu aluno na prescrição dos exercícios, pode trazer mais prejuízos do que



benefícios.

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Musculação. Lesões. Dismorfia.

Referências:

ASSUNÇÃO, S. Dismorfia Muscular. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. v. 24. p. 81-82, 2002.

AZEVEDO, A.P.; FERREIRA, A.C.; SILVA, P.P.; CAMINHA, I.D.O.; FREITAS, C D. Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hiper musculoso. **Motricidade**. Vol. 8. Núm. 1. 2012. p. 53-66. [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(1\).240](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(1).240).

CAMARGO, P. et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. v. 2, n. 1, jun., 2008.

POPE JUNIOR, H.G.; GRUBER, A.J.; CHOI, P.; OLIVARDIA, R.; PHILLIPS, K.A. Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. **Psychosomatics**. Vol. 38. Núm. 6. 1997. p. 548-557

SILVA, AC; FERREIRA, J. Corpos no limite e risco à saúde na musculação: etnografia sobre dores agudas e crônicas. **Interface**. Bocatú. 2017; 21 (60): 145-51.

_____. No pain, no gain? Sentidos e significados atribuídos às dores e aos riscos entre malhar e treinar em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo. 2021 Jan-Mar: 35(1):1-13

