



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANTÔNIA CÉLIA ALVES MACEDO DE TOLEDO

PERCEPÇÃO DE MULHERES COM RELAÇÃO AOS EFEITOS CORPORAIS
OBTIDOS NO TREINAMENTO DE FORÇA

FORTALEZA

2021

ANTÔNIA CÉLIA ALVES MACEDO DE TOLEDO

PERCEPÇÃO DE MULHERES COM RELAÇÃO AOS EFEITOS CORPORAIS
OBTIDOS NO TREINAMENTO DE FORÇA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor Me. José Ribamar Ferreira Júnior como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

ANTÔNIA CÉLIA ALVES MACEDO DE TOLEDO

PERCEPÇÃO DE MULHERES PRATICANTE DE MUSCULAÇÃO NO
TREINAMENTO DE FORÇA

Este artigo foi apresentado no dia 09 de julho de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Júnior
Orientador- UNIFAMETRO

Profa. Me. Mabelle Maia Mota
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro- UNIFAMETRO

PERCEPÇÃO DE MULHERES COM RELAÇÃO AOS EFEITOS CORPORAIS OBTIDOS NO TREINAMENTO DE FORÇA

*Antônia Célia Alves Macedo de Toledo¹
José Ribamar Ferreira Júnior²*

RESUMO

O treinamento de força proporciona melhores condições de saúde para mulheres de todas as idades. De um modo geral, as atividades físicas reduzem o envelhecimento precoce, melhoram a estética e proporcionam uma melhor qualidade de vida. Então, o objetivo desta pesquisa foi descrever a os efeitos corporais obtidos nos treinamentos de força em mulheres. Neste trabalho, utilizou-se o método de Revisão Integrativa da Literatura, as fontes da pesquisa foram a base de dados Literatura Latino Americana em Ciências da Saúde (LILACS), Sientific Eletronic Library On-line (SciELO) e na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Nas estratégias de busca, nas bases de dados LILACS, SciELO e BVS, os artigos foram selecionados de acordo com o período de 2011 a 2020, em português, gratuitos e completos. Os cinco artigos que foram selecionados na base de dados, retornaram para abordar a temática desta pesquisa e também para verificar o treinamento de força realizado por mulheres e seus benefícios. Os artigos indicaram que a prática de atividades físicas de treinamento de força para mulheres jovens ou com idades avançadas, adaptados à realidade de cada faixa etária, são importantes para melhorar as condições físicas, corporais, musculares, estabilidade e de saúde, proporcionando resultados satisfatórios para todas que estavam nas atividades físicas, mesmo comparando com outras modalidades ou práticas de comparação. Em relação aos treinamentos de força, de acordo com as necessidades das mulheres que optam por esta modalidade, se obtém resultados satisfatórios para o seu condicionamento físico.

Palavras-chave: Treinamento de Força. Mulheres. Musculação.

ABSTRACT

Strength training provides better health conditions for women of all ages. In general, physical activities reduce premature aging, improve aesthetics and provide a better quality of life. So, the objective of this research was to describe the bodily effects obtained in strength training in women. In this work, we used the Integrative Literature Review method, the research sources were the Latin American Literature in Health Sciences database (LILACS), the Sientific Eletronic Library On-line (SciELO) and the Virtual Health Library (VHL). In the search strategies, in the LILACS, SciELO and VHL databases, the articles were selected according to the period from 2011 to 2020, in Portuguese, free and complete. The five articles that were selected in the database, returned to address the theme of this research and also to verify the strength training performed by women and its benefits. The articles indicated that the practice of physical strength training activities for young or older women, adapted to the reality of each age group, are important to improve physical, body, muscle, stability and health conditions, providing satisfactory results for all that were in physical activities, even when comparing with other modalities or practices of comparison. In relation to strength training, according to the needs of women who choose this modality, satisfactory results are obtained for their physical conditioning.

Keywords: Strength Training. Women. Bodybuilding.

¹Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

A maioria das praticantes de atividades físicas, como musculação em academias, buscam reduzir o envelhecimento, melhorar a estética corporal e uma melhor qualidade de vida. Desse modo, as pessoas fisicamente ativas tendem a prolongar a independência funcional, portanto desempenham um papel importante no envelhecimento saudável. Pois, com a falta de atividades físicas, a musculatura se torna mais frágil, assim como a estrutura óssea, podendo comprometer a saúde desses indivíduos. Dentre os diferentes tipos de treinamento, o treinamento resistido, assim como o treinamento funcional podem promover benefícios no organismo humano a curto e longo prazo.

Para nortear essa pesquisa, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: quais são os efeitos corporais obtidos nos treinamentos de força praticados por mulheres?

Para realizar um programa de treinamento de resistência projetado para aumentar a força muscular de mulheres e homens, deve incluir manipulação significativa de variáveis de treinamento, como volume, intensidade, intervalos de descanso, seleção de exercícios, tipo de contração e velocidade. No que diz respeito à seleção de exercícios, alguns dos exercícios mais típicos para os membros inferiores são exercícios que usam uma única articulação, ou seja, chute de glúteo, flexão de perna e extensão de perna e exercícios multiarticulares por exemplo, agachamento de costas e *leg press*.

Portanto, o objetivo geral desta pesquisa versa sobre descrever os efeitos corporais obtidos nos treinamentos de força em mulheres. E de forma específica: analisar na literatura os resultados de trabalhos investigativos sobre os treinamentos de força em mulheres; analisar o tipo de exercícios praticados por mulheres em academias de musculação; descrever sobre a resposta que o treinamento de força por fornecer para a saúde de mulheres praticantes de musculação.

Desse modo, essa pesquisa se justifica pela necessidade de obtermos maiores informações a respeito dos tipos de treinamentos que as mulheres realizam nas academias, quais os principais exercícios realizados por elas e o nível de satisfação, principalmente, com o benefício da saúde.

De acordo com Tiggemann, Pinto e Kruehl (2010) a pesquisa sobre o treinamento de força auxilia na determinação da intensidade utilizada nas academias

de musculação, recomendada por pesquisadores e instituições internacionais como *American College of Sports and Medicine* e *American Heart Association* pois o exercício intenso nos aparelhos de musculação trabalha os sistemas musculoesquelético, respiratório e cardiovascular.

A aplicação de um programa de treinamento de força em mulheres com diferentes dispositivos ou meios de resistência variável poderão contribuir para melhorar a composição corporal, ossos, desempenho motor e bem-estar físico, psicológico e social. Os exercícios multiarticulares têm sido tradicionalmente vistos como mais eficazes do que os exercícios que usam uma única articulação para aumentar a força máxima, ativação muscular, estresse metabólico e imitar com mais força as tarefas diárias específicas dos esportes e os padrões de movimento. Em contraste, exercícios que utilizam uma única articulação têm sido indicados como benéficos para a redução das demandas técnicas e de coordenação.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Atividades físicas realizadas por mulheres

A prática de atividades esportivas é um dos pilares fundamentais para sua promoção de valores como companheirismo, respeito, competitividade, entre outros, além da manutenção da saúde. Em muitos aspectos da sociedade, onde o esporte atual é um reflexo da sociedade patriarcal em que os méritos dos homens têm maior relevância do que os das mulheres. Dessa forma, entram em cena agentes socializadores que nos transmitem ideias que geram uma discriminação futura, aqueles que são capazes de praticar esportes baseados no sexo ou no gênero sexual (LIMA *et al.* 2020).

A Educação Física e o esporte foram concebidos exclusivamente aos indivíduos masculinos, em onde as mulheres sofreram inúmeras limitações. O gênero continua a ser uma variável fundamental que determina o tipo de esporte que se podem praticar, uma relação muito profunda entre gênero e esporte que se observa em espaços públicos ou na própria mídia, estes influenciam o comportamento das pessoas, uma vez que pretendem consolidar certos valores, promovendo outros, mudando alguns, promovendo novos, transmitindo padrões de comportamento para que a sociedade se reproduza e se perpetue da melhor forma apropriado ao momento histórico em que viveu (SILVA; STAUDT, 2021).

A preferência por essas atividades são as mudanças sociais gestada contra a desigualdades de gênero, algo em que o esporte tem sido um dos motores que tem refletiu essa desigualdade, não apenas no esporte de elite, mas também no esporte amador. Cada vez mais, diferentes esportes e instituições políticas têm visado reduzir as desigualdades existentes entre homens e mulheres, uma dessas instituições são as universidades. Em que o esporte é um dos instrumentos que pode facilitar não só a incorporação de mulheres, mas também proporcionar-lhes certas habilidades sociais que podem ser muito úteis para o campo profissional (SIMÕES, 2002).

Dessa forma, existem certas práticas esportivas que pertencem às mulheres e outras que pertencem aos homens, sendo estes aqueles que praticam esportes de sucesso, contato e agressivos, embora só possam praticar esportes de acordo com

suas qualidades naturais, pouco agressivo e estético. Todos esses preconceitos foram aceitos ao longo do tempo, sem evidências empíricas que podem nos fazer acreditar que as desigualdades através das quais eles nos educaram são realmente verdadeiros.

Assumindo que as mulheres mostram desinteresse pela atividade física devido às suas capacidades corporais e emocionais, isso se reflete nas diferenças das qualificações entre ambos. A educação física praticada nas escolas, tem uma vantagem sobre outras áreas ao inculcar valores que efetivar a igualdade entre os sexos, situa-se em um ambiente lúdico em que todos possam participar. Tudo isso vai depender das capacidades dos professores para evitar situações discriminatórias, começando com algo tão básico quanto é o uso de uma linguagem inclusiva (PRATES, 2014).

O ensino de esportes é mantido em um modelo estático para cada sexo, com alguns estereótipos imóveis que são difíceis de desafiar. Tudo isso fez e continua a tornar as mulheres menos interessadas em esportes desde jovem. Em vez disso, é sabido que a presença de homens em diferentes modalidades esportivas é sempre maior, isso não se deve ao simples fato das diferenças biológicas, mas sim pela influência de um modelo construído através de uma visão simples, patriarcal e opressora (TANI; CORRÊA, 2016).

Este sistema não afetou apenas as mulheres, os homens também sofreram e sofrem de estereótipos pré-estabelecidos. Eles assumem um papel localizado em um escalão inferior ao dos homens, um lugar que tem menos importância no mundo do trabalho e social. Atividades esportivas consideradas adequadas para mulheres não foi além daquela ginástica praticada nos ginásios.

As consequências de educar desde tenra idade com tratamento desigual por motivo do sexo, podemos ver isso refletido na própria universidade. Deve então ser promovido uma educação que não requer apenas o uso de um ensino baseado na igualdade entre meninas e meninos, mas que vai além dessa premissa. A importância do sistema educacional desde cedo, ao promover atitudes e valores, deve ter como único propósito a igualdade de gênero. Dentro de valores como cooperação, respeito e igualdade, também é possível o conceito perigoso de competitividade, mas este não deve ser o eixo através do qual orientar o corpo discente (RIBEIRO, 2017).

Em nossa sociedade, a valorização do corpo, magro e musculação definida foi idealizada e ligada à feminilidade, então o desejo da perda de peso e a dieta são preocupações comuns em mulheres. Isso nos permite entender por que as mulheres, em comparação aos homens, estão em maior risco de desenvolver um transtorno alimentar. Em contraste, a musculatura geralmente está ligada à masculinidade, e como resultado, mais homens desejam um corpo grande e musculoso com bons peitorais e braços, desenvolvido e cintura fina. Em contradição com isso, os homens correm maior risco de sofrer dismorfia muscular, um subtipo do transtorno dimórfico corporal, cuja prevalência aproximada é 9% em homens com diagnóstico de transtorno dimórfico corporal e entre fisiculturistas que consomem esteroides anabolizantes (PEDRETTI, 2008).

Na prática de atividade físico-esportiva é possível encontrar características diferenciais entre homens e mulheres, não apenas em aspectos como a prevalência em sua execução ao longo dos anos, mas também nos vários motivos e na orientação motivacional, supostamente a realizá-lo ou em certos aspectos presente e com envolvimento na competição ou em outros momentos específico para o processo esportivo. Neste contexto, focando a atenção na ansiedade nem se pode dizer que existem muitos trabalhos que analisam as diferenças devido ao sexo dos praticantes de esportes.

2.2 Tipos de treinamentos de força em mulheres

A busca pelo condicionamento físico em academias de musculação, envolvem uma programação de atividade física para a saúde, inclusive para mulheres, para vários tipos de exercícios físicos. Porém, o treinamento de força pode ser uma boa alternativa na criação de programas voltados para as necessidades femininas. O trabalho de força aumenta a massa magra, a força e a potência musculares, podendo ser uma alternativa eficaz na criação de programas de treinamento para mulheres. Assim, inúmeros autores sugerem que há maiores benefícios com um treinamento misto combinação de trabalho de força e resistência, em relação a uma modalidade exclusivamente, marcando melhorias em termos de níveis cardiorrespiratórios, força muscular e composição corporal (VIEIRA, 2014).

Existem inúmeros métodos e exercícios para obter adaptações em diferentes capacidades físicas. Dessa forma, os métodos relacionados à mobilização de sobrecargas, ou seja, pesos que estão ganhando cada vez mais importância, visto que são métodos muito eficazes por oferecer adaptações muito interessantes para um amplo campo de populações de diferentes idades e características.

Embora, o treinamento de força produza certas melhorias neuromusculares, geralmente é prescrito para seus benefícios estão relacionados ao aumento da força muscular e efeitos na composição corporal. Entre as adaptações mais relevantes na composição destaca o aumento do tamanho do corte transversal das fibras musculares como hipertrofia muscular, a melhora da densidade mineral óssea, principalmente nos locais próximos aos músculos envolvidos, além de aumentar a qualidade óssea com mais resistência, diminuindo também os valores de gordura (ANDRADE, 2020).

Os efeitos benéficos do treinamento de resistência dependem da manipulação de vários fatores, como o a intensidade da carga, o volume e a frequência do treinamento, o tempo de recuperação e a velocidade do movimento, que de acordo com os objetivos e metas a serem alcançados, podendo serem modificados de uma forma ou de outra. Embora, as variáveis de treinamento sejam bem estudadas e identificadas, ainda hoje existam incertezas quanto à importância relativa e especificidade de cada um deles no desenvolvimento do ganho de força e hipertrofia muscular. Mesmo assim, a intensidade e o volume de treinamento são considerados as principais variáveis a modificar neste tipo de treinamento (GONÇALVES, 2015).

Uma característica de grande importância na relação força e qualidade de vida, corresponde à qualidade das atividades nos membros inferiores, vários estudos concluem que níveis ideais dos exercícios correspondem com níveis ideais de força na parte inferior do corpo, esse fato é refletido nas velocidades de deslocamento, cuja função muscular está relacionada com nível dos extensores da coxa e agilidade para executar mudanças de posição, em que um déficit nesta característica aumenta a predisposição para dependências funcionais e pode até se transformar em uma deficiência (VARGAS, 2015).

Os programas dirigidos à força com períodos de treinamento ajustados para a necessidade de cada pessoa, melhora significativamente a força da parte superior do corpo e força na parte inferior do corpo, melhorando sua autonomia funcional, sua saúde e qualidade de vida e até conseguem manter ou recuperar capacidades físicas. O trabalho de resistência ou força muscular otimiza as habilidades de movimento e aumenta destreza manual para atividades diárias básicas (CARVALHO; SOARES, 2004).

Para realizar as medições dos níveis de força em mulheres, a literatura aponta principalmente dois testes físicos, mas não especifica seu procedimento, encontramos o teste de sentar e levantar de uma cadeira e teste de flexão com halteres. Na parte inferior do corpo, o teste de sentar é usado levantar-se de uma cadeira com os braços cruzados por um período de 30 segundos, o indivíduo começa em uma posição sentada, este teste mede resistência-força dos músculos extensores do joelho e quadril, responsáveis por falhas no processo andando e caindo; a zona de risco em homens e mulheres corresponde a um número de 8 elevações durante o tempo estabelecido (BRAZ, 2021; KUSTER, 2021)

2.3 Saúde de mulheres praticantes de musculação.

O panorama mundial é emoldurado por uma crescente preocupação com as consequências que a pouca prática de atividade física ou esporte podem ocasionar para a saúde de todos. Então, entidades estatais encarregadas de saúde pública em particular, estão alarmados com os números que indicam pouca atividade física e consequências sociais em termos de bem-estar físico (ZANETTE, 2003).

O estilo de vida sedentário é um dos fatores que acompanha o aparecimento e severidade de um número significativo de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e obesidade, entre outros. Mas a não prática de atividade física não está vinculada exclusivamente para problemas de saúde como mencionado anteriormente. Há evidências importantes, que sugere que a prática de atividade física pode melhorar as funções cognitivas e promover melhor o bem-estar em pessoas que sofrem de qualquer doença mental, como um transtorno de ansiedade, depressão ou estresse (LIMA, 2016).

Embora, os indicadores do estilo de vida sedentário e os benefícios que a atividade física tem impacto no bem-estar psicológico, socioculturais e cognitivos, eles também estruturaram um grande número de procedimentos que visam modificar os comportamentos e atitudes que as pessoas têm sobre a prática de atividade física ou esporte. Então, o estudo do problema do estilo de vida sedentário não excede a barreira das metodologias descritivas que investigam basicamente pela frequência do fenômeno, segundo certas variáveis de controle, como idade, idade, gênero e nível socioeconômico.

De igual forma, é importante encontrar outras maneiras de estimular prática de atividade física, devido aos benefícios comprovados que tem nos processos cognitivos em crianças, adultos, mulheres, jovens e idosos, bem como qualidade de vida de pessoas com limitações físicas e mentais. Da mesma forma, é importante destacar as mudanças que são geradas em mulheres, embora, os efeitos positivos da atividade física sobre saúde gerada ao sexo feminino têm sido investigados (MENDES; CUNHA, 2013).

A atividade física também pode ter outros benefícios, aos fatores psicológicos e sociais que afetam a saúde. Por exemplo, a participação de indivíduos em um esporte ou um exercício físico, pode ajudar a construir a autoestima mais sólida, uma autoimagem positiva mesmo entre as mulheres, e uma melhoria da qualidade de vida de crianças e adultos. Essas vantagens são provavelmente devido a uma combinação de atividade física e aspectos sociocultural que pode acompanhar esta atividade. O ser fisicamente ativo também pode reduzir comportamentos autodestrutivo e antissocial na população jovem (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Também, epidemiologistas notaram a ocorrência de um transtorno alimentar, anorexia nervosa, o que geralmente deixa uma grande confusão nos organismos de pessoas que sofrem com isso. A anorexia consiste na recusa em manter um peso corporal mínimo, normal, em um medo intenso de ganhar peso e em uma alteração significativa da percepção da forma ou tamanho do corpo. Estudos descobriram que a prática de um esporte por mulheres jovens com anorexia diminuiu alguns de seus comportamentos auto-lesivos (RODRIGUES, 2012).

O aumento da atividade física proporciona um melhor nível de saúde. Assim, o resultado final, em mulheres que caminham rapidamente ou fazem exercícios ativos

por três horas por semana ou mais, podem reduzir o risco de doença coronariana. Caminhar reduz a mortalidade, seja por causas coronárias ou outras. Então, os benefícios do exercício moderado são conhecidos há muito tempo e as evidências continuam a se acumular. A magnitude dos efeitos está crescendo continuamente, indicando que estilos de vida saudáveis baseados em evidências são algo que se deve concentrar mais esforços (PRAZERES, 2007).

Além disso, o exercício queima calorias, e esse efeito é muito importante, mas o mais valioso é o resultado a longo prazo. Se uma pessoa caminhar 30 minutos por dia, estará queimando cerca de 150 calorias por dia. Além disso, se for mantido uma ingestão constante de alimentos com baixo teor de gordura, ao mesmo tempo, queimará calorias extras e perderá peso. Portanto, cada pessoa precisa se exercitar continuamente e não apenas perderá peso, mas é improvável que recupere o peso perdido (LUDWIG, 2016).

É necessário entender que o exercício estimula a perda de gordura e, ao mesmo tempo, aumenta a massa muscular, o que ativa a taxa metabólica de repouso e ajuda a queimar mais calorias. Ao contrário da crença popular, os exercícios não aumentam o apetite, mas sim, após praticá-los com moderação. O aumento da atividade física, que produz um aumento nos níveis de aptidão, envolve: uma forma de prevenção primária, pois ajuda a prevenir fatores de risco para doenças, pois ajuda a viver mais e o organismo funciona melhor durante todo esse tempo, e uma forma de aumentar a qualidade de vida, pois contribui para melhorar o condicionamento físico, permite dar mais qualidade a todas as tarefas, uma experiência melhor, e serve para neutralizar alguns efeitos que o envelhecimento tem no corpo (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2000).

Dessa forma, os autores ainda explicam que é importante considerar que a atividade física, pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto calórico, para o qual deve ter certas características de intensidade, duração e frequência, é benéfica para a saúde do corpo. mulher. Por esse motivo, a intensidade deve ser suficiente para manter o pulso entre 60 e 85% da frequência cardíaca máxima. A duração não deve ser inferior a 30 minutos, com frequência mínima de três dias na semana.

A atividade física das mulheres e de todas as pessoas, deve ser independente do trabalho e das tarefas domésticas; porém, ela não o faz, e mantém um estilo de vida sedentário mais marcado a cada dia, cuja relação com as doenças cardiovasculares é muito grande. Somam-se a tudo isso as alterações hormonais pelas quais as mulheres passam e que as levam a ter alto risco de problemas cardiovasculares (CARVALHO *et al.* 2010).

Atualmente, as mulheres passam grande parte de suas vidas em atividades laborais, que na maioria das vezes são em frente ao computador; nas reuniões, geralmente sentado, sem qualquer atividade. Deixam o emprego e aceleram o tempo para chegar em casa mais cedo, para fazer as tarefas escolares, preparar a alimentação, terminar o trabalho do escritório e compartilhar alguns momentos com a família; então vem o descanso noturno, e no dia seguinte a rotina continua novamente. Se contarmos quantas horas uma mulher se sentou, seria estabelecido que quase 80 a 90% do dia. Não pratica nenhuma atividade física, exceto exercícios especiais, e na maioria das vezes não pratica nenhum esporte (STEPANSKY; FRANÇA, 2008).

Desse modo, as mulheres devem assumir grandes responsabilidades, compromissos financeiros, cuidado com a família, a educação dos filhos e obrigações de trabalho, o que as leva a lidar com altos níveis de estresse negativo, entendendo-o como o ciclo constante e ininterrupto de tensões afeta adversamente a saúde geral e bem-estar. O estresse negativo tem sido associado a muitos distúrbios físicos, desde dores de cabeça tensionais a doenças coronárias. Isso, aliado ao sedentarismo mencionado acima, nos leva a entender por que as mulheres sofrem, em maior medida, de problemas cardiovasculares (KRAEMER; TAIROVA, 2008).

A atividade física deve ser entendida como movimento humano intencional e, como tal, é invisível nos aspectos físico, psicológico, social e outros. Consequentemente, a atividade física é necessária, básica e fundamental para as mulheres (e para todas as pessoas), porque graças a ela aumentam a saúde e o bem-estar. Embora o ritmo de vida nesta sociedade não permita nem a frequência nem o volume de exercícios físicos suficientes para promover uma qualidade de vida de acordo com a saúde, é imprescindível praticar atividade física e compreender a importância de sua realização, em prol da a saúde e a vida (SURDI, 2020).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

Neste trabalho, utilizou-se o método de Revisão Integrativa da Literatura que se trata da bibliografia produzida sobre o tema desta pesquisa científica, o qual trata de apresentar informações sobre a percepção de mulheres que praticam musculação.

A Revisão Integrativa da Literatura é um dos métodos da Prática Baseada em Evidências que utiliza resultados de pesquisas na área da saúde, buscando reunir informações sobre um tema de maneira sistemática para um melhor aprofundamento do assunto referente às revisões com análises de teorias e evidências (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008; SOUSA; SILVA; CARVALHO, 2010).

3.2 Descritores/estratégia de busca

As fontes da pesquisa foram a base de dados Literatura Latino Americana em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Eletronic Library On-line* (SciELO) e na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).

Os descritores/palavras-chave foram: “*treinamento de força*”, “*mulheres no treinamento de força*”, “*musculação em mulheres*” e “*prática de musculação*”, combinados por meio do operador booleano “*and*”.

3.3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada entre os meses de março a maio de 2021.

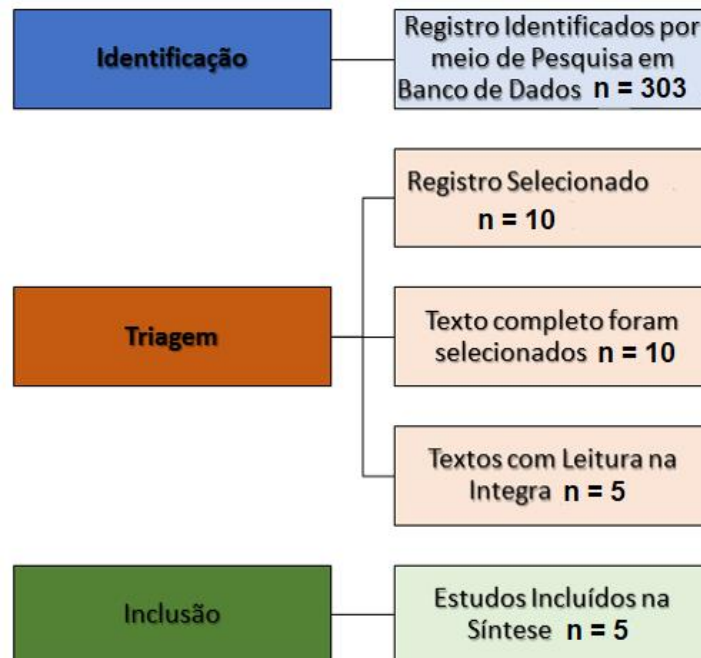
3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, nas bases de dados LILACS, SciELO e BVS, os artigos foram selecionados de acordo com o período de 2011 a 2020, em português, gratuitos e completos.

Após a primeira triagem de artigos com as três bases, foram obtidos 303 estudos que após analisados e classificados de forma mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 10 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos cinco estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 5 estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra: artigos que respondessem aos objetivos da pesquisa; artigos publicados na sua íntegra, com publicações entre os anos de 2011 a 2020, em português. De forma excludente, foram eliminados os artigos que não fossem gratuitos, repetidos ou que fugiram do tema.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

3.5 Coleta de dado

Os dados foram coletados a partir da disponibilidade das bibliotecas LILACS, SciELO e BVS.

3.6 Análise dos dados

Após a seleção dos artigos, foi realizada uma análise de conteúdo utilizando um quadro analítico composto pelo título, ano, objetivo, metodologia, resultados e considerações finais. Esses artigos também foram analisados de forma minuciosa, qualitativamente, com uma leitura crítica e interpretativa para acompanhar os detalhes e especificidades de cada artigo, classificando-os por semelhança e diferenciação ao tema proposto.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a seleção dos artigos, foi elaborada a Tabela 1 com as principais informações sobre os artigos obtidos na pesquisa realizada.

Tabela 1 – Artigos selecionados para a discussão dos resultados.

Autor(es)/Ano	Silva et al, (2014)
Título	Aptidão física de idosas no treinamento de força em academia, em praças e institucionalizadas.
Objetivo(s)	Comparar a aptidão física de mulheres idosas praticantes de treinamento de força em academias, praticantes de exercícios físicos em praças institucionalizadas e sedentárias.
Metodologia	Participaram do presente estudo 122 mulheres idosas ($68 \pm 6,3$ anos). As participantes foram classificadas de acordo com a atividade que praticavam. Todas foram submetidas aos testes desenvolvidos pela American Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) de capacidade aeróbia (CA), agilidade e equilíbrio dinâmico (AGIL), resistência e força (RESIFOR), sentar e alcançar para flexibilidade (FLEX) e força de preensão manual (FPM).
Resultados	Os testes RESIFOR, CA e AGIL apresentaram diferença significativa somente de G3, comparado a G1 e G2. Enquanto que para FLEX, G1 apresentou melhores níveis significativos de Flexibilidade comparados a G2 e G3. E a FPM também foi significativamente maior para G1, comparados a G2 e G3.
Considerações finais	As mulheres idosas praticantes de treinamento de força em academia demonstraram ter melhor aptidão física do que mulheres idosas praticantes de exercícios em praças institucionalizadas e mulheres idosas sedentárias residentes em asilos.
Autor(es)/Ano	Cabral et al, (2014)
Título	Composição corporal e autonomia funcional de mulheres idosas após um programa de treinamento resistido.
Objetivo(s)	Avaliar os efeitos de um programa de treinamento resistido sobre a autonomia funcional e composição corporal de mulheres com idade avançada.
Metodologia	Um total de 13 mulheres com $55 \pm 5,1$ anos de idade participaram da pesquisa. Avaliou-se a autonomia funcional e a composição corporal. O treinamento linear durou três meses com intensidade de 65, 70 e 75% com 10 repetições máximas.
Resultados	Verificou-se melhora estatística para o percentual de gordura ($\Delta\% = -6,92\%$, $p=0,04$) e para a RCQ ($\Delta\% = -3,44\%$, $p<0,001$). Além disso, observaram-se melhoras estatísticas para a autonomia funcional nos testes: VTC ($\Delta\% = -36,9\%$, $p<0,001$); C10m ($\Delta\% = -8,9\%$, $p=0,01$); LPS ($\Delta\% = -16,7\%$, $p=0,002$); LCLC ($\Delta\% = -16,5\%$, $p<0,001$); e no Índice GDLAM ($\Delta\% = -14,3\%$, $p<0,001$).

Considerações finais	O treinamento resistido mostrou efeitos positivos para a capacidade funcional e composição corporal das mulheres em idade avançada.
Autor(es)/Ano	Mezzaroba, Ribeiro, Machado (2014)
Título	Comparação de dois métodos de treinamento contra resistência na força e composição corporal de mulheres jovens.
Objetivo(s)	O objetivo do presente estudo foi comparar o efeito de 12 semanas de treinamento com instabilidade (TI) e de força (TF) na composição corporal e força de mulheres jovens.
Metodologia	Participaram 20 mulheres ($22,4 \pm 2,11$ anos) divididas em dois grupos experimentais: TI (n = 10) e TF (n = 10). As participantes realizaram o treinamento com frequência de três sessões por semana com duração aproximada de uma hora por dia, foram respeitados os protocolos de treinamento contra resistência e da metodologia Core 360°.
Resultados	As variáveis foram comparadas entre momentos e grupos pela análise de variância mista para medidas repetidas, além de análise complementar de tamanho de efeito (TE). Ambos os grupos aumentaram a carga de 1RM e reduziram %G na segunda e terceira avaliação, porém apenas o TI modificou significativamente a massa corporal nessas avaliações; além disso, a análise de TE demonstrou discreta superioridade de TI em relação a TF entre as avaliações para todas as variáveis, em especial para a carga de 1RM nas seis últimas semanas (TE = 0,66 e 0,51; respectivamente para TI e TF) e %G nas 12 semanas (TE = 0,29 e 0,18; respectivamente para TI e TF).
Considerações finais	Logo, apesar de ambos os métodos terem apresentado efeito nas variáveis analisadas, o TI parece ser uma boa alternativa ao já difundido TF para mulheres jovens.
Autor(es)/Ano	Rosin et al, (2016)
Título	Comparação da força, flexibilidade e resistência de mulheres praticantes de treinamento de força e praticantes de Pole Dance.
Objetivo(s)	Comparar a força, a flexibilidade e resistência entre mulheres que praticam treinamento de força e que praticam pole dance.
Metodologia	Foram selecionadas 22 mulheres praticantes de treinamento de força (n=11) e de pole dance (n=11). As mesmas foram submetidas ao teste de 1RM de extensão de joelhos, teste de prensão manual com dinamômetro, teste de flexibilidade no banco de Wells e teste de resistência abdominal em 1 minuto.
Resultados	Não foram observadas diferenças significativas para a idade, massa corporal, estatura, IMC e % de gordura entre os grupos avaliados ($p > 0,05$). As praticantes de treinamento de força apresentaram melhores níveis de força de membros inferiores ($p = 0,026$) enquanto as praticantes pole dance melhor flexibilidade ($p = 0,003$). Para prensão manual e resistência abdominal não foram observadas diferenças significativas entre os grupos ($p > 0,05$).
Considerações finais	Pode-se concluir que o treinamento de força tende a proporcionar maior força de membros inferiores enquanto o pole dance favorece a flexibilidade.

Autor(es)/Ano	Almeida et al, (2019)
Título	Liberação miofascial no ganho de potência muscular do quadríceps: um estudo controlado e randomizado.
Objetivo(s)	Analisar e comparar um programa de treinamento para ganho de potência muscular com fortalecimento muscular resistido isolado e os resultados de sua combinação com a Liberação Miofascial.
Metodologia	Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, analítico, de caráter experimental, comparativo, controlado e randomizado. A amostra foi composta por 11 mulheres com idade de 18 a 40 anos subdivididas em dois grupos de intervenção. As intervenções ocorreram 3 vezes por semana durante 4 semanas.
Resultados	Os resultados demonstraram não haver diferença estatisticamente significativa entre os grupos no que se refere a carga máxima suportada em 1 Repetição Máxima ($p=0,484$), mesmo sendo essa diferença numericamente de 3,31kg a mais de ganho para o Grupo que utilizou a Liberação Miofascial associada ao treino de força, e não foi encontrada diferença significativa ($p=0,068$) entre a distância de salto vertical nos grupos, apesar desta distância ser 4,35 cm maior também no grupo Liberação Miofascial associada ao treino de força
Considerações finais	Foi possível demonstrar, desta forma, que a liberação miofascial não otimiza o ganho da potência muscular associado ao exercício resistido. Desta forma, através dos resultados deste estudo, não é possível recomendar a utilização da LM como um recurso para ser utilizado pré-treino com objetivo de ganho de potência muscular

Fonte: elaborado pela autora (2021).

Os cinco artigos que foram selecionados na base de dados, retornaram para abordar a temática desta pesquisa e também para verificar o treinamento de força realizado por mulheres e seus benefícios. Os temas dos artigos foram: aptidão física de idosas no treinamento de força; autonomia funcional de mulheres idosas em um programa de treinamento resistido; métodos de treinamento contra resistência de força e composição corporal de mulheres jovens; comparação da força, flexibilidade e resistência de mulheres e a liberação miofascial no ganho de potência muscular do quadríceps.

A pesquisa de Silva *et al.* (2014) classificaram um grupo de 122 mulheres com idades próximas aos 68 anos, separando-as em três grupos, G1, G2 e G3, de acordo com o tipo de atividade física que praticavam. Ou seja, G1 para o treinamento de força com prática de no mínimo seis meses, ao menos duas vezes por semana e duração de uma hora; G2 praticantes de atividades físicas pelo menos seis meses de prática

e G3 o grupo de mulheres sedentárias que não faziam atividades física pelo menos em dez anos. Os resultados mostraram que o grupo G1 tiveram melhor aptidão física do que os outros grupos.

Na pesquisa de Cabral *et al.* (2014) teve por objetivo avaliar os efeitos de um programa de treinamento resistido em mulheres com idade avançada. Então, foram avaliadas 13 mulheres que praticaram exercícios com intensidade de 65, 70 e 75% de intensidade em séries com 10 repetições máximas. Demonstrando que o resultado do treinamento resistido mostrou efeitos positivos para a capacidade dessas mulheres em relação as suas capacidades funcionais e corporais.

O terceiro artigo da Tabela 1, mostra a pesquisa de Mezzaroba, Ribeiro, Machado (2014) que compararam dois métodos de treinamento de resistência e força de mulheres jovens. Nessa pesquisa, participaram 20 mulheres com idades próximas de 22 anos, divididas em dois grupos com treinamento de força (TF) e treinamento de instabilidade (TI), para a prática de três sessões por semana, por 12 semanas com duração de uma hora. No grupo TI realizaram exercícios lombo-pélvica e de quadril, sistemas de treinamentos com cargas baixas e de múltiplas repetições com equilíbrio e exercícios pliométricos. Os resultados mostraram que o TI é uma boa alternativa para o TF praticado com maior frequência.

O quarto artigo, na pesquisa de Rosin *et al.* (2016) destacaram a comparação de força, flexibilidade e resistência de mulheres que praticaram treinamentos força e praticantes de *Pole Dance*. Nesse estudo, participaram 22 mulheres, dividias em 2 grupos, as práticas do treinamento de força e as praticantes de pole dance. Onde, todas participaram dos testes de ao teste de 1RM de extensão de joelhos, teste de preensão manual com dinamômetro, teste de flexibilidade no banco de Wells e teste de resistência abdominal em 1 minuto. Os resultados mostraram que as mulheres que praticavam treinamento de força, demonstraram maior resistência nos membros inferiores, e as praticantes de *pole dance* melhor flexibilidade.

O último artigo da Tabela 1, Almeida *et al.* (2019) que teve por objetivo de comparar um programa de treinamento para ganho de potência muscular com a liberação miofascial. Nessa pesquisa, contou com a participação de 11 mulheres com idade de 18 a 40 anos subdivididas em dois grupos de intervenção, as intervenções ocorreram 3 vezes por semana durante 4 semanas. Os resultados demonstraram que

a liberação miofascial não teve significância na prática de atividades de treinamento de força.

Os artigos indicaram que a prática de atividades físicas de treinamento de força para mulheres jovens ou com idades avançadas, adaptados a realidade de cada faixa etária, são importantes para melhorar as condições físicas, corporais, musculares, estabilidade e de saúde, proporcionando resultados satisfatórios para todas que estavam nas atividades físicas, mesmo comparando com outras modalidades ou práticas de comparação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa permitiu que atividade física nos traz melhorias infinitas para a saúde. O corpo independentemente do sexo, recebe como positivo, qualquer tipo de exercício, inclusive a mente também obtém grandes benefícios. Um novo caminho deve ser aberto para a justiça de gênero na prática de esportes. Existem alterações com a prática de esportes femininos e masculinos, especialmente quando se trata da prática de exercícios, em sua maioria praticados por homens.

As mulheres também podem usar o esporte para desenvolver habilidades em liderança e competição, algo que tem sido atribuído aos homens. No que diz respeito aos casos de rejeição de gênero, pois a escolha dos esportes tem uma forte imposição de acordo com o gênero desde tenra idade, há esportes que estão associados à prática masculina relacionada ao contato, oposição e competitivo.

Nos esportes femininos, se encontram mais esportes cooperativos, coordenado e rítmico. Essas diferenças de gênero parecem ser mais uma consequência da socialização do papel do gênero do que das diferenças de aptidão. O fato, se as universidades não promoverem programas inclusivo para a prática esportiva tem como consequência que o setor feminino seja visto incapaz de alternar estudos e esportes.

Em relação aos treinamentos de força, de acordo com as necessidades das mulheres que optam por esta modalidade, se obtém resultados satisfatórios para o seu condicionamento físico. Tornando-as beneficiadas com as atividades físicas que são preventivas para inúmeras doenças físicas e psicológicas, melhorando a estética e estrutura corporal.

As dificuldades existentes foram relacionadas com a quantidade de publicações existentes para compor os resultados. Faz-se necessário um maior aprofundamento de estudo, porém a literatura torna-se escassa e pouco discutida sobre as respostas obtidas com os benefícios para o treinamento de força para mulheres.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Ramon De Oliveira et al. Liberação miofascial no ganho de potência muscular do quadríceps: um estudo controlado e randomizado. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 28, n. 2, p. 1-7, 2020.

ANDRADE, João Carlos Baltazar. **Análise da resposta neuromuscular, fisiológica e psicofisiológica a um treino de força no supino e no agachamento**. 2020. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Universidade Beira Interior, Covilhã, Portugal, 2020.

BRAZ, Marcos. **Comparação da força muscular, funcionalidade e mobilidade dos tornozelos entre sexos praticantes de exercícios de força com pesos livres e suas associações a lesões**. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) - Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Reabilitação, Centro Universitário Augusto Motta, Rio de Janeiro, 2021.

CABRAL, Anne Caroline Amaral et al. Composição corporal e autonomia funcional de mulheres idosas após um programa de treinamento resistido. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 6, n. 1, p. 74-85, 2014.

CARVALHO, Euller Duarte de et al. Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 32, n. 9, p. 433-440, 2010.

CARVALHO, Joana; SOARES, José MC. Envelhecimento e força muscular: breve revisão. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 4, n. 3, p. 79-93, 2004.

GONÇALVES, Karina Ferreira Lagôa. **Efeitos do treinamento resistido com máquinas pneumáticas e resistência elástica progressiva na força, capacidade funcional e equilíbrio em mulheres idosas: um ensaio clínico randomizado**. 2015. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

KRAEMER, Eliane Carla; TAIROVA, Olga Sergueevna. Equilíbrio postural de mulheres fisicamente ativas e sedentárias acima de 50 anos. **RBPFEF-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 11, p. 1-15, 2008.

KUSTER, Leonardo Majeski et al. Benefícios do treinamento de força nos componentes da capacidade funcional em idosos: Uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 9851-9867, 2021.

LIMA, Hanna B. et al. A tríade da mulher atleta. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 7810-7823, 2020.

LIMA, Tiago Rodrigues de et al. **Força muscular em adultos e idosos jovens: associação com fatores sociodemográficos e estilo de vida**. 2016. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

LUDWIG, David. **Emagreça sem fome**: Controle a gula, re programe as células de gordura e perca peso de forma definitiva. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2016.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000.

MENDES, Carlos Maximiano Leite; CUNHA, Rubens Cesar Lucena. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. **Revista interfaces: saúde, humanas e tecnologia**, v. 1, n. 2, p. 1-15, 2013.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MEZZAROBA, Paulo Victor; RIBEIRO, Maurício Serizawa; MACHADO, Fabiana Andrade. Comparação de dois métodos de treinamento contra resistência na força, antropometria e composição corporal de mulheres jovens. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 2, p. 106-113, 2014.

PEDRETTI, Alessandro. **Imagem corporal e morfologia**: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação. 2008. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Faculdade do Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2008.

PRATES, Mónica Isabel Rico Nobre. **Educação para a igualdade de gênero: um estudo de caso numa instituição de educação de infância**. 2014. Dissertação (Mestrado em Educação) – Instituto Politécnico de Porto Alegre, Porto Alegre, 2014.

PRAZERES, Marcelo Viale. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. **Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina**, 2007. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

RIBEIRO, Elizabeth Pedrosa. **Esporte competitivo**: empatia ou vontade de vencer? 2017. Tese (Doutorado em Filosofia) – Programa de Pós-Graduação em Filosofia, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, 2017.

RODRIGUES, Nuno Miguel Viegas. **Contributos da prática de atividade física no estilo de vida e no bem-estar psicológico: Estudo com alunos do ensino superior da Universidade do Algarve**. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) – Universidade do Algarve, Faro, 2012.

ROSIN, Renata et al. Comparação da força, flexibilidade e resistência de mulheres praticantes de treinamento de força e praticantes de Pole Dance. **Revista brasileira de ciência e movimento**, p. 18-24, 2017.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SILVA, Alessandro Oliveira et al. Aptidão física de idosas no treinamento de força em academia, em praças e institucionalizadas. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 23, n. 4, p. 15-22, 2015.

SILVA, André Luiz dos Santos; STAUDT, Jéferson Luís. “Mais um belo modelo da nova geração que a Educação Física está construindo no Brasil”: sadio, forte, belo e branco. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 35, n. 1, p. 95-107, 2021.

SIMÕES, Antonio Carlos. **Mulher & esporte**. 1 ed. São Paulo: Editora Manole, 2002.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

STEPANSKY, Daizy Valmorbida; FRANÇA, Lucia. Trabalho e vida pessoal: o equilíbrio necessário. **Boletim Técnico do SENAC**, v. 34, n. 1, p. 64-71, 2008.

SURDI, Aguinaldo César. **A educação física e o movimento humano significativo: uma possibilidade fenomenológica**. 2 ed. Curitiba: Editora Appris, 2020.

TANI, Go; CORRÊA, Umberto Cesar. **Aprendizagem motora e o ensino do esporte**. 1 ed. São Paulo: Editora Blucher, 2016.

TIGGEMANN, Carlos Leandro; PINTO, Ronei Silveira; KRUEL, Luiz Fernando Martins. A percepção de esforço no treinamento de força. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 4, p. 301-309, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922010000400014&script=sci_abstract&tlng=es> Acesso em: 15 abril 2021.

VARGAS, Jonathas Stoll de. **Nível de ativação eletromiográfica de membros inferiores em diferentes exercícios de força para mulheres treinadas**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

VIEIRA, Adriana Antunes. Academia para mulheres: uma proposta de intervenção frente ao sedentarismo de meninas adolescentes moradoras da Vila Senhor dos Passos. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.