

# Representações de homens e mulheres sobre a prática da musculação em academia

\*UFRJ/RJ.  
\*\*PPGCAF-UNIVERSO; LEEFEL-UNISUAM/RJ.  
(Brasil)

Prof. Esp. Leonardo de Paula Machado\*

[profleomachado@uol.com.br](mailto:profleomachado@uol.com.br)

Prof. Dr. Fabiano Pries Devede\*\*

[fabianodevede@uol.com.br](mailto:fabianodevede@uol.com.br)

## Resumo

Este estudo busca identificar os objetivos de praticantes de musculação de ambos os sexos em academias. Aplicou-se um questionário semi-estruturado em 60 alunos(as) regularmente matriculados na academia *New Limit*, praticantes de musculação há no mínimo 3 meses. A amostra foi constituída de indivíduos com faixa etária entre 20 e 40 anos, 30 homens e 30 mulheres. Os resultados indicam que homens e mulheres possuem objetivos distintos com a prática da musculação, a saber: mulheres tendem a objetivar a redução de gordura corporal, enquanto homens objetivam a hipertrofia muscular. A maioria dos homens respondeu que a participação de ambos os sexos é igual na sala de musculação, enquanto as mulheres discordam desta afirmação. A maioria dos respondentes considera-se fora do seu peso ideal. Concluímos que a questão de gênero é fundamental na atuação do profissional de Educação Física na sala de musculação, pois homens e mulheres apresentam objetivos distintos com esta atividade.

**Unitermos:** Gênero. Exercício físico. Musculação.

## Resumen

Este estudio busca identificar los objetivos de los participantes de actividades de musculación de ambos sexos en un gimnasio de Teresópolis - RJ. Aplicamos un cuestionario estructurado a 60 alumnos(as) inscriptos en la academia *New Limit*, participantes de musculación por un mínimo de tres meses. La muestra fue constituída por individuos comprendidos entre 20 y 40 años, 30 hombres y 30 mujeres. Los géneros masculinos y femeninos tienen objetivos distintos con la práctica de la musculación. La mayoría de las mujeres contestó que el objetivo central es la reducción de la grasa corporal, los hombres contestaron la hipertrofia muscular. La mayoría de los hombres contestó que la participación de ambos sexos es igual en la clase de musculación, mientras las mujeres cuestionaron esta afirmación. La mayoría del grupo se considera fuera de su peso ideal. Se concluyó que la cuestión de género es fundamental y debe ser considerada por los profesores de educación física para suplir los distintos intereses.

**Palabras clave:** Género. Ejercicio físico. Musculación.

## Abstract

This study aims to identify muscular exercise performers objectives, from both men and women from a gym academy. We applied a semi-structured questionnaire to 60 regular muscular exercise performers - with a minimum three-month practice - from the gym academy *New Limit*. The sample had people between 20 and 40 years old, 30 males and 30 females. The results indicate that males and females have different aims in weight lift training. Most women said that their greatest aim is body fat reduction, while males answered muscle hypertrophy. Most men said that both genders participation at the gym is equal while females disagree from this assertive. Most of the questioned ones think that they are not in their ideal weight. We conclude that the gender factor is fundamental and must be considered by Physical Education teachers. They should have the knowledge about this to develop an attendance that supplies their distinct interests.

**Keywords:** Gender. Physical exercise. Weight lift training.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 111 - Agosto de 2007

## Introdução

Este estudo surgiu após anos de atuação como professor de musculação em uma academia localizada na cidade de Teresópolis RJ onde ministramos orientação pedagógica a um público heterogêneo em termos etários, de gênero e objetivos que devemos investigar para otimizarmos nossa atuação profissional.

Através de leituras sobre teoria do gênero (Scott, 1995; Louro, 1997; Pomar, Netto, 1999) e fisiologia do exercício (Fleck, Kraemer, 1999), o estudo busca investigar o seguinte problema de pesquisa: há diferenças entre os objetivos de ambos os sexos com a prática da musculação em academia? A partir dos resultados, se faz necessária uma reflexão sobre a necessidade dos profissionais identificá-los para que atinjam os interesses dos alunos(as).

Buscamos conhecer melhor o perfil do praticante de musculação, ampliando os conhecimentos sobre aspectos motivacionais relacionados aos gêneros que contribuem para que homens e mulheres adotem a modalidade musculação como uma prática regular de exercício físico.

## Metodologia

O estudo utilizou uma amostra de 60 sujeitos, correspondente a aproximadamente 20% da população de praticantes desta modalidade na academia *New Limit*, sendo composta por 30 homens e 30 mulheres, com faixa etária compreendida entre 20 e 40 anos, todos praticantes de musculação com frequência semanal mínima de três sessões e tempo de treinamento mínimo de três meses regulares.

Para coleta de dados do estudo, foi aplicado um questionário semi-estruturado, que segundo Minayo (1992) se faz fundamental para compreensão dos dados, possibilitando a confirmação ou não de pressupostos da pesquisa e/ou respondendo às questões formuladas, ampliando o conhecimento sobre a temática. O questionário foi validado por uma banca de dois doutores(as) e construído com questões fechadas e abertas, afim de identificar os aspectos motivacionais de homens e mulheres para a prática da musculação enquanto exercício físico regular em academia. No referido instrumento, a identificação do respondente era opcional, solicitando-se somente sua data de nascimento e

sexo.

Baseamos o questionário em quatro questões centrais, que consideramos pudessem contribuir para atingirmos os objetivos do estudo: i) solicitar que o respondente enumerasse em ordem de preferência, quais os principais motivos para que estivesse praticando a musculação; ii) que o respondente se auto-avaliasse quanto ao seu peso ideal; iii) que o respondente opinasse quanto aos objetivos de ambos os sexos com a prática da musculação em academia; e iv) que o respondente opinasse sobre a presença de homens e mulheres na sala de musculação.

Os dados foram coletados individualmente por equipe treinada, que aplicou e recolheu o instrumento durante o período de um mês, na academia *New Limit*. A análise e a interpretação dos dados foram realizadas à luz do referencial metodológico da Análise do Conteúdo (Bardin, 1995) e da literatura sobre gênero e esporte (Scott, 1995; Devide, 2005).

O estudo contribui para o conhecimento dos objetivos de ambos os sexos com a prática da musculação em academia, permitindo aos profissionais envolvidos com esta modalidade, melhorar a qualidade do seu trabalho e atender melhor seus alunos, atingindo suas expectativas com a prática regular do exercício físico. Como "estudo de caso", os resultados aqui apresentados não são generalizáveis para o universo de praticantes de musculação em academias, o que sugere estudos posteriores, que envolvam uma amostra representativa, para que as informações aqui encontradas possam ser comparadas.

### **Interseções entre Atividade Física, Gênero, Corpo**

Segundo Simão (2004) "a musculação caracteriza-se por incluir o uso regular de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamento para melhorar a força, potência e resistência muscular" (p. 7). O exercício resistido possui uma série de recursos e contribui direta ou indiretamente na preparação física de atletas em diversas modalidades de exercícios físicos. Alguns resultados comuns nos programas de treinamento de força são o aperfeiçoamento da função motora com aumento da força, potência e resistência muscular localizada. Outros ganhos funcionais, como melhoria na coordenação motora, na agilidade, no equilíbrio estático e dinâmico e na velocidade, também podem ser atingidos em um programa regular de musculação.

No que diz respeito às diferenças fisiológicas entre os sexos no exercício físico, o homem e a mulher não se diferenciam apenas quanto às características sexuais primárias e secundárias, mas também quanto ao que se refere às grandezas constitucionais, anatômicas e fisiológicas. Segundo Weineck (2000), esta diversidade não significa uma hierarquia entre os sexos, mas a expressão de uma distribuição de tarefas especiais feitas pela natureza, que deve assegurar a manutenção da espécie.

Homens e mulheres não diferem significativamente quanto à força nos membros inferiores. No entanto, os homens apresentam uma força de membros superiores maior do que a das mulheres. O comprimento do tronco equivale na mulher à cerca de 38% do comprimento do corpo, enquanto no homem equivale a 36%. Esta diferença causa um deslocamento do centro de gravidade do corpo para baixo nas mulheres, o que em algumas modalidades esportivas tem uma influência negativa na performance. A articulação sacro-ilíaca na mulher é mais flexível devido a maior frouxidão nos ligamentos que a suportam, que aumenta com os ciclos hormonais mensais; enquanto nos homens os ligamentos sacro-ilíacos são mais espessos e fortes (Hamil, Knutzen, 1999).

É consenso na literatura que o objetivo principal de um programa de treinamento de força é aumentar a força dos músculos necessários para determinada atividade, independentemente do sexo. Os músculos de ambos os sexos têm as mesmas características fisiológicas, portanto respondem ao treinamento da mesma maneira (Fleck, Kraemer, 1999).

Para melhor interpretarmos as diferenças motivacionais que contribuem para que homens e mulheres adotem a prática regular da musculação, é necessário compreender o conceito de gênero, considerado neste estudo por auxiliar a investigação de nosso problema de pesquisa. É consensual na literatura o uso do termo gênero para designar dimensões sociais, psicológicas e culturais da masculinidade e da feminilidade, enquanto o sexo é um termo que designa distinções entre machos e fêmeas com base em características geneticamente determinadas.

O gênero consiste numa categoria complexa que articula três aspectos: a atribuição de gênero, a identidade e o papel de gênero. Bernardes (1993) afirma que a atribuição da identidade de gênero ao recém nascido realizada pelos adultos se dá com base nos indicadores anatômicos do sexo, desencadeando um discurso cultural que se funde aos valores associados à feminilidade e à masculinidade. O papel de gênero é o conjunto de expectativas sócio-culturais quanto aos comportamentos apropriados às pessoas de cada sexo, determinados em função da assimetria e hierarquia de poder existente entre o homem e a mulher na sociedade.

Enquanto conceito a ser relacionado com a Educação Física e o Esporte, o gênero torna-se um fator relevante a ser considerado pelos envolvidos no processo de ensino e monitoramento das práticas corporais em ambientes formais (escolas) e não-formais (academias, clubes, hotéis, clínicas), pois além de cada sexo possuir individualidades

biológicas e respostas distintas a cada exercício físico que realiza, influências sócio-culturais sobre homens e mulheres atletas ou praticantes regulares de exercícios, influenciam a inserção de ambos os sexos em determinadas modalidades e práticas corporais em função das identidades de gênero construídas na interação (Devide, 2005).

Scott (1995) afirma que "gênero" também é utilizado para designar as relações sociais entre os sexos, rejeitando explicações biológicas para naturalizar diferenças culturais entre homens e mulheres, construindo para uma cultura de subordinação feminina. O conceito de gênero torna-se, assim, uma forma de indicar "construções culturais" - a construção social de representações sobre os papéis adequados aos homens e às mulheres - trata-se de uma forma de se referir às origens sociais das identidades subjetivas de homens e de mulheres.

Pomar e Neto (1999) afirmam que a diferença primária masculino/feminino tem servido de base à estruturação social, ultrapassando os critérios biológicos, assumindo um significado social que atribui a cada sexo características e comportamentos específicos definidos num determinado quadro sócio-cultural. Neste contexto, a prática da musculação nas academias têm sido realizada por homens e mulheres, estas últimas, constituindo-se num público cada vez mais presente nas salas de musculação, antes freqüentadas predominantemente por homens. Porém, cremos haver objetivos distintos por parte das praticantes nem sempre conhecidos pelos profissionais que atuam com esta modalidade.

No processo de incorporação das identidades de gênero, compreender o corpo como sendo uma construção cultural parece fundamental para justificar a existência de diferentes padrões corporais de beleza - feminino e masculino - em épocas, grupos sociais e sociedades específicas. Dentre os diferentes grupos sociais, está o dos que adotam um estilo de vida ativo, com a prática regular de exercícios físicos, incluindo práticas corporais em seu dia-a-dia e lidando com as conseqüências estéticas desta prática, associadas à beleza corporal na sociedade contemporânea.

A imagem do corpo belo e saudável tem sido associada à prática de exercícios físicos, ao controle alimentar, ao consumo de produtos dietéticos e medicamentosos, de modo que o indivíduo crê estar assumindo hábitos em prol de sua saúde. A indústria cultural do espetáculo constrói e apresenta inúmeros modelos deste corpo ideal na mídia, tornando-o a norma vigente para a aparência física, desencadeando um processo de busca incessante e sem precedentes deste padrão inatingível para a maioria. Conforme Costa (2004) ressalta:

*"(...) a freqüência dos maus tratos auto-impostos resulta, muitas vezes, em graves distúrbios da imagem corporal. O fisiculturismo compulsivo, as bulimias, as anorexias, as compulsões por próteses ou cirurgias estéticas repetidas e arriscadas são seqüelas da tentativa malograda de tomar posse do corpo-espetáculo. (...) O indivíduo comum (...) esgota seus 'prazeres e dias' no trabalho obsessivo, massacrante, diariamente milimetrado e monitorado, de tomar posse do corpo-espetacular" (p. 230-231).*

Silva (2001) argumenta que "(...) a primeira condição de saúde é a vida ter sentido; as formas de ser saudável podem ser muitas e tão diferentes como os modos de se humano" (p.36). Esta autora comenta sobre uma possível mudança paradigmática, que se apresenta em alguns setores da ciência, onde a unidade e totalidade passam a serem consideradas. Essas idéias coadunam com os objetivos desse trabalho, já que as práticas corporais fazem parte de uma cultura que, além de difundir imagens de corpos belos como sendo sinônimos de corpos saudáveis, tem abordado a questão da saúde restrita ao seu caráter biológico, desconsiderando sua característica multifatorial (Devide, 2002).

Essas questões parecem influenciar diferentes grupos sociais, o que permite pensar que tanto os adeptos das práticas corporais como os profissionais que lidam com estas estão envolvidos na lógica influenciada fortemente pela visão hegemônica de ciência e pela eficiência da mídia na difusão de formas simbólicas relacionadas à beleza corporal e a sua relação com o exercício físico e a saúde. Resta saber como os diferentes atores sociais, homens e mulheres, interpretam tais relações - exercício físico/beleza/saúde - e a partir daí, como estabelecem objetivos em relação à prática do exercício físico, especificamente, a musculação em academia.

## Resultados e discussão

Após a pesquisa de campo, da análise e da interpretação dos dados através da aplicação sistemática do questionário semi-estruturado, os resultados contribuem para que respondamos ao nosso problema de pesquisa, a saber: há diferenças entre os objetivos de ambos os sexos com a prática da musculação em academia? Após a análise dos questionários aplicados, identificamos que entre os principais aspectos motivacionais para a manutenção de uma prática regular da musculação, os homens tendem a enumerar a hipertrofia muscular, enquanto as mulheres apontam para a redução de gordura corporal, conforme o info B: "Busco na musculação o aumento da minha massa muscular, pois me acho muito magro".

Tais resultados aproximam-se dos encontrados na pesquisa de Melo (1998), que interpreta as academias como espaços sociais para manifestações culturais centradas no corpo, com características associadas à performance,

velocidade, força, agilidade, potência e produtividade; preconizando práticas diferenciadas para homens e mulheres, relacionadas ao pertencimento sexual. Nas academias, a autora encontrou a polaridade ginástica e musculação, a primeira visando um trabalho mais leve e aeróbico e a segunda a hipertrofia e força musculares, praticada, em sua maioria, respectivamente por mulheres e homens. Tais atividades são escolhidas a partir de representações sobre os papéis masculino-femininos com base nos estereótipos sexuais de "homem forte" e "mulher sexo frágil".

Sobre a satisfação com o seu peso corporal, identificamos que ambos os grupos estão insatisfeitos, estando buscando a academia como fonte de melhoria da sua composição corporal, desconsiderando, muitas vezes, as particularidades entre percentual de gordura versus percentual de massa magra, interpretando o peso de forma absoluta, não tendo conhecimento sobre o fato de muitas vezes duas pessoas com o mesmo peso e altura poderem ter uma composição corporal que reflita em estéticas corporais diferenciadas, conforme relata o info F: "Espero com a musculação perder um pouco de peso, pois estou acima do meu peso ideal".

A busca deste corpo ideal, cuja aparência deve se aproximar dos ícones televisivos e cinematográficos tem sido o mote da geração atual, que segundo Costa (2004) estabelecem:

*"(...) uma guerra encarniçada contra o próprio corpo para torná-lo signo imaginário de um modo de vida (...). O ritual de iniciação ao corpo ideal se torna (...) uma tarefa de Sísifo. (...) crianças, adolescentes e adultos circulam atordoados em torno de academias de ginástica, salões de estética ou consultórios médico-psiquiátricos, em busca de uma perfeição física eternamente adiada. (...) milhares de indivíduos correndo às tontas atrás de uma miragem corporal idolatrada às expensas de tudo mais, (...) fabricada para ser desmontada em pouco tempo"* (p. 230).

No que diz respeito à participação de homens e mulheres na sala de musculação, os homens interpretam que a participação das mulheres é igual em número de participantes na sala de musculação, enquanto elas discordam, afirmando que a sala ainda é uma área de reserva masculina, conforme afirma a info B: "Considero a participação maior de homens na sala de musculação, pois (...) querem sempre ficar fortes".

De fato, no processo social de construção da masculinidade hegemônica, os esportes e as atividades físicas (entre as quais localizamos a musculação) que cultuam características instrumentais, como: força, potência, velocidade, vigor, busca de limites, agressividade, competitividade e risco, tradicionalmente valorizadas no desenvolvimento da virilidade, surgem como os últimos bastões do poder e da superioridade masculina (Devide, 2005).

A diferença entre os sexos é ainda hoje uma questão que instiga antropólogos, filósofos, sociólogos, psicanalistas e atualmente, pesquisadores na área de Educação Física. A temática em torno das relações de gênero tornou-se cotidiana na vida social e busca romper a perspectiva naturalística ou biológica que explica as diferenças sobre bases naturais e não culturais, desconsiderando que as relações sociais entre os sexos são históricas.

No esporte, em geral os homens possuem vantagens fisiológicas sobre as mulheres, o que contribui para diferenciar o desempenho atlético entre os sexos em termos quantitativos. Entretanto, as mulheres têm participado cada vez mais no cenário do esporte mundial, como por exemplo, nos Jogos Olímpicos Modernos (Devide, 2005).

## Considerações finais

Respondendo ao seu problema central, o estudo em questão buscou discutir alguns questionamentos que surgem no cotidiano do profissional de Educação Física na sala de musculação de academias, hotéis e clínicas. Para tal, buscamos apoio em referenciais teóricos da fisiologia do exercício (Hamil, Knutzen, 1999; Fleck, Kraemer, 1999; Weineck, 2000) e de gênero (Scott, 1995; Louro, 1997; Melo, 1998; Pomar, Neto, 1999; Devide, 2005).

Os resultados da pesquisa indicam que homens e mulheres estão freqüentando academias de ginásticas com objetivos distintos, que nós profissionais devemos estar atentos para podermos fidelizar nossos alunos(as) e proporcionando satisfação com os resultados esperados.

O estudo contribui para a ciência das motivações que levam homens e mulheres a praticarem a musculação, com o foco nos seus objetivos com esta prática corporal. O conhecimento da opinião de praticantes desta modalidade de exercício é relevante para o profissional que atua com a musculação em academias, hotéis e clínicas. Por isso, interagir face a face com os alunos/as para conhecer os seus reais objetivos e sanar as suas principais dúvidas é imprescindível para a qualidade da intervenção profissional na sala de aula.

Pesquisas futuras que investiguem uma população representativa de praticantes devem ser desenvolvidas, para identificar outras facetas deste objeto de estudo - motivações de ambos os sexos para a prática da musculação - contribuindo com os estudos de gênero na Educação Física e no Esporte, para que possamos identificar singularidades e gerenciar as diferenças entre os sexos na nossa prática profissional, respeitando a individualidade humana.

## Referencias bibliográficas

- BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1995.
- BERNARDES, N. M. G. Autonomia/submissão do sujeito e identidade de gênero. *Caderno de Pesquisa*. São Paulo, n.85, p. 43-53, maio, 1993.
- COSTA, J. F. *O vestígio e a aura: corpo e consumismo na moral do espetáculo*. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.
- DEVIDE, F. P. Educação Física, Qualidade de Vida e Saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção. *Movimento*. Porto Alegre. 8 (2): 77-84, 2002.
- DEVIDE, F. P. *Gênero e Mulheres no Esporte: história das mulheres nos Jogos Olímpicos Modernos*. Ijuí: Unijuí, 2005.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.
- HAMIL, J.; KNUTZEN, K. *Bases Biomecânicas do movimento humano*. São Paulo: Manole, 1999.
- LOURO, G. L. *Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós- estruturalista*. Petrópolis: Vozes, 1997.
- MELO, C. K. Estética e saúde: a construção dos corpos masculino-feminino nas academias. *Florianópolis. Ciências da Saúde*. V. XVII, n. 1, p. 101-112. 1998.
- POMAR, C.; NETO, C. *Percepção da apropriação e do desempenho motor de gênero em atividades lúdicas motoras*. In: NETO, C. (org). *Jogo e desenvolvimento da criança*. Rio de Janeiro: Sprint, p. 118-205, 1999.
- SCOTT, J. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. *Educação e realidade*, 20 (2): 71 - 99, 1995.
- SILVA, A. M. Elementos para compreender a modernidade do corpo numa sociedade racional. *Cadernos Cedes*, Campinas, n. 48, p. 7-29, 2000.
- SIMÃO, R. *Treinamento de força na saúde e qualidade de vida*. São Paulo: Phorte 2004.
- WEINECK, J. *Biologia do Esporte*. São Paulo: Manole, 2000.