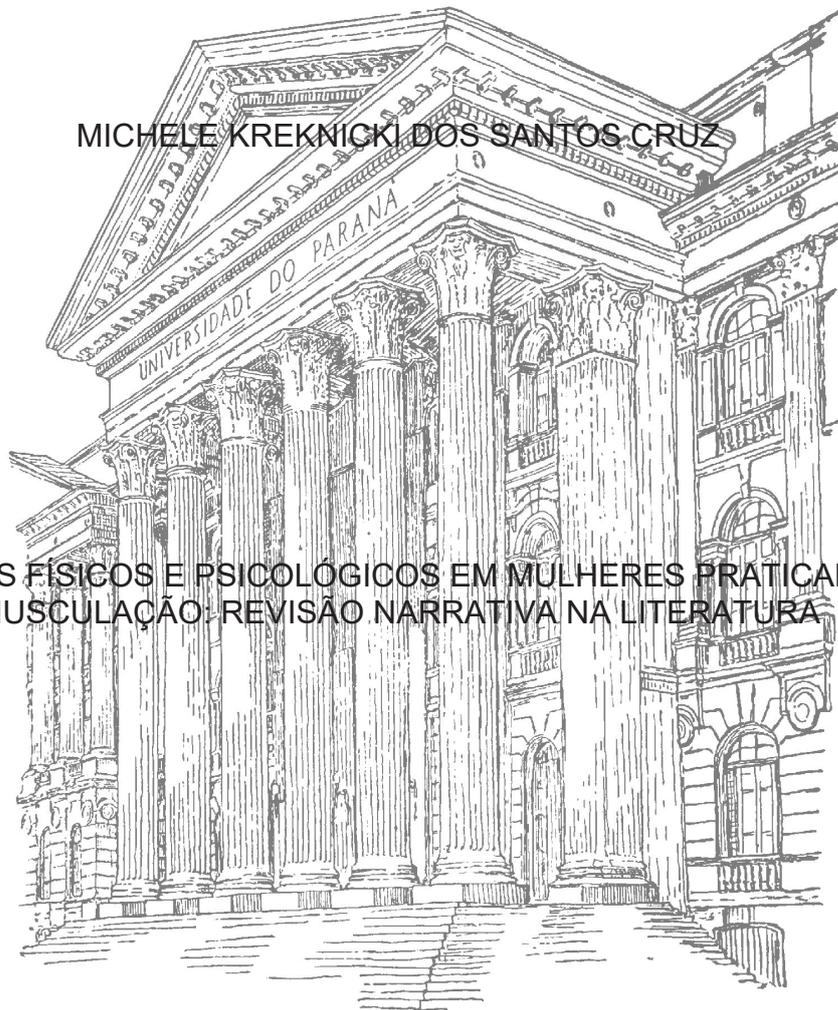


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MICHELE KREKNICKI DOS SANTOS CRUZ

BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS EM MULHERES PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO: REVISÃO NARRATIVA NA LITERATURA



CURITIBA, PR
2024

MICHELE KREKNICKI DOS SANTOS CRUZ

BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS EM MULHERES PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO: REVISÃO NARRATIVA NA LITERATURA

Monografia apresentada ao curso de Pós-Graduação em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Fisiologia do Exercício.

Orientador: Professor. Dr Wagner de Campos.

CURITIBA, PR
2024

Dedico este trabalho em memória ao meu maior incentivador: “Meu pai,”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus...

Agradeço a meu pai, José, que sempre confiaram em mim e apoiaram a minha profissão.

Agradeço a meu marido e filho, Jeferson e Allan, que sempre estiveram presentes nos momentos difíceis e alegres.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, nesse curso.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

RESUMO

Este documento detalha um estudo sobre os benefícios físicos e psicológicos em mulheres praticantes de musculação. A meta principal desta análise foi explorar como a prática de musculação influencia as dimensões física, mental e hormonal da saúde das mulheres, e para atingir essa meta, definiram-se os seguintes propósitos detalhados: traçar a evolução histórica do exercício com foco na participação feminina, analisar os benefícios para as mulheres, investigar os impactos na saúde hormonal, e identificar lacunas na literatura existente. A estratégia adotada para cumprir esses propósitos envolveu o exame de textos relevantes e a avaliação de informações obtidas de recursos secundários. O estudo descobriu que a musculação tem efeitos positivos significativos na saúde física, mental e hormonal das mulheres e determinou que é necessário um aprofundamento contínuo desses temas em pesquisas futuras. As reflexões finais sublinham a necessidade de prosseguir com as investigações sobre o tema para enriquecer o entendimento existente e encorajar progressos vindouros.

Palavras-chave: Musculação Feminina. Saúde das Mulheres. Regulação Hormonal.

ABSTRACT

This document details a study on the physical and psychological benefits for women who practice weightlifting. The main goal of this analysis was to explore how weightlifting practice influences the physical, mental, and hormonal health dimensions of women. To achieve this goal, the following detailed purposes were defined: to trace the historical evolution of the exercise with a focus on women's participation, analyze the benefits for women, investigate the impacts on hormonal health, and identify gaps in the existing literature. The strategy adopted to fulfill these purposes involved examining relevant texts and evaluating information obtained from secondary resources. The study found that weightlifting has significant positive effects on the physical, mental, and hormonal health of women and determined that ongoing deepening of these themes in future research is necessary. The final reflections underline the need to continue investigations on the subject to enrich the existing understanding and encourage forthcoming progress.

Keywords: Women's Weightlifting. Women's Health. Hormonal Regulation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. METODOLOGIA.....	9
3. DESENVOLVIMENTO.....	10
3.1. HISTÓRIA DO EXERCÍCIO FÍSICO E A EVOLUÇÃO.....	10
3.2. HISTÓRIA DA MUSCULAÇÃO E A CHEGADA DAS MULHERES.....	13
3.3. VANTAGENS DA MUSCULAÇÃO PARA O CORPO	17
3.4. VANTAGENS DA MUSCULAÇÃO PARA A MENTE	21
4. CONCLUSÕES	26
REFERÊNCIAS.....	27

1. INTRODUÇÃO

O exercício físico, especialmente a musculação, desempenha um papel na promoção da saúde e bem-estar em mulheres. Estudos recentes demonstram que ela não apenas contribui para o aumento da força muscular e da resistência, mas também exerce um impacto significativo sobre vários aspectos da saúde feminina, incluindo a densidade óssea, a composição corporal e a regulação hormonal.

Ao analisar o impacto da musculação na densidade óssea, observa-se uma correlação positiva entre a prática regular de exercícios de resistência e o aumento da densidade mineral óssea. Este efeito é particularmente notável em mulheres pós-menopáusicas, um grupo demográfico frequentemente suscetível à osteoporose. A musculação estimula o tecido ósseo, aumentando sua densidade e, conseqüentemente, reduzindo o risco de fraturas.

No que tange à composição corporal, ela contribui significativamente para a redução do percentual de gordura corporal, enquanto promove o aumento da massa muscular. Este fenômeno não apenas aprimora a estética corporal, mas também beneficia a saúde metabólica. A maior quantidade de massa muscular está associada a uma melhoria na sensibilidade à insulina, o que é um fator importante na prevenção de doenças metabólicas, como a diabetes tipo 2.

A prática regular de exercícios de resistência está associada a uma melhora no humor, na redução de sintomas de ansiedade e depressão, e no aumento da autoconfiança. Estes benefícios psicológicos são cruciais, considerando a alta incidência de transtornos de humor em mulheres. Além disso, a musculação tem um papel importante na regulação hormonal. O exercício regular pode ajudar na modulação dos níveis de hormônios esteroides, como o estrogênio, e na redução de sintomas relacionados à disfunção hormonal, como os observados durante o ciclo menstrual e a menopausa.

Explorar a inter-relação entre a prática de musculação e os efeitos sobre a saúde física e mental em mulheres é o objetivo geral desta pesquisa. Dessa forma, será realizada uma investigação, visando contribuir para o meio acadêmico e prover bases adicionais para investigações futuras. Para atender a este propósito principal e demonstrar um entendimento detalhado sobre a temática, foram definidos os objetivos específicos a seguir:

- Traçar a evolução histórica do exercício físico e a inserção das mulheres no campo da musculação;
- Analisar os benefícios físicos para as mulheres, focando em aspectos como densidade óssea e composição corporal;
- Investigar os impactos psicológicos e emocionais da prática de musculação em mulheres;
- Examinar como ela influencia a saúde hormonal feminina;
- Identificar as lacunas na literatura atual sobre a prática de musculação por mulheres e suas implicações para a saúde.

Com o propósito de cumprir as metas propostas e tratar os aspectos essenciais, o problema de pesquisa foi estabelecido desta maneira: Como a prática de musculação influencia as dimensões física, mental e hormonal da saúde das mulheres?

A pesquisa é então importante porque aborda um tópico que, embora ganhando crescente atenção, ainda é sub-representado na literatura acadêmica, especialmente no que se refere aos benefícios holísticos para as mulheres. Além disso, destaca brevemente as lacunas na literatura atual e como esta pesquisa pretende preencher essas lacunas e contribuir para o acervo científico. Este estudo também evidenciará as aplicações práticas desses achados na formulação de estratégias de treino específicas para mulheres, promovendo assim uma melhor qualidade de vida e bem-estar, além de fornecer uma base sólida para futuras pesquisas no campo.

2. METODOLOGIA

Nesta pesquisa, adotou-se como metodologia uma revisão narrativa da literatura, que inclui uma avaliação criteriosa de textos vinculados ao assunto em questão. A obtenção de informações ocorreu através da consulta a bases de dados acadêmicos de prestígio, como Scielo, Capes e Google Scholar, bem como livros e periódicos científicos relevantes. Foram considerados materiais em português, inglês e espanhol.

Segundo Dourado e Ribeiro (2023), essa abordagem de revisão da literatura representa uma base firme e segura para dados, pois agrega determinantes de múltiplas obras selecionadas, auxiliando na identificação de lacunas nos estudos já realizados.

Para compilar a bibliografia, procedeu-se com uma análise crítica das obras e uma leitura atenta dos resumos de cada documento. A seleção temporal dos materiais priorizou os últimos três anos, fazendo exceções para estudos de natureza clássica. Esse procedimento garantiu um entendimento completo e atual sobre a temática, estabelecendo um alicerce sólido para os achados da pesquisa e enriquecendo o corpus científico sobre o assunto.

Em vista das metas definidas, a pesquisa avançou cobrindo os tópicos a seguir: História do Exercício Físico e a Evolução; História da Musculação e a Chegada das Mulheres; Vantagens da Musculação para o Corpo; Vantagens da Musculação para a Mente. Com a realização da pesquisa e o sucesso na resolução do problema, chegou-se a uma conclusão e uma bibliografia abrangente foi compilada.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1. HISTÓRIA DO EXERCÍCIO FÍSICO E A EVOLUÇÃO

A prática do exercício físico, uma atividade hoje tão difundida e variada, tem suas raízes profundas na história, remontando à antiguidade. Esta seção explora as origens desse aspecto crucial da cultura e saúde humanas, focalizando como as primeiras civilizações incorporaram o exercício em suas vidas diárias e rituais.

Nas sociedades antigas, o exercício físico estava frequentemente interligado com a preparação para a guerra. Em civilizações como a grega e a romana, a aptidão física era vista como essencial para o sucesso militar. Na Grécia Antiga, por exemplo, o treinamento era uma faceta fundamental da educação, particularmente para os jovens. Esta prática não era somente um preparativo para conflitos, mas também uma forma de cultuar os deuses e celebrar a beleza e capacidade do corpo humano. Este apreço pela aptidão culminou na criação dos Jogos Olímpicos, um evento que celebrava o atletismo e a competição, enfatizando valores como a honra e o esforço pessoal (Ferreira, Castro e Brito, 2023).

Por outro lado, em culturas orientais como a chinesa e a indiana, o exercício físico assumia uma forma mais espiritual e introspectiva. Práticas como o tai chi chuan e o yoga, que combinam movimentos corporais, controle da respiração e meditação, foram desenvolvidas com o objetivo de harmonizar corpo e mente, promovendo tanto a saúde física quanto espiritual (Lima, Roque e Silva, 2023).

O exercício físico na antiguidade não estava restrito apenas à preparação militar ou práticas espirituais. Atividades como a corrida, a luta, o arco e flecha, a natação e a equitação eram comuns em várias culturas e serviam tanto para fins práticos, como a caça e a sobrevivência, quanto para entretenimento e competição (Castro et al, 2021).

Essas práticas antigas do exercício estabeleceram as bases para os modernos conceitos de treinamento físico e saúde. Eles demonstram uma compreensão intrínseca, mesmo naquela época, de que o movimento e o esforço são fundamentais para o bem-estar humano. Ao mesmo tempo, a diversidade de abordagens reflete a adaptabilidade e a vastidão de significados que o exercício físico pode assumir em diferentes contextos culturais e históricos (Alves, 2021).

O desenvolvimento do treino de força e resistência constitui um marco no domínio do exercício físico, com implicações que transcendem a esfera do desempenho atlético, influenciando de maneira profunda a saúde e o condicionamento gerais. Este segmento foca na evolução histórica dos métodos de treinamento de força e resistência, evidenciando as mudanças e as influências que moldaram as práticas contemporâneas (Canola e Chiminazzo, 2021).

Nas primeiras civilizações, o fortalecimento do corpo era uma necessidade prática, essencial para a sobrevivência e eficácia nas batalhas. Este tipo de treinamento consistia principalmente em exercícios que imitavam movimentos específicos utilizados em combates ou em tarefas cotidianas, combinando elementos de resistência e força (Pinheiro e Caminnha, 2021).

Com o passar do tempo, à medida que as sociedades se tornaram mais complexas e estratificadas, o treino de força e resistência começou a evoluir para além de suas aplicações práticas iniciais. Na Grécia Antiga, por exemplo, o desenvolvimento físico era altamente valorizado, e o treinamento de força tornou-se uma disciplina em si, com o surgimento de equipamentos rudimentares como halteres e discos. Essa evolução reflete um reconhecimento crescente da importância do fortalecimento físico não apenas para o sucesso nas atividades bélicas, mas também como um meio de alcançar a excelência pessoal e a saúde. No decorrer da história, houve um aumento no entendimento científico dos princípios subjacentes ao treinamento de força e resistência. A partir do século XIX, com o advento de estudos mais sistemáticos sobre fisiologia e anatomia, começaram a ser desenvolvidos métodos de treino mais refinados e baseados em princípios científicos. Esses métodos buscavam otimizar os resultados, minimizando o risco de lesões e maximizando os benefícios para a saúde (Castro et al, 2021).

A emergência da musculação como uma prática esportiva reconhecida e estruturada representa um desenvolvimento fascinante na história do exercício físico. Este segmento investiga a trajetória da musculação desde suas origens rudimentares até se tornar um esporte estabelecido e respeitado, com enfoque nas transformações sociais e tecnológicas que facilitaram essa evolução (Pinheiro e Caminnha, 2021).

Historicamente, a prática de levantar pesos era inicialmente vista mais como um ato de exibição de força bruta do que como um esporte organizado. No entanto, no final do século XIX e início do século XX, começou a ocorrer uma mudança

significativa na percepção da musculação. Esta transformação pode ser atribuída em grande parte a figuras icônicas como Eugen Sandow, conhecido como o "pai do culturismo moderno". Sandow não apenas demonstrava sua força excepcional em espetáculos públicos, mas também enfatizava a estética do corpo musculoso, estabelecendo um novo padrão. À medida que a popularidade crescia, começaram a surgir competições organizadas, nas quais os participantes eram julgados com base na aparência de seus músculos, além da força. Estes eventos marcaram a transição da musculação de uma exibição de força bruta para um esporte onde a estética e a simetria muscular eram igualmente valorizadas. A introdução de competições como o Mr. Olympia, na década de 1960, consolidou ainda mais como um esporte competitivo legítimo (Canola e Chiminazzo, 2021).

A evolução dos paradigmas de treino para mulheres no contexto da musculação e do exercício físico é um capítulo impressionante que reflete mudanças socioculturais e avanços no entendimento científico. Este trecho aborda a transição desses paradigmas, enfocando a progressão desde concepções estereotipadas até abordagens mais inclusivas e embasadas em evidências científicas (Alves et al, 2022).

Historicamente, as mulheres enfrentaram restrições significativas no campo do exercício físico, especialmente em modalidades percebidas como masculinas, como a musculação. Inicialmente, os regimes de treino para mulheres eram fortemente influenciados por normas sociais que priorizavam a magreza e a aparência delicada, em vez de força e aptidão física. O treinamento era frequentemente limitado a exercícios leves, com o objetivo de manter a feminilidade tradicionalmente definida (Lima et al, 2022).

A partir da segunda metade do século XX, começaram a ocorrer mudanças significativas. Impulsionadas por movimentos sociais, como o feminismo, e pelo crescente reconhecimento no esporte, iniciou-se uma reavaliação dos regimes de treino direcionados a elas. O conceito de que as mulheres poderiam e deveriam participar de treinos de força e musculação começou a ganhar aceitação (Ferreira, Castro e Brito, 2023).

Pesquisas começaram a demonstrar os benefícios específicos da musculação para as mulheres, como a melhoria da densidade óssea, a prevenção de doenças crônicas e a melhora na composição corporal. Essas descobertas desafiaram as

noções anteriores e incentivaram a adoção de programas de treino que enfatizavam a força e a resistência, em vez de apenas a estética (Lima, Roque e Silva, 2023).

Há um reconhecimento crescente de que mulheres de todas as idades, habilidades e objetivos podem se beneficiar de programas de treinamento de força. Além disso, tem-se uma compreensão mais aprofundada de que as necessidades de treino das mulheres podem variar em diferentes fases da vida, como durante a gravidez e a menopausa, exigindo abordagens adaptadas e sensíveis a essas variações (Montefusco, 2021).

3.2. HISTÓRIA DA MUSCULAÇÃO E A CHEGADA DAS MULHERES

A origem da musculação como uma atividade física estruturada é um tema que se entrelaça com vários aspectos históricos e culturais. Este segmento do estudo foca em traçar as raízes desta prática, evidenciando sua evolução desde os primeiros registros até se tornar uma atividade reconhecida e sistematizada.

A prática de levantar pesos e objetos pesados, um precursor da musculação moderna, pode ser rastreada até as civilizações antigas. Registros históricos e arqueológicos indicam que povos da Grécia Antiga, Egito e Índia incluíam o levantamento de peso em suas rotinas, seja como preparação para o combate, construção física ou como demonstração de força em cerimônias e festivais. Em tempos antigos, esta prática não era meramente física, mas também possuía elementos culturais e espirituais, sendo frequentemente associada à força e ao heroísmo (Kussi, 2022).

Com a passagem do tempo, o levantamento de peso começou a ser mais estruturado e reconhecido como uma forma de treinamento físico. No século XIX, a musculação começou a se desvincular de suas raízes militares e cerimoniais, transformando-se numa atividade mais focada no desenvolvimento físico individual. Durante este período, surgiram figuras pioneiras, que começaram a formular sistemas e métodos para o treinamento com pesos, estabelecendo as bases para a prática moderna da musculação (Carballo et al, 2022).

No início do século XX, com o surgimento de atletas e entusiastas como Eugen Sandow, a musculação começou a ganhar popularidade e reconhecimento. Sandow e outros promotores da época desenvolveram demonstrações públicas de força e

começaram a enfatizar não apenas a força, mas também a estética do corpo musculoso, lançando as fundações para o culturismo como é conhecido hoje (Ferreira, 2023).

A inclusão das primeiras mulheres no campo da musculação marca um momento importante na história do esporte, refletindo uma mudança significativa nas normas sociais e na percepção da capacidade feminina. Este segmento se dedica a explorar o ingresso e a contribuição das pioneiras femininas na musculação, um domínio que, por muito tempo, foi dominado e definido por padrões masculinos (Souza, 2022).

As normas sociais da época tendiam a desencorajar as mulheres de participar de atividades que envolvessem força e resistência física, promovendo em vez disso exercícios considerados mais "femininos", como a dança ou a ginástica rítmica. No entanto, algumas mulheres desafiadoras começaram a emergir nesse cenário, marcando os primeiros passos na jornada feminina no mundo da musculação (Cabido et al, 2022).

Stockton foi uma das primeiras mulheres a ganhar reconhecimento por sua força e habilidade em levantamento de pesos, desafiando as noções contemporâneas de feminilidade. Ela não só participou de competições de levantamento de peso, mas também contribuiu para a popularização do esporte entre as mulheres, demonstrando que a força e a musculatura poderiam coexistir com a feminilidade (Pinheiro e Caminha, 2022).

O impacto dessas pioneiras foi profundo, abrindo caminho para uma gradual aceitação das mulheres na musculação. Através de suas realizações e exemplo, elas começaram a quebrar estereótipos e mudar a percepção pública sobre o que as mulheres poderiam fazer fisicamente. Seu envolvimento trouxe uma nova dimensão ao esporte, introduzindo a ideia de que ela poderia servir tanto para o desenvolvimento estético quanto para o empoderamento feminino (Cortes, 2023).

Essa progressiva inclusão de mulheres na musculação levou à eventual criação de competições femininas e à maior visibilidade das atletas femininas neste esporte. Embora as primeiras enfrentassem numerosos desafios e preconceitos, sua tenacidade e paixão pelo esporte pavimentaram o caminho para gerações futuras de mulheres, permitindo que elas explorassem e expressassem sua força e capacidade física sem as restrições de gênero impostas anteriormente (Lima et al, 2022).

A evolução da participação feminina em competições de força é um aspecto no desenvolvimento do esporte e na história da igualdade de gênero. Esta parte do estudo examina como as mulheres progrediram de meras espectadoras a participantes ativas e competitivas nas arenas de força, transformando não só a natureza dessas competições, mas também desafiando e redefinindo as normas de gênero tradicionais (Lima, Roque e Silva, 2023).

Nos primórdios das competições de força, a presença feminina era praticamente inexistente. Era um domínio considerado exclusivamente masculino, onde a força física era celebrada como uma expressão de masculinidade. No entanto, ao longo do século XX, essa dinâmica começou a mudar. A partir dos anos 1970 e 1980, assistiu-se a um aumento significativo no número de mulheres que participavam de competições de força, incluindo levantamento de pesos e culturismo (Carballo et al, 2022).

Um marco importante nesta trajetória foi a inclusão de categorias femininas em competições tradicionalmente masculinas. Inicialmente, essas categorias eram vistas como novidade, mas rapidamente ganharam legitimidade e popularidade. As mulheres começaram a demonstrar não apenas sua capacidade de competir em alto nível, mas também a desafiar as expectativas sobre como deveriam se parecer e agir. A presença feminina nas competições de força ajudou a diluir os estereótipos de gênero e incentivou uma visão mais inclusiva do atletismo e da força física (Alves et al, 2022).

A evolução também foi acompanhada por mudanças nas atitudes sociais e na cobertura midiática desses eventos. O que antes era visto como uma curiosidade ou até mesmo uma transgressão das normas de gênero, começou a ser aceito como uma demonstração legítima de habilidade atlética e dedicação ao treinamento. As competidoras passaram a ser reconhecidas por sua força, técnica e comprometimento, em vez de serem julgadas apenas por critérios estéticos ou sexistas (Ferreira, Castro e Brito, 2023).

Atualmente, a participação feminina em competições de força é uma realidade bem estabelecida, com mulheres competindo e obtendo sucesso em níveis nacionais e internacionais. Essa mudança não apenas transformou as competições de força, mas também teve um impacto mais amplo sobre a sociedade, incentivando a

aceitação da diversidade nas expressões de força e habilidade física, independentemente do gênero (Souza, 2022).

Este percurso da participação feminina em competições de força é um exemplo poderoso de como a perseverança, a coragem e a quebra de barreiras podem levar a mudanças significativas, tanto dentro de um esporte específico quanto na sociedade em geral. Ele destaca a capacidade das mulheres de superar desafios e preconceitos, estabelecendo um novo padrão de excelência e possibilidade (Ferreira, 2023).

A aceitação da musculação e do treino de força é profundamente enraizada em mudanças sociais e culturais significativas. Este segmento examina como a evolução das normas sociais e a transformação das percepções culturais sobre gênero e força desempenharam papéis fundamentais na crescente aceitação de mulheres participando ativamente dessas práticas (Cortes, 2023).

Historicamente, a ideia de mulheres engajadas em treinamento de força era frequentemente recebida com ceticismo ou até mesmo rejeição, baseada em normas de gênero rígidas que associavam a força e o treinamento físico intenso predominantemente aos homens. No entanto, a partir da segunda metade do século XX, começaram a ocorrer mudanças significativas, impulsionadas em grande parte por movimentos sociais mais amplos, como o feminismo. Estes movimentos desafiaram as noções tradicionais de gênero e incentivaram as mulheres a reivindicar seu espaço em diversas áreas, incluindo o esporte e o exercício físico (Cabido et al, 2022).

Paralelamente, as transformações culturais relacionadas à saúde e ao bem-estar começaram a redefinir a importância do exercício físico para todos, independentemente do gênero. A musculação e o treino de força passaram a ser reconhecidos não apenas como meios para alcançar uma estética corporal desejável, mas também como componentes cruciais para a saúde geral, a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida. Esta mudança de paradigma contribuiu para uma visão mais positiva e abrangente da participação feminina no treino de força (Montefusco, 2021).

Estudos científicos começaram a destacar os benefícios específicos do treinamento de força para mulheres, como a prevenção da osteoporose, melhoria da saúde cardiovascular e manutenção da massa muscular e força durante o envelhecimento. Tais descobertas ajudaram a legitimar a musculação feminina do

ponto de vista da saúde e do bem-estar, além do desempenho atlético (Pinheiro e Caminha, 2022).

No cenário mediático, a representação de mulheres fortes e ativas em esportes de força ganhou visibilidade, contribuindo para uma mudança gradual nas atitudes e percepções do público. A emergência de modelos femininos no culturismo, levantamento de peso e outras modalidades de força ajudou a dismantelar estereótipos de gênero e a inspirar uma geração de mulheres a ver o treinamento de força como uma opção viável e benéfica (Lima et al, 2022).

3.3. VANTAGENS DA MUSCULAÇÃO PARA O CORPO

A melhoria da densidade óssea em mulheres através da prática de musculação é um tópico de relevância significativa, especialmente considerando questões de saúde óssea enfrentadas por mulheres em diferentes estágios da vida. Este trecho do estudo foca em analisar como o treinamento de resistência influencia positivamente a densidade mineral óssea, contribuindo assim para a prevenção de doenças como a osteoporose.

A densidade óssea, um indicador crucial da saúde esquelética, tende a diminuir com a idade, particularmente após a menopausa, devido a mudanças hormonais que afetam a absorção de cálcio e outros minerais essenciais para a manutenção da estrutura óssea. Neste contexto, a musculação emerge como uma intervenção estratégica e eficaz. Exercícios de resistência aplicam estresse mecânico aos ossos, um estímulo que é crucial para a manutenção e melhoria da densidade óssea. Esse estresse promove a atividade osteoblástica, que é responsável pela formação óssea, ajudando assim a reforçar a estrutura óssea e prevenir sua degeneração (Alves et al, 2022).

Estudos científicos corroboram a eficácia do treinamento de força na melhoria da densidade óssea. Pesquisas demonstram que mulheres que participam regularmente de treinamento de resistência apresentam maior densidade mineral óssea em comparação com aquelas que não praticam tais atividades. Este efeito é particularmente notável em áreas do corpo submetidas a maior estresse durante os exercícios, como a coluna lombar e o quadril (Vieira e Manske, 2022).

Além de seu impacto direto na densidade óssea, a musculação contribui para a redução do risco de quedas e fraturas, especialmente em mulheres idosas. Ao melhorar a força muscular e o equilíbrio, o treinamento de resistência aumenta a estabilidade corporal e a capacidade de realizar atividades diárias com mais segurança, minimizando assim o risco de lesões que podem ser prejudiciais para ossos mais frágeis (Cortes, 2023).

O aumento da massa muscular e a redução da gordura corporal são benefícios significativos da musculação para mulheres, contribuindo para uma melhoria abrangente da saúde e do bem-estar. Este segmento explora como o treinamento de força influencia positivamente a composição corporal feminina, destacando seu papel na promoção de um estilo de vida saudável e equilibrado (Ferreira, Castro e Brito, 2023).

A musculação é eficaz em estimular o crescimento muscular (hipertrofia), um processo que não só melhora a estética corporal, mas também desempenha um papel vital na saúde geral. Aumentar a massa muscular auxilia na melhoria do metabolismo basal, o que significa que o corpo queima mais calorias, mesmo em repouso. Esse incremento metabólico é um componente chave na manutenção do peso corporal saudável e na prevenção do acúmulo de gordura, um fator de risco para várias doenças crônicas (Rodrigues, 2024).

A prática regular de musculação resulta na redução do percentual de gordura corporal. Isso é particularmente benéfico para mulheres, pois o excesso de gordura, especialmente na região abdominal, está associado a riscos aumentados para doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer. Reduzir a gordura corporal através do treinamento de força não apenas melhora a saúde cardiovascular, mas também contribui para o controle da glicemia, um aspecto crucial na prevenção e manejo do diabetes (Souza, 2022). Músculos mais fortes são fundamentais para a realização eficiente das atividades diárias, reduzindo a fadiga e aumentando a capacidade de realizar tarefas que exigem força e resistência. Este benefício é especialmente importante à medida que as mulheres envelhecem, já que a massa muscular tende a diminuir com a idade, um processo conhecido como sarcopenia.

A musculação oferece benefícios substanciais para a saúde metabólica e cardiovascular, aspectos para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Este segmento aborda como o treinamento de resistência contribui para a

otimização do metabolismo e a melhoria da função cardiovascular em mulheres, evidenciando seu papel vital no fomento de um estado de saúde robusto (Kussi, 2022).

O aumento da massa muscular, conseguido através do treino de resistência, facilita a absorção de glicose pelas células musculares, o que pode reduzir os níveis de açúcar no sangue e diminuir o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2. Além disso, a musculação contribui para a regulação do metabolismo lipídico, o que é essencial para o controle do colesterol e a prevenção de doenças cardíacas (Soares et al, 2023).

Ao fortalecer o músculo cardíaco e melhorar a circulação sanguínea, o treinamento de resistência ajuda a reduzir a pressão arterial e a diminuir o risco de doenças cardiovasculares. Além disso, a prática regular desse tipo de exercício contribui para uma maior eficiência cardíaca, o que significa que o coração trabalha de maneira mais eficaz durante atividades físicas e em repouso (Lima et al, 2022).

O treinamento de força também é benéfico para a redução da inflamação sistêmica, um fator conhecido por contribuir para o desenvolvimento de várias doenças crônicas, incluindo problemas cardiovasculares. A prática regular de exercícios de resistência pode ajudar a diminuir os níveis de marcadores inflamatórios no corpo, promovendo um estado de saúde mais estável e reduzindo o risco de complicações associadas à inflamação crônica (Laurentino, 2022).

A musculação desempenha um papel na gestão do peso corporal, oferecendo uma estratégia eficaz para a manutenção de um peso saudável e o combate à obesidade. Este segmento foca na análise de como o treinamento de resistência auxilia na regulação do peso, destacando sua importância no contexto do controle de peso e da saúde geral.

A massa muscular é metabolicamente mais ativa do que o tecido adiposo, o que significa que um maior volume de músculo no corpo eleva a quantidade de calorias queimadas em repouso. Esse aumento no metabolismo basal facilita a manutenção de um déficit calórico, uma condição necessária para a perda de peso (Cabido et al, 2022).

Ao aumentar a massa muscular e reduzir a gordura corporal, o treinamento de força auxilia na obtenção de um corpo mais enxuto e saudável. Este processo de recomposição corporal é benéfico não apenas do ponto de vista estético, mas também para a saúde geral, já que um menor percentual de gordura corporal está associado

a um risco reduzido de doenças metabólicas, como diabetes e doenças cardíacas (Hahn, 2021).

Ao contrário dos exercícios aeróbicos, que queimam calorias predominantemente durante a atividade, a musculação continua a queimar calorias após o exercício devido ao fenômeno conhecido como "afterburn" ou efeito térmico pós-exercício. Isso significa que o corpo continua a queimar calorias em um ritmo mais elevado mesmo após o término da sessão de treino (Rodrigues, 2024).

Ao promover a construção de massa muscular, o treinamento de resistência garante que o peso perdido seja predominantemente de gordura, não de músculo, ajudando assim a manter o peso perdido a longo prazo (Lopes et al, 2024). A musculação como meio de prevenção e recuperação de lesões é um aspecto crucial para a saúde e a longevidade física. Este segmento analisa a forma como o treinamento de resistência contribui para a prevenção de lesões e facilita a recuperação, destacando a importância para a manutenção de uma estrutura corporal forte e resiliente (Vieira e Manske, 2022).

No que se refere à prevenção de lesões, ela fortalece não apenas os músculos, mas também os tendões, ligamentos e ossos. Este fortalecimento é fundamental para a estabilidade das articulações e a redução do risco de lesões, especialmente em atividades do cotidiano ou em outras práticas esportivas. Ao aumentar a força muscular, a musculação também melhora o equilíbrio e a coordenação, o que é crucial para prevenir quedas e lesões relacionadas, particularmente em populações mais velhas. Em muitos casos, um programa de treino de resistência bem estruturado e supervisionado pode ser parte integrante de um plano de reabilitação. Exercícios específicos podem ser utilizados para restabelecer a força e a mobilidade em áreas lesionadas, acelerando o processo de cura e prevenindo a atrofia muscular, que é comum quando uma parte do corpo é imobilizada ou menos utilizada devido a uma lesão (Pinheiro e Caminha, 2022).

Importante destacar, a musculação, quando realizada corretamente e com técnica adequada, não só previne futuras lesões, mas também ensina os praticantes sobre o controle e a consciência corporal. Esta conscientização é crucial para entender os limites do próprio corpo, o que ajuda a evitar movimentos que possam causar lesões (Alves, 2021).

Os exercícios podem ser modificados para se adequar às necessidades individuais, considerando as limitações e objetivos específicos de cada pessoa. Para indivíduos em recuperação, o treinamento pode ser ajustado para garantir que o exercício seja desafiador, mas não exceda os limites seguros, facilitando assim a recuperação gradual e eficaz (Laurentino, 2022).

3.4. VANTAGENS DA MUSCULAÇÃO PARA A MENTE

O impacto da musculação na saúde mental e na redução do estresse é uma área de interesse crescente e importância reconhecida. Este segmento se dedica a explorar como o treinamento de resistência contribui para a melhoria do bem-estar psicológico, enfatizando sua relevância na gestão do estresse e na promoção da saúde mental.

O treinamento de força tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Este benefício é atribuído, em parte, à liberação de endorfinas durante o exercício físico, substâncias químicas no cérebro que funcionam como analgésicos naturais e melhoram o humor. A prática regular de musculação pode levar a um aumento na sensação de bem-estar, contribuindo significativamente para a saúde mental e emocional (Hahn, 2021).

O ato de focar nos movimentos e na respiração durante o exercício pode funcionar como uma forma de mindfulness, ajudando a desviar a atenção das preocupações diárias e criando um estado de concentração que alivia o estresse. Este estado de foco e presença durante o treino pode ter efeitos terapêuticos, promovendo uma sensação de calma e reduzindo a tensão mental (Carballo et al, 2022).

Ao alcançar metas de treino e observar melhorias na força e na aparência física, muitas pessoas experimentam um aumento na confiança e na satisfação com o próprio corpo. Este aspecto é particularmente importante na sociedade atual, onde as questões de imagem corporal podem ter um impacto significativo na saúde mental (Canola e Chiminazzo, 2021).

A capacidade de levantar pesos e ver progresso físico tangível pode ser incrivelmente fortalecedora, especialmente para mulheres, que historicamente foram desencorajadas de participar de atividades de força. Este senso de empoderamento pode transcender o ginásio, influenciando positivamente outros aspectos da vida

(Rodrigues, 2024). A melhora da autoestima e da imagem corporal é um dos benefícios psicológicos mais salientes da musculação, especialmente para as mulheres. Este trecho do estudo foca na maneira como o treinamento de resistência contribui para uma percepção mais positiva de si mesmo e do próprio corpo, enfatizando a sua importância para o bem-estar mental e emocional.

A prática regular de musculação tem um efeito notável na forma como as pessoas se veem e se sentem em relação ao próprio corpo. À medida que o treinamento progride e os resultados físicos se tornam visíveis – seja no ganho de massa muscular, na perda de gordura, ou na melhoria do tônus muscular – há uma elevação correspondente na satisfação com a imagem corporal. Este aumento na satisfação corporal é fundamental para a construção de uma autoestima mais elevada e robusta (Vieira e Manske, 2022).

Além dos resultados estéticos, a capacidade de alcançar e superar metas de força no treinamento transmite um poderoso senso de realização. Este aspecto é particularmente transformador para a autoimagem, pois o progresso e a força adquirida desafiam as percepções preexistentes sobre as próprias limitações e capacidades. Esse reconhecimento da própria força e competência tem um impacto direto na autoestima, contribuindo para um sentimento mais forte de autoeficácia e autoconfiança (Laurentino, 2022).

Dedicar tempo e esforço ao aprimoramento físico é uma forma de valorizar a si mesmo, o que é essencial para a nutrição de uma imagem corporal positiva e de uma autoestima saudável. A musculação, neste contexto, vai além de um mero exercício físico, tornando-se uma prática de cuidado pessoal e respeito pelo próprio corpo (Lopes et al, 2024).

Importante mencionar, a musculação desafia as normas sociais e estereótipos relacionados ao gênero e à aparência física. Para mulheres, em particular, a quebra dessas barreiras tradicionais e a redefinição do que significa ser forte e saudável são aspectos cruciais na melhora da autoimagem e autoestima. Ao superar essas barreiras, as mulheres podem reivindicar um espaço tradicionalmente dominado por homens, redefinindo e expandindo o significado da feminilidade.

A musculação como ferramenta de empoderamento é um tema que ressoa profundamente no contexto da saúde e do bem-estar das mulheres. Este segmento explora como o treinamento de resistência as capacita, promovendo a força não

apenas física, mas também mental e emocional, e como essa prática influencia a autonomia e a autoconfiança.

No âmbito do empoderamento físico, a musculação permite que descubram e desenvolvam sua força, uma capacidade muitas vezes subestimada ou desencorajada em contextos sociais tradicionais. A habilidade de levantar pesos, superar barreiras físicas e ver progresso tangível no treinamento traz consigo um sentimento de conquista e força. Essa descoberta da própria capacidade pode ser transformadora, alterando a maneira como as mulheres se veem e são vistas pelos outros (Hahn, 2021).

Além do fortalecimento físico, a musculação como ferramenta de empoderamento também tem um componente mental significativo. Ao estabelecer e alcançar objetivos de treinamento, as mulheres desenvolvem uma sensação de controle e competência. Este processo de estabelecer metas, dedicar-se a elas e observar os resultados gera uma poderosa sensação de autoeficácia, um componente chave no empoderamento pessoal (Soares et al, 2023).

Ao participar de uma atividade historicamente dominada por homens, as mulheres que praticam estão, consciente ou inconscientemente, desafiando ideias tradicionais sobre feminilidade e força. Ao fazer isso, elas não apenas se empoderam, mas também ajudam a pavimentar o caminho para que outras mulheres se sintam mais confiantes para quebrar barreiras semelhantes (Kussi, 2022).

Em um nível mais amplo, a prática regular de musculação promove a independência e o autocuidado. A dedicação a um programa de treino regular pode ser um ato de autocuidado e uma afirmação da importância da própria saúde e bem-estar. Este compromisso com o autocuidado é um aspecto fundamental do empoderamento, pois reflete a valorização de si mesmo e das próprias necessidades (Rodrigues, 2024).

A influência no humor e na qualidade do sono é um aspecto fundamental para o entendimento de seus benefícios para a saúde mental e física. Este segmento explora como o treinamento de resistência afeta positivamente o estado emocional e contribui para um sono mais reparador, aspectos cruciais para um estilo de vida saudável e equilibrado (Carballo et al, 2022).

Durante o exercício físico, o corpo libera endorfinas, neurotransmissores que promovem sensações de bem-estar e felicidade. Esse aumento nas endorfinas pode

levar a uma redução nos sintomas de depressão e ansiedade, proporcionando uma melhoria geral no humor. A prática regular de musculação, portanto, pode ser uma estratégia eficaz para o manejo do humor, ajudando a criar um equilíbrio emocional mais estável e uma atitude mental positiva (Pinheiro e Caminha, 2021).

A atividade física intensa, como a musculação, pode melhorar a eficiência do sono, ajudando as pessoas a adormecerem mais rapidamente e a alcançarem um sono mais profundo e reparador. Um boa noite de sono é essencial para a recuperação muscular e cognitiva, desempenhando um papel importante na regulação do humor e na manutenção da saúde mental (Alves, 2021).

O exercício regular também contribui para a regulamentação do ritmo circadiano, o relógio biológico interno que controla os ciclos de sono e vigília. Manter uma rotina de exercícios, como a musculação, pode ajudar a sincronizar esse relógio interno, promovendo padrões de sono mais consistentes e restauradores. Isso é particularmente benéfico para indivíduos que lutam com distúrbios do sono, como insônia ou sono interrompido (Ferreira, 2023). Além dos benefícios diretos para o sono e o humor, a musculação também proporciona uma forma de alívio do estresse diário. Ao focar no treino e nos movimentos corporais, os praticantes podem encontrar um espaço para desconectar-se das preocupações cotidianas, permitindo um relaxamento mental que é essencial para a saúde emocional. Esse desligamento das tensões diárias não só melhora o humor, mas também prepara o corpo e a mente para um sono tranquilo e desimpedido.

A relação entre atividade física, particularmente a musculação, e a resiliência psicológica é uma área de grande interesse na saúde mental e física. Este segmento se aprofunda em como o treinamento de resistência fortalece a mente, promovendo a capacidade de enfrentar desafios e superar adversidades, um componente essencial do bem-estar psicológico (Montefusco, 2021).

A resiliência psicológica, definida como a capacidade de se recuperar de estresse, adversidade, falha ou até mesmo trauma, é crucial para a saúde mental e emocional. A prática regular de musculação contribui significativamente para o desenvolvimento dessa resiliência. Ao enfrentar e superar desafios físicos no treinamento, como levantar pesos mais pesados ou realizar mais repetições, os indivíduos aprendem a lidar com desafios, a perseverar diante de dificuldades e a

superar barreiras pessoais, traduzindo essas habilidades para outras áreas da vida (Kussi, 2022).

Cada objetivo alcançado no ginásio serve como um lembrete tangível da própria capacidade e força, reforçando a crença na habilidade de enfrentar e superar desafios. Esta sensação de autoeficácia, um alicerce da resiliência, é fortalecida a cada treino e cada nova conquista (Lopes et al, 2024). Em um ambiente onde o foco é colocado no esforço físico e na superação pessoal, há uma oportunidade para processar e liberar tensões emocionais. Este aspecto da musculação é benéfico para a regulação emocional, um componente chave da resiliência psicológica, permitindo que os indivíduos desenvolvam uma relação mais saudável com suas emoções (Soares et al, 2023).

A atividade física, e especificamente a musculação, também estimula mudanças neuroquímicas no cérebro que são benéficas para a saúde mental. A liberação de neurotransmissores como endorfinas e serotonina durante o exercício pode melhorar o humor e proporcionar uma sensação de bem-estar. Esta melhoria no bem-estar mental fortalece a capacidade de lidar com o estresse e as adversidades, contribuindo para a resiliência psicológica (Vieira e Manske, 2022).

4. CONCLUSÕES

Visando alcançar os resultados desejados, esta análise empreendeu a clarificação do tema em investigação relacionado aos benefícios físicos e psicológicos em mulheres praticantes de musculação, por meio de uma pesquisa bibliográfica detalhada e rigorosa. As literaturas selecionadas proporcionaram um panorama amplo do assunto e permitiram uma análise das evidências coletadas.

Ao concluir o estudo, verificou-se que a prática regular de musculação proporciona benefícios significativos para a saúde física e mental das mulheres, corroborando a suposição inicial. Esses benefícios incluem melhorias na densidade óssea, composição corporal, saúde metabólica, bem como impactos positivos na saúde mental, como a redução de sintomas de ansiedade e depressão, e uma melhora na autoestima. Além disso, foi constatado que a musculação exerce um efeito positivo na regulação hormonal feminina, o que é de suma importância para a saúde geral das mulheres, especialmente em fases como a menopausa.

Contudo, é preciso enfatizar que mais investigações são necessárias para melhorar o entendimento atual e enriquecer o debate em torno do tema. Estudos futuros poderiam explorar, por exemplo, os efeitos específicos de diferentes tipos de treinos de resistência entre variados grupos demográficos de mulheres, bem como a longo prazo. A continuidade dessas pesquisas é essencial para otimizar as recomendações de treinamento e maximizar os benefícios da musculação para a saúde feminina.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Fabrícia de Azevedo et al. Sintomas de perda urinária em mulheres praticantes de exercícios físicos de alto e baixo impacto. **Revista Movimenta**, v. 15, n. 3, 2022.
- CABIDO, Thiago Medeiros et al. **Transtorno de imagem corporal e vigorexia em homens e mulheres praticantes de musculação da cidade de Piraúba-MG**. 2022.
- CANOLA, Elisabeth Cristina; CHIMINAZZO, João Guilherme Cren. Motivação em praticantes de exercício resistido. **Conexões**, v. 19, 2021.
- CARBALLO, Fabio Peron et al. Efeitos agudos da liberação miofascial sobre a flexibilidade na cadeia posterior em homens e mulheres praticantes de exercício físico regular. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, 2022.
- CASTRO, Henrique de Oliveira et al. Motivos que levam praticantes e não praticantes de exercício físico do Distrito Federal a não se exercitarem em academias. **Conexões** (Campinas, Online), 2021.
- CORTES, Juliana Latado. Relatório de Estágio Academia do Corpo-Clube de Saúde: **O efeito da aptidão física muscular na escala FMS® em mulheres praticantes de exercício físico**. 2023.
- DOURADO, Simone; RIBEIRO, Ednaldo. **Metodologia qualitativa e quantitativa**. Editora chefe Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira Editora executiva Natalia Oliveira Assistente editorial, p. 12, 2023.
- FERREIRA, Jordânia; CASTRO, Mônica; BRITO, Omirce. **Satisfação corporal de mulheres praticantes de dança**. 2023.
- FERREIRA, Patrick Davis Gonçalves. **Motivação, adesão e manutenção de praticantes de exercícios físicos em academias de musculação**. 2023.
- HAHN, Camila Moreira. Prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de exercícios físicos nas academias da cidade de Feliz-RS. 2021.
- KUSSI, Laís Aparecida. Os motivos que levam o público feminino a frequentar as academias de ginástica destinadas somente a este gênero. **Revista Renovare**, v. 2, 2022.
- LAURENTINO, Natali da Silva. **Percepção da autoimagem corporal e comportamentos de riscos para transtornos alimentares em praticantes de exercício físico**. 2022.
- LIMA, Isamara Ferreira de et al. Apreciação da qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, v. 4, n. 2, p. 143-149, 2022.

LIMA, Jefferson Soares dos Anjos de; ROQUE, Suellen Matias; SILVA, Thamires Evelin da. **Transtornos alimentares e percepção da imagem corporal em mulheres praticantes de musculação e aulas de condicionamento físico.** 2023.

LOPES, Josiane Isadora et al. Uso de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias de alfernas. **Revista Científica da UNIFENAS-ISSN: 2596-3481**, v. 6, n. 1, 2024.

MONTEFUSCO, Erica Vila Real. **Apreensão do envelhecimento de idosas: um estudo com mulheres praticantes de exercício físico em Fortaleza-CE.** 2021.

PINHEIRO, Maria Rosângela Dias; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. Assédio sexual em mulheres praticantes de musculação: impactos no seu cotidiano. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, 2021.

PINHEIRO, Maria Rosângela Dias; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. Mulheres praticantes de musculação e assédio sexual: uma análise das narrativas. *Revista Pensar a Prática* | ISSN, v. 1980, p. 6183, 2022.

RODRIGUES, Alex Nogueira. Motivação em praticantes de exercício físico em uma academia de Campo Grande/MS. **Lecturas: Educación Física y deportes**, v. 28, n. 309, 2024.

SOARES, Wellington Danilo et al. Percepções de mulheres praticantes de musculação sobre os benefícios dessa prática. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 15, n. 2, 2023.

SOUZA, Elismaia Silva de. **Incontinência urinária em mulheres sedentárias e praticantes de exercício físico.** 2022.

VIEIRA, André Gustavo Flausino; MANSKE, George Saliba. Mídia e medicalização do corpo e da saúde em mulheres praticantes de exercícios físicos em academia. **Pensar a Prática**, v. 25, 2022