

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIA DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

THIAGO LIMA DE ALMEIDA

**O SENTIDO DE VIDA SAUDÁVEL: A
PERCEPÇÃO DOS FISCULTURISTAS E DOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

JOÃO PESSOA
2010

THIAGO LIMA DE ALMEIDA

**O SENTIDO DE VIDA SAUDÁVEL: A
PERCEPÇÃO DOS FISCULTURISTAS E DOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Iraquitan Caminha

JOÃO PESSOA
2010

THIAGO LIMA DE ALMEIDA

**O SENTIDO DE VIDA SAUDÁVEL: A
PERCEPÇÃO DOS FISCULTURISTAS E DOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Monografia apresentada ao curso de
Licenciatura em Educação Física do Centro
de Ciências da Saúde da Universidade
Federal da Paraíba – UFPB, como exigência
parcial para obtenção do grau de Licenciado
em Educação Física

Data de defesa: ___ de _____ de ____

Resultado: _____

Banca Examinadora

Orientador – Prof. Dr. Iraquitan Caminha

Prof. Dr. Maria Dilma Simões Brasileiro

Prof. Ms. Luciano Klostermann A. de Souza

Dedico a minha família, a minha namorada, aos meus amigos, principalmente aos que fiz no curso, aos meus alunos, e a todos que contribuíram para o alcance dessa vitória.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelas oportunidades que me fez chegar ao término do curso, e a minha família pelo apoio e incentivo durante o mesmo, e ao meu orientador pela sua contribuição não apenas no meu trabalho final, mas na reflexão dos meus sonhos. Ainda, a pessoa mais incrível que conheci durante o curso de educação física, minha namorada Larissa, por estar sempre ao meu lado não me deixando desistir em nenhum momento, pelo seu amor, carinho, atenção e principalmente pela sua paciência.

*"Quando o sonho florir, não impeça de realizar-se
Não recue diante do que poderá viver
Siga em frente com toda a força
Faça do seu coração o seu guia em todos os momentos
Mantenha sempre a esperança
Quando todas as coisas disserem "não" a um sonho seu,
demonstre que vive por um ideal e o alcançará
Não desista nunca! Sonhe!
Pois, quando se luta, sonhar vale à pena."
(Autor Desconhecido)*

RESUMO

O sedentarismo, identificado como um dos principais problemas da vida moderna torna as pessoas mais suscetíveis a enfrentar uma série de disfunções como o estresse, a obesidade, as doenças cardiovasculares entre outras. Para combater esses males da atualidade, encontramos na prática da musculação uma opção de realização de exercício físico de forma segura e eficaz na prevenção de doenças, na busca pelo tão desejado corpo modelado e finalmente de vida saudável. Esse estudo consiste numa pesquisa qualitativa, de natureza fenomenológica, orientada pela perspectiva da escuta interpretativa do sentido de vida saudável adotado pelos fisiculturistas e praticantes de musculação. Buscou-se compreender as vivências corporais de ambos os grupos na musculação, destacando o impacto dessas vivências para a percepção de uma vida saudável através dessa prática. Acreditamos que o sentido da vida saudável não pode ser reduzido a uma construção de especialistas, que representam instituições de saúde, sem dar ouvidos às pessoas que constroem tal sentido a partir de suas práticas corporais. O modo como as pessoas doam sentido as suas vivências corporais por meio da prática da musculação deve também ser tomado como referência para se constituir um conceito de vida saudável. Concluímos que os praticantes de musculação e de fisiculturismo, apesar de realizarem a musculação com objetivos diferentes, pensam de forma semelhante que esta pode beneficiar a saúde do praticante e promover uma vida saudável, independente da forma como esta prática é realizada.

Palavras chaves: Musculação; Qualidade de vida; Vida saudável; Fisiculturismo;

ABSTRACT

The sedentarism, qualified as one of the modern life main problem, make people more susceptible to face a roll of dysfunctions like stress, obesity, cardiovascular diseases, among others. In order to confront this actually problems, we could see in resisted exercise an option for doing a secure and effective physical activity, which would prevent diseases, and help in the quest for a shaped and healthy body. This study consists in a qualitative research, with phenomenon nature, focused on the idea of interpretative hearing of professional and recreational body-builders speech about the mean of a healthy life. We intend to understand the different life experiences of both groups, and the impact of their bodily existence in the perception of a healthy life meaning through this practice. We believe that the meaning for a healthy life should be based in the opinions of the individuals who build that meaning, and can't be reduced in the healthcare experts vision only. The way how people give sense into their bodily experiences through the practice of resistance exercise should as well be considered to build this health life concept. We concluded that professional and recreational body-builders, despite having different objectives about the practice or resistance exercise, have a same view about this as a benefit for a healthy way of life, independent of a professional or recreational approach.

Key words: body-building; Quality of life; Healthy Life

Lista de Figuras

Figura 1 – Imagem Corporal Distorcida.....	11
Figura 2 – Prêmio de Mister Olympia.....	16
Figura 3 – Esteróides Anabolizantes.....	20
Figura 4 – Em busca do corpo perfeito.....	20
Figura 5 – Fisiculturista e o culto ao corpo perfeito.....	33

SUMÁRIO	
1 INTRODUÇÃO	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 VIDA SAUDÁVEL.....	13
2.2 MUSCULAÇÃO E SAÚDE.....	15
2.3 CORPO E QUALIDADE DE VIDA	18
3 MATERIAIS E MÉTODOS	21
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	21
3.2 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS.....	21
3.3 INSTRUMENTOS	22
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA	22
3.5 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS	23
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	25
4.1 SÍNTESE DAS FALAS DOS PRATICANTES	25
4.1.1 Grupo dos praticantes de musculação	25
4.1.2 Grupo dos Fisiculturistas	27
4.2 ANÁLISE – A PRÁTICA REGULAR DA MUSCULAÇÃO ASSOCIADA À UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	29
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS	36
APÊNDICE	38
Instrumento de pesquisa	39
ANEXO	40
Ficha de Aprovação no comitê de ética.....	41
Termo de consentimento	42

1 INTRODUÇÃO

Com a mudança de hábitos de vida adquiridos pelo estilo de vida moderno, o ser humano desenvolveu uma série de doenças, que comprometem sua qualidade de vida. Segundo Tahara, Schwartz e Silva (2003, p.8) “a vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca estresse e estafa, agravada por uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercício físico.”

Percebe-se que o sedentarismo, identificado como um dos principais problemas da vida moderna torna as pessoas mais suscetíveis a enfrentar uma série de disfunções como o estresse, a obesidade, as doenças cardiovasculares entre outras. Para combater esses males da vida moderna, encontramos na prática da musculação uma opção de realização de exercício físico de forma segura e eficaz na prevenção de doenças, na busca pelo tão desejado corpo modelado e finalmente de vida saudável.

A musculação, que foi originada e difundida através da prática do halterofilismo, visa resgatar “o ideal estético semelhante às estátuas de atletas da antiga Grécia através da modalidade competitiva fisiculturismo” (GUEDES; SOUZA; ROCHA 2008, p.89). Ela é uma opção de prática de atividade física que oferece aos seus praticantes, além de todos os benefícios para a saúde, a possibilidade de aquisição de uma beleza estética corporal que é bastante divulgada pela mídia, procurada e aceita por muitos adeptos da modalidade (TAHARA, SCHWARTZ e SILVA, 2003). Porém, o atleta de fisiculturismo usa o corpo como profissão. Ele tem como objetivo a busca de músculos cada vez mais bem trabalhados através de hábitos diários de treinamentos intensos, muitas vezes sacrificantes, o que os torna mais vulneráveis a lesões, dietas cada vez mais balanceadas e muitas vezes suplementadas, não apenas através de alimentos práticos protéicos, mas também com esteróides anabolizantes. Segundo Courtine *apud* Bernstein (2002), a televisão, a internet e o rádio que apresentam e enfatizam uma grande valorização de corpos cada vez mais fortes e musculosos, definidos como corpos perfeitos e ideais pela sociedade. Esses meios de comunicação podem influenciar para que os jovens recorram a meios mais rápidos de ganho de massa muscular como os esteróides anabolizantes.

Podemos perceber que, muitas vezes, a busca pelo corpo perfeito vai além da esfera biológica, causando também influência em aspectos psicológicos dos praticantes de musculação. Tudo isso se deve ao fato da imagem corporal está relacionada com a auto-estima das pessoas, como relata Bucarechi *apud* CAMARGO et al, (2008, p.2):

A imagem corporal está relacionada com a auto-estima, que significa amor próprio, satisfação pessoal e, acima de tudo, estar bem consigo mesmo. Se existe uma insatisfação, esta se refletirá na auto-imagem. A primeira manifestação da perda da autoconfiança é percebida quando o corpo que se tem não está de acordo com o estereótipo idealizado pela sociedade.

Estudos têm demonstrado que como exemplo dessa insatisfação pela imagem corporal, alguns transtornos podem se desenvolver e afetar praticantes de musculação e fisiculturistas. Também chamado de dismorfia muscular, a vigorexia é caracterizada pela preocupação excessiva de não ser forte e nem musculoso. Ainda, as pessoas que tem vigorexia, relatam ser “fracos e pequenos”, quando apresentam uma massa muscular bastante desenvolvida, acima da média da população masculina, caracterizando uma idéia distorcida da imagem corporal (GUARIN et al *apud* CAMARGO et al, 2008). Essa constatação pode ser corroborada com a definição de Assunção, (2002, p. 82) “a preocupação de um indivíduo de que seu corpo seja pequeno e franzino, quando na verdade é grande e musculoso, é a característica principal da dismorfia muscular.” Apesar dessas características da dismorfia muscular, associada à prática excessiva de exercício físico nas academias (vigorexia), Camargo, (2008) afirma que esse transtorno (vigorexia) ainda não consta nos manuais de psiquiatrias e nem foi constatado como doença.



Figura 1 – Imagem corporal distorcida

Com base nessas considerações, nos propomos examinar o seguinte problema: Qual o sentido de vida saudável adotado pelos fisiculturistas e praticantes de musculação e como eles percebem que a musculação pode ser considerada uma prática que visa à promoção da saúde?

Podemos começar essa discussão na busca da percepção de vida saudável, procurando o conhecimento dos conceitos de saúde e de musculação. De acordo com a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.” Para alcançarmos uma vida saudável, é preciso que busquemos o equilíbrio de todos os aspectos tanto físico, como psíquico e social. Podemos acrescentar a essa definição uma frase bastante conhecida da autoria do poeta romano Juvenal, “*Mens Sana in Corpore Sano*”. Já a musculação pode ser definida de várias formas, podemos ver uma delas em Guedes *apud* Guedes, (2007): “definida como a execução de movimentos biomecânicos localizados em segmentos musculares definidos com utilização de sobrecarga externa ou o peso do próprio corpo.”

Acreditamos que o sentido da vida saudável não pode ser reduzido a uma construção de especialistas, que representam instituições de saúde, sem dar ouvidos às pessoas que constroem tal sentido a partir de suas práticas corporais. O modo como as pessoas doam sentido as suas vivências corporais por meio da prática da musculação devem também ser tomadas como referência para se constituir um conceito de vida saudável.

Esse estudo tem como objetivo geral: analisar as percepções de vida saudável dos fisiculturistas e dos praticantes de musculação. Como objetivo específico: identificar de que forma os fisiculturistas e os praticantes de musculação constroem o sentido de vida saudável através da prática, bem como comparar o sentido de vida saudável de ambos os grupos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 VIDA SAUDÁVEL

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (SEGRE; FERRAZ, 1997, p. 539), “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.” Na atualidade esse conceito tem sido mais do que abrangente, principalmente no que diz respeito à busca por uma vida saudável através da prática de exercício físico. A definição de saúde busca não atender apenas a ausência de doenças como há um tempo, mas também entender de que forma o ser pode manter-se saudável encontrando um equilíbrio físico, psicológico e social. Para conseguir esse equilíbrio físico, psicológico e social, as pessoas estão cada vez mais aderindo a programas de atividades físicas para valer-se de seus benefícios e obter saúde. Segundo Saba *apud* Tahara, Shwartz e Silva (2003, p.8), “a atividade física é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico”, à medida que proporciona,

Melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras, como exemplos de benefícios que a prática do exercício proporciona às pessoas. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de auto-estima, da auto-imagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros.

Indo de encontro à definição de saúde da OMS citada anteriormente, os autores, Segre e Ferraz (1997), consideram essa definição ultrapassada pelo fato desta almejar uma perfeição inatingível, fazendo menção ao físico ao psíquico e o social. De acordo com esses autores,

Mesmo a expressão "medicina psicossomática", encontra-se superada, eis que, graças à vivência psicanalítica, percebe-se a inexistência de uma clivagem entre mente e soma, sendo o social também inter-agente, de forma nem sempre muito clara, com os dois aspectos mencionados. (SEGRE; FERRAZ, 1997, p.540),

Autores como Rey (2004), defendem o conceito de que saúde acreditando que o mesmo também não significa apenas ausência de sintomas, mas sim, um funcionamento integral que melhora os recursos do organismo, aumentando a sua resistência aos diversos e diferentes agentes causadores de doença. É, portanto, “um processo qualitativo complexo que define o funcionamento completo do organismo, integrando o somático e o psíquico de maneira sistêmica, formando uma unidade em que ambos são inseparáveis” (REY, 2004, p. 1).

Valendo-se desses conceitos, percebe-se que as pessoas buscam o exercício físico para uma melhora no seu bem-estar de maneira geral, o que não os deixam livres de mesmo assim, enfrentar problemas físicos e psicológicos até mesmo através da própria prática de atividades se essa for realizada de forma inadequada. De acordo com (ASSUNÇÃO, 2002, p.82) “o exercício físico quando realizado de forma excessiva, pode acarretar prejuízos nos funcionamentos social, ocupacional e recreativo do indivíduo, chegando a ocupar de 4 a 5 horas por dia.”

Podemos citar como um problema físico enfrentado por adeptos da prática de musculação, por exemplo, as lesões resultantes de um treino exaustivo e mal orientado, bem como os efeitos colaterais resultantes do uso de esteróides anabolizantes em regiões do corpo na busca de atingir um índice de massa corporal elevado em pouco tempo. Ainda, podemos associar os problemas psicológicos que desencadeiam uma série de disfunções e transtornos, como é o caso da anorexia e da vigorexia ou disfunção muscular. A vigorexia transtorno que acomete mais especificamente os homens é caracterizada pela “preocupação de um indivíduo de que seu corpo seja pequeno e franzino, quando na verdade é grande e musculoso”, como afirma (ASSUNÇÃO, 2002, p. 82). Esta disfunção está relacionada a hábitos alimentares específicos como dietas hiperproteicas e suplementos utilizados para melhorar o rendimento dos praticantes de exercício físico.

Diante do que foi visto anteriormente, conclui-se que a prática de exercício físico da forma que é conduzida e realizada, nem sempre trará apenas benefícios para o nosso corpo e conseqüentemente para a nossa saúde e bem-estar. Dessa forma entendemos que muitas vezes os praticantes de exercícios físicos bem como os de musculação, podem ter um conceito desvirtuado de vida saudável, como também podem contribuir de forma a acrescentar nos conceitos intitulados que levam a uma melhor qualidade de vida com saúde.

2.2 MUSCULAÇÃO E SAÚDE

Podemos considerar o início da história da musculação através das evidências de práticas bastante antigas de exercício com pesos. Já na antiguidade demonstra-se uma preocupação com o ganho de força por parte dos homens, necessário para caçar, para competir e até mesmo para modelar o corpo, preocupação essa também observada nas mulheres desse período antigo. Segundo Gianolla (2003), foram encontrados através de escavações pedras que permitiram aos historiados concluir que pessoas realizavam o treinamento de peso pelo fato destas apresentarem entalhes para as mãos. Esculturas que apresentam formas harmoniosas de mulheres mostrando preocupação estética na época são datadas de 400 anos antes de Cristo.

Concomitante a essa prática de exercícios com pesos, percebemos a preocupação de tornar-la mais eficaz através de treinamentos realizados com progressão de carga e hábitos alimentares ricos em proteínas utilizados até hoje. Na época de 500 a 580 a.C. na Itália, relatos da história de Milos de Crotona atleta olímpico de luta, já se utilizava dos treinamentos com evolução de cargas feito por Pitágoras, que consistia em correr com um bezerro nas costas e a medida que esse ficava mais pesado o atleta ganhava força. Ainda, para fazer esse treinamento o atleta Milos realizava uma suplementação alimentar ingerindo 9 kg de carne, 9 kg de pão e 10 litros de vinho – gerando um total de 57 mil kcal (GIANOLLA, 2003).

Já a musculação como forma de competição, só encontramos relatos no ano de 1901 em Londres quando houve um registro oficial de um evento. Essa competição teve a participação de 156 atletas que disputavam pelo título: “O Físico mais Fabuloso do Mundo” que foi idealizada e realizada pelo pai da musculação competitiva Eugene Sandow. O vencedor da competição que nos anos posteriores ganharia o nome de competição de fisiculturismo ganhou uma estatueta de Eugene Sandow segurando uma barra de peso com bolas, prêmio este que é utilizado até hoje para agraciar o vencedor do Mr. Olympia (GIANOLLA, 2003). Essa musculação que tinha como objetivo tornar o corpo mais forte e musculoso era conhecida como halterofilismo e era praticada por adultos jovens (halterofilistas). Mais adiante essa

denominação tornou-se estigmatizada e foi substituído por musculação, termo esse que é apenas nacional. Mas para a musculação se tornar uma prática esportiva, atualmente contempla algumas competições que vai desde o fisiculturismo que foi difundido por Eugene Sandow em competições do Mr. Olympia, até as competições de levantamento olímpico, levantamento básico e luta de braço. Segundo Schwarzenegger *apud* Guedes, Souza e Rocha, (2008, p.88), “a musculação também possui suas modalidades esportivas.”



Figura 2 – Prêmio de Mister Olympia

Como podemos observar nos relatos antigos, a prática de atividade com pesos, bem como a preocupação de estruturar um treinamento mais eficaz e hábitos alimentares que forneça um aporte adequado de nutrientes para a prática, tem surgimento na antiguidade, mas sua importância tem grande influencia nos hábitos de vida das pessoas dos dias atuais. Talvez agora não apenas com os mesmos objetivos de competição observados antigamente com tais práticas, mas também na busca de melhorias no seu bem-estar geral numa perspectiva de proporcionar uma melhor qualidade de vida para os praticantes.

A partir da década de 1970, segundo Marinho e Guglielmo *apud* Tahara, Shwartz e Silva, 2003, P.8,

Aconteceu a expansão das academias, sendo tal fato considerado como um dos maiores fenômenos sociais ocorridos recentemente. A crescente aderência às atividades oferecidas nas academias tem motivos e fatores variados.

A musculação possui várias definições, podemos ver algumas delas a partir de alguns autores como Chiesa (2002), que conceitua a musculação como atividade física contra resistência, buscando em sua essência o aprimoramento da qualidade física força muscular, que está intimamente relacionada ao movimento humano, não só na forma de exercícios com aparelhos/máquinas, mas também por meio de atividades cotidianas.

Recentemente, a musculação foi definida por Guedes; Souza e Rocha, (2008, p. 88), como “um método de treinamento desportivo, cujo principal meio de treinamento são os pesos (barras, anilhas, halteres etc.), e a principal capacidade física (motora) treinada é a força.” Dentro dessa perspectiva, as pessoas atualmente aderem a prática da musculação nas academias, não apenas com o sentido de competição, mas sim com objetivos diversos que o treinamento de ganho de força pode proporcionar. Guarniere *apud* Tahara, Shwartz e Silva (2003), afirma que as pessoas buscam um programa de atividade física para valer-se dos benefícios para a saúde como o controle do peso, melhora da aparência e redução do estresse.

A musculação, por ser uma forma de exercitar-se com pesos, é considerada uma atividade mais completa no que diz respeito a trabalhar a condição física dos praticantes promovendo assim inúmeros benefícios à saúde dos mesmos. Segundo Matsudo *apud* Grillo e Simões, (1997, p. 33), exercícios físicos com pesos,

Aumentam a capacidade de trabalho físico, estimulando a força e a resistência musculares, a flexibilidade e a capacidade de aceleração. Além disso, melhoram a forma do corpo, evitam a incapacidade física, de sedentários e idosos, e contribuem para evitar doenças crônicas tão bem, ou melhor, do que outros tipos de atividade física.

Diante de todo o resgate histórico apresentado e da nova perspectiva da prática da musculação, percebemos que ambos exercem uma forte influência no que diz respeito à forma como a atividade é praticada e os seus objetivos.

2.3 CORPO E QUALIDADE DE VIDA

O que faz o nosso conceito de corpo mudar com o passar dos tempos? De que forma e quais as influências podem nos levar a cultuar o corpo e aderir à prática de atividades, hábitos alimentares, uso de cosméticos, passar por horas de cirurgias plásticas? Para entendermos esses questionamentos, um breve apanhado histórico deve ser feito.

Se observarmos as mudanças que as formas dos corpos assumem em determinadas épocas, não apenas nas formas, mas também nos conceitos de “corpo saudável”, encontramos várias disparidades. Na antiga Grécia, o culto ao corpo forte, adeptos do hábito de treinamentos físicos e alimentação balanceada, concomitante a boas horas de descanso, era considerado o corpo ideal e mais saudável da época (SCHWARZENEGGER *apud* GUEDES, SOUZA e ROCHA, 2008). Mais adiante, ainda na antiguidade, corpos “gordos” eram sinônimos de beleza. Já na década de 60 constatamos um processo de construção de imagem feminina que vem assumindo medidas antropométricas cada vez menores. Já a partir das décadas de 80 e 90, esse padrão de beleza mudou, onde corpos com músculos e baixo percentual de gordura representaram o padrão de beleza até os dias atuais (GUEDES, 2007).

Como podemos perceber os padrões de beleza estão em constante mudança, levando em consideração diversos fatores. Além da mudança de hábitos físicos e alimentares, da cultura da época, ainda percebe-se grande influência dos avanços tecnológicos que proporcionam ainda a construção da beleza através dos cosméticos e das cirurgias plásticas. Não apenas entendemos que vários fatores de determinado período histórico influenciam na modelagem do corpo belo, mas também na atribuição de valores e poder que o corpo possui em cada período.

De acordo Fernandes (2008), o corpo esta cada vez mais em alta. Alta cotação, alta produção, alto investimento e paralelamente alta frustração. Na busca de conseguir um ideal de perfeição, o corpo é hoje hiperinvestido, porém tem sido bastante apontado como fonte de frustração e sofrimento construindo-se como meio de expressão do mal-estar contemporâneo.

Atualmente o corpo é bastante exibido e pode até mesmo ser nu, desde que seja magro e bronzeado. Segundo Lublinski *apud* Albino e Vaz (2008), o corpo deve

ser mostrado e exibido, para que possa ser apreciado, desejado, invejado, ou apenas notado, contanto que esteja adequado para isso.

De que forma a busca pela construção de um corpo perfeito, musculoso, bronzeado e aceito pela sociedade, pode interferir na nossa qualidade de vida?

Essa pergunta nos remete ao conceito de qualidade de vida. A qualidade de vida segundo Nahas (2006) pode ser considerada como uma medida de dignidade humana referente ao atendimento das necessidades humanas. Este pensamento está relacionado à percepção de bem-estar como resultado de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais que determinam as condições em que vivem os indivíduos. Os fatores individuais dizem respeito à hereditariedade e o estilo de vida que as pessoas levam. Ainda, Fleury e Zannon (2004, p.5), afirmam que a qualidade de vida:

No que concerne à subjetividade, trata-se de considerar a percepção da pessoa sobre o seu estado de saúde e sobre os aspectos não-médicos do seu contexto de vida. Em outras palavras, como o indivíduo avalia a sua situação pessoal em cada uma das dimensões relacionadas à qualidade de vida.

De acordo com os conceitos aqui citados e alguns estudos realizados, a qualidade de vida só deve ser avaliada pela própria pessoa e não por um observador, ou mesmo um observador profissional da saúde. Logo, sentiu-se a necessidade de elaborar métodos e instrumentos que pudessem considerar a percepção das pessoas e não a visão de cientistas e profissionais da saúde. Segundo a OMS (SEIDL e ZANNON, 2004, pg. 583), em uma pesquisa que buscou desenvolver um instrumento que avaliasse a qualidade de vida em uma perspectiva internacional e cultural, a qualidade de vida foi definida como: “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Ainda, de acordo com muitos pesquisadores, o termo saúde e qualidade de vida na literatura muitas vezes aparecem como sinônimos. Para elucidar esses conceitos, Smith et al *apud* Seidl e Zannon (2004), realizaram estudos onde observaram a importância de três dimensões: saúde mental, funcionamento físico e funcionamento social sobre a percepção da qualidade de vida e do estado de saúde. Nesses estudos, a dimensão que teve maior poder de predição, em relação ao

escore da qualidade de vida foi o da saúde mental/bem-estar psicológico, sendo que o poder preditivo da dimensão funcionamento físico foi menor. No caso da percepção do estado de saúde como variável critério, a dimensão funcionamento físico foi o mais forte preditor, incluindo variáveis como energia, fadiga e dor. Explorando os dados com *path analysis*, observaram, de um lado, que o escore da saúde mental afetou de modo significativo os escores da qualidade de vida. De outro lado, o funcionamento físico afetou de modo mais significativo a percepção do estado de saúde. Os autores concluíram que os dois construtos são diferentes e alertaram que determinados instrumentos que avaliam a percepção do estado de saúde não devem ser usados para a avaliação da qualidade de vida.

A sociedade atual tem sido bastante caracterizada pela importância que as pessoas têm dado a aparência corporal:

Nas últimas décadas, o corpo tornou-se alvo de uma atenção redobrada com a proliferação de técnicas de cuidado e gerenciamento dos corpos, tais como dietas, musculação e cirurgias estéticas. Homens e mulheres investem cada vez mais tempo, energia e recursos financeiros no consumo de bens e serviços destinados à construção e manutenção do invólucro corporal. (BERNSTEIN; CHAVES; ORLEANS, 2009)

Concomitante ao que foi citado anteriormente, alguns estudos demonstram que tem crescido a insatisfação das pessoas em relação a sua imagem corporal, onde estas buscam meios, que muitas vezes, comprometem a sua qualidade de vida devido aos efeitos colaterais causados pelo uso de drogas esteróides anabolizantes, por exemplo, na tentativa de obter uma aparência corporal que atenda o modelo imposto pela sociedade atual.



Figura 3 – Esteróides Anabolizantes



Figura 4 – Em busca do corpo perfeito

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esse estudo consiste numa pesquisa qualitativa, de natureza fenomenológica, orientada pela perspectiva da escuta interpretativa do sentido de vida saudável adotado pelos fisiculturistas e praticantes de musculação. Ele busca compreender as vivências corporais de ambos os grupos na musculação, destacando o impacto dessas vivências para a percepção de uma vida saudável através dessa prática. Optamos por tomar a fenomenologia, por entendermos que, enquanto pesquisador, podemos assumir o princípio de deixar o fenômeno se mostrar por si mesmo. Logo, a percepção de vida saudável dos grupos investigados, foi tratada como um fenômeno em que o sujeito descreveu suas vivências em uma determinada situação.

3.2 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

A investigação teve como cenário as Academias da cidade de João Pessoa onde selecionamos doze pessoas com idade entre 25 a 35 anos, que já praticam a musculação há pelo menos um ano. A seleção foi realizada de forma aleatória, sendo três pessoas do sexo masculino e três do sexo feminino em cada uma das academias. Optamos por selecionar essa faixa etária e esse tempo de prática por encontrar nela um maior número de fisiculturistas e praticantes de musculação.

As academias foram escolhidas porque nelas encontramos atletas de fisiculturismo e praticantes de musculação que atenderiam a quantidade de sujeitos estipulados. Restringimo-nos a doze pessoas pelo fato de que a natureza de nossa pesquisa exigir uma investigação detalhada sobre o fenômeno estudado,

impossibilitando um número elevado de sujeitos investigados. Para preservar o anonimato dos sujeitos da pesquisa, utilizamos nomes fictícios.

Os procedimentos foram avaliados e aprovados pelo conselho de ética do CEP/HULW (Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley), mediante o protocolo número 191/09, FR – 290736 (anexo 1). A participação de todos os sujeitos da pesquisa foi estritamente voluntária, mediante Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, detalhado no Anexo 2. Todas as exigências éticas da Resolução Nacional 196/1996 foram seguidas.

3.3 INSTRUMENTOS

Utilizamos à técnica da entrevista como instrumento para descrever e analisar o fenômeno que foi investigado. Tomaremos como ponto de partida a seguinte questão norteadora: *Fale sobre sua vida como praticante de musculação na academia, destacando a sua percepção de vida saudável através dessa prática.* As entrevistas foram realizadas em ambientes reservados, especialmente escolhido pelo diretor da instituição selecionada. Para a tomada dos depoimentos, foi utilizado um gravador e conversor de áudio – MP3. A utilização do gravador tem como objetivo favorecer a apreensão da narrativa do entrevistado, bem como a captação da entonação de voz, reticências e momentos de silêncio.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA

Antes de iniciarmos as entrevistas com os sujeitos da pesquisa, fizemos algumas visitas às academias selecionadas para conhecer o seu funcionamento diário. Nesse período conversamos com o diretor da instituição a fim de esclarecer qual o objetivo da nossa pesquisa. Depois desse período fizemos alguns esclarecimentos sobre a pesquisa para os sujeitos onde explicamos: os objetivos da pesquisa; a importância da contribuição de cada sujeito para o desenvolvimento da pesquisa; garantias de anonimato; fidedignidade com que os depoimentos serão

tratados e o respeito à autonomia de cada pesquisando. Em seguida, consultamos essas pessoas para saber se elas se dispunham a participar da nossa pesquisa. Quando foi atingido o número de pessoas propostas pelo projeto de pesquisa, o nosso grupo de sujeitos deu-se como composto. Ressaltamos que todas as pessoas foram informadas de que sua participação é voluntária, e que estas poderiam desistir à qualquer momento. Finalmente, solicitamos a todas as pessoas a permissão para o uso do gravador. Concluída essa fase, passamos para o momento de entrevista.

Antes de iniciarmos a entrevista, procuramos instaurar um diálogo com os entrevistados, visando minimizar qualquer traço de ansiedade que por ventura pudesse existir. Falamos sobre diversos assuntos do cotidiano de uma academia, para somente depois, tendo alcançado um momento de descontração e de interação, falarmos sobre a questão norteadora para o nosso estudo. Ao término de cada entrevista, damos a oportunidade de cada pessoa ouvir o seu relato, com o objetivo de que fossem reconhecidas as suas falas. Com essa medida, esperamos ter proporcionado a liberdade de nossos entrevistados fazerem algumas mudanças em seus depoimentos que julgarem necessárias, através de supressões ou acréscimos no depoimento.

3.5 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Todos os depoimentos constituíram material de análise desta pesquisa. Na primeira etapa, os depoimentos foram transcritos na íntegra. Na segunda etapa, realizamos uma leitura individualizada dos depoimentos, com o objetivo de se obter uma visão geral de cada um. Em seguida, leituras sucessivas e pormenorizada de cada relato, com a finalidade de uma melhor compreensão de cada depoimento. Nessas leituras, atentamos para os pontos de convergência e divergência presentes nas descrições. Nessa etapa, fizemos o esforço de respeitar com todo rigor a suspensão fenomenológica de nossos prejuízos para poder alcançarmos a essência mesma do fenômeno estudado. Desse modo, esperamos ter compreendido, segundo os relatos, o fenômeno da percepção e sentido de vida saudável adotado

pelos fisiculturistas e dos praticantes de musculação e como eles percebem que a musculação pode ser considerada uma prática que visa à promoção da saúde.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a realização das entrevistas, guiadas pelo roteiro, passamos a apresentar os depoimentos dos entrevistados. Tais apresentações não contêm todas as falas na íntegra, mas sim uma síntese, destacando as opiniões sobre a construção do sentido de vida saudável através da prática da musculação. Iniciamos os depoimentos apresentando um breve perfil dos entrevistados, com o objetivo de identificar as características desses e suas possíveis relações com suas opiniões.

4.1 SÍNTESE DAS FALAS DOS PRATICANTES

4.1.1 Grupo dos praticantes de musculação:

Nome: Davi **Idade:** 22 anos **Ocupação:** estudante de direito
Tempo de prática: 1 ano e 3 meses

- Ser saudável é ter saúde e qualidade de vida. Ambas são coisas que estão estritamente ligadas. Para que alguém seja saudável, essa deve ter uma rotina de hábitos saudáveis. Estes hábitos dizem respeito a uma alimentação saudável e uma rotina diária de exercícios físicos seja ele qual for. Já para que uma pessoa tenha qualidade de vida, esta tem que está bem de saúde. Logo, ser saudável significa ter saúde e qualidade de vida.

- A musculação é uma forma de se exercitar não deixando o indivíduo torna-se sedentário. Com a musculação obtêm-se uma melhoria da saúde, das taxas glicêmicas (alteradas por causa da diabetes), o indivíduo se sente melhor consigo mesmo, com o corpo, visto que a estética é essencial para uma melhora da auto-estima, conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.

Nome: João **Idade:** 27 anos **Ocupação:** estudante de educação física
Tempo de prática: 10 anos

- Ser saudável não significa apenas fazer seis refeições diárias, acordar cedo, conhecer muita gente e realizar exercícios físicos. Ser saudável é você conseguir

conciliar todas essas práticas com as outras atividades que você desempenha no dia-a-dia, gerando assim um equilíbrio para que tudo seja desempenhado com prazer, energia de forma estimulante. Ainda, fazer as suas atividades por escolha própria e por amor.

- Musculação não deixa de ser um esporte de baixo impacto, onde a gente consegue direcionar melhor o exercício para o objetivo que a gente deseja. Por mais que o objetivo principal seja obter uma vida saudável através dessa prática, não podemos descartar os objetivos estéticos que são bastante requisitados e com a prática da musculação tudo fica mais fácil.

Nome: Carlos **Idade:** 75 anos **Ocupação:** Aposentado

Tempo de Prática: 2 anos

- Ser saudável é você não ter nenhuma restrição de saúde. Quando se fala em vida saudável, subentende-se que o indivíduo é mentalmente e fisicamente saudável, onde se deve sempre existir um equilíbrio mínimo entre psique e o corpo. Ainda, ser saudável implica em viver e não em apenas sobreviver.

- A musculação é o exercício dos músculos, e fortificando os músculos nos tornamos mais fortes em todos os sentidos. Com a musculação, O intestino funciona bem, o sujeito cansa menos, têm-se uma maior resistência respiratória, conseqüentemente os pulmões funcionam mais e o coração também, como o exercício físico atinge a circulação sanguínea deve fazer bem para o coração. Enfim, é um motivador de saúde a atividade física.

Nome: Rita **Idade:** 25 anos **Ocupação:** Recém formada no curso de direito **Tempo de prática:** 2 anos e 6 meses

- Ser saudável é praticar alguma atividade física para obter resultados benéficos para a saúde através de uma boa qualidade de vida. Esta qualidade de vida está relacionada com uma boa alimentação e uma prática regular de exercício físico. Ser saudável é está com as taxas (colesterol, glicemia, triglicerídeos) reguladas, está de bem com a vida e com o corpo perfeito.

- Musculação deixa o corpo bonito, definido e delineado, além de promover benefícios para a saúde.

Nome: Maria **Idade:** 25 **Ocupação:** Estudante de direito

Tempo de prática: 2 anos

- Vida saudável quer dizer viver com saúde e qualidade de vida. E viver com qualidade de vida significa manter uma rotina de exercícios físicos e hábitos alimentares saudáveis.
- Musculação é uma forma de praticar exercício físico onde podemos alcançar o nosso principal objetivo que é ter um corpo bonito e definido.

Nome: Bruna **Idade:** 27 anos **Ocupação:** Psicóloga

Tempo de prática: 5 anos

- Ter uma vida saudável é ter uma boa qualidade de vida e não ter nenhum problema de saúde. Ainda, não ter hábitos que possam prejudicar a saúde, como ingerir bebidas alcoólicas, fumar, e comer alimentos que não sejam saudáveis.
- A musculação é uma prática, uma atividade física que vai beneficiar o praticante esteticamente, ajudando no alcance desse objetivo.

4.1.2 Grupo dos Fisiculturistas:

Nome: Paulo **Idade:** 33 anos **Ocupação:** Personal trainer

Tempo de prática: 19 anos

- Ter uma vida saudável através da prática da musculação, é concomitante a prática você controlar aquilo que você come para sempre manter o corpo com o percentual de gordura baixo, é controlar o seu estresse e conseqüentemente ter uma boa qualidade de vida.
- Musculação é um estilo de vida. A musculação nos proporciona ganhar um corpo que se almeja, nos ajuda ter uma funcionabilidade maior e em termo de saúde melhora o metabolismo de uma forma geral.

Nome: Rafael **Idade:** 32 anos **Ocupação:** Porteiro

Tempo de prática: 18 anos

- Para ter uma vida saudável o indivíduo precisa praticar esporte respeitando o seu limite, ter uma boa alimentação e principalmente não se envolver com drogas.
- A musculação significa qualidade de vida e saúde. Através da prática da musculação o indivíduo pode preencher o seu tempo livre, evitando assim seguir por caminhos errados.

Nome: Larissa **Idade:** 32 anos **Ocupação:** Personal trainer

Tempo de prática: 12 anos

- Considero uma pessoa saudável aquela que não faz nada que faça mal a saúde, não fuma, não usa nenhum tipo de droga, não ingere bebidas alcoólicas, mas tem uma boa alimentação. Ser saudável também é ter um bom convívio social, procurar coisas que fazem bem a saúde e que você se sinta bem.
- Musculação é uma modalidade de exercício mais completa. Principalmente pra mulher, pra mulher a musculação é uma modalidade de exercício perfeita, porque a mulher tem tendência a uma flacidez muito grande, a perda de massa muscular, massa óssea, então a musculação ela vai suprir essas deficiências. Melhora a postura, melhora toda a estrutura, fica mais forte. A musculação em todos os aspectos ajuda principalmente a mulher.

Nome: Rodrigo **Idade:** 29 **Ocupação:** Segurança

Tempo de prática: 10 anos

- Ser saudável é ter um corpo forte e bonito. Para isso é necessário buscarmos um estilo de vida que possa nos proporcionar saúde e qualidade de vida. É necessário que tenhamos uma alimentação adequada, um bom sono e uma boa socialização.
- A musculação é tudo, não existe exercício mais completo. Ela proporciona estética, saúde e qualidade de vida.

Nome: Karla **Idade:** 30 anos **Ocupação:** Estudante

Tempo de prática: 9 anos

- Ter uma vida saudável é poder fazer tudo que quer, se sentindo bem consigo mesmo. Ter uma rotina de alimentação saudável, livre de gordura. Ainda, viver com qualidade de vida.

- A musculação proporciona inúmeros benefícios para a saúde. Através da prática da musculação podemos ficar com o corpo bonito, bem de saúde, e ainda vivemos em um meio onde podemos sempre interagir com as pessoas. Enfim, a musculação é uma prática de exercício físico completa!

4.2 ANÁLISE – A PRÁTICA REGULAR DA MUSCULAÇÃO ASSOCIADA A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Nossa pesquisa buscou compreender o sentido de vida saudável para praticantes de musculação e para os fisiculturistas.

Os depoimentos dos entrevistados mostram que: os praticantes de musculação visando competições fisiculturista compreendem que a musculação, mesmo com o objetivo de competição, é um recurso fundamental para a aquisição da saúde. Podemos observar isso em todas as falas. Destacamos aqui algumas que podem nos ajudar a pensar o sentido de vida saudável para os fisiculturistas:

“A musculação nos proporciona ganhar um corpo que se almeja, nos ajuda ter uma funcionalidade maior e em termo de saúde melhora o metabolismo de uma forma geral.” **(Paulo)**

“Musculação significa qualidade de vida e saúde.” **(Rafael)**

“A musculação é tudo, não existe exercício mais completo. Ela proporciona estética, saúde e qualidade de vida.” **(Rodrigo)**

“A musculação proporciona inúmeros benefícios para a saúde. Através da prática da musculação podemos ficar com o corpo bonito, bem de saúde, e ainda vivemos em um meio onde podemos sempre interagir com as pessoas. Enfim, a musculação é uma prática de exercício físico completa!” **(Karla)**

Observamos que é possível criticar a leitura de que há uma relação direta entre a prática da musculação e a vida saudável. Isso se fundamenta na idéia de que a prática da musculação, sobre tudo com fins competitivos, pode trazer prejuízos para a saúde. Podemos observar isso por meio de lesões, estresse, uso de substâncias prejudiciais a saúde, como os esteróides anabolizantes e etc. Tudo isso pode ser comprovado na fala de Paulo quando diz que:

“Primeiro de tudo saúde e qualidade de vida que é uma coisa bastante antagônica, quando a gente fala em fisiculturismo, quando a gente fala em esporte. Quando a gente ta em um determinado esporte, a gente não está muito preocupado com a nossa qualidade de vida e sim em romper barreiras em romper limites...” **(Paulo)**

Assim como os fisiculturistas, os praticantes de musculação, também acreditam que se a musculação for praticada de forma orientada por um profissional, independente de esta ter um fim competitivo ou não, essa modalidade de exercício físico vai beneficiar os praticantes à medida que vai proporcionar aos mesmos desfrutar uma vida saudável.

Apesar do entendimento de que a prática da musculação pode comprometer a saúde, nossa pesquisa aponta para certa relativização da noção de saúde. Instituições que definem parâmetros para uma vida saudável, tais como OMS, os ministérios e secretarias de saúde, apresentam argumentos universais como referência para definir a saúde. Nossa investigação questiona tal referência à medida que quase todos os praticantes de musculação entrevistados concebem que a musculação conduz a uma vida saudável. Nesse sentido, independente da musculação visar à competição ou não, ela quase sempre promove a saúde.

Nesse momento podemos comparar as falas dos fisiculturistas com os praticantes de musculação com relação à saúde alcançada por meio da musculação,

e podemos perceber que os fisiculturistas e os praticantes de musculação pensam de maneira muito próxima tal relação.

Ainda, pensamos que não pudemos considerar a noção de saúde isolada da qualidade de vida. Tal perspectiva se faz presente nas falas dos entrevistados. Isso pode ser comprovado nas seguintes falas:

“Saúde e qualidade de vida, são coisas que estão estritamente ligadas, uma pessoa para ser saudável tem que se alimentar bem ter uma rotina diária de exercícios físicos e para ter uma boa qualidade de vida você tem que estar bem de saúde, se alimentar bem, fazer algum exercício, seja na academia, seja na praia eu acho que é essencial.” **(Davi)**

“A partir do momento que eu procuro dá uma qualidade de vida tanto na alimentação como na musculação, no exercício físico a qualidade de vida vai melhorando. Saúde é bem estar!” **(Rita)**

“Quando a gente tem qualidade de vida, a gente tem saúde, uma depende da outra”. **(Maria)**

“Você só tem qualidade de vida se você tem saúde, mas a qualidade de vida não depende só da saúde, qualidade de vida é uma coisa circular, não depende só da atividade física...” **(Bruna)**

De acordo com Toscano (2001), a saúde é um dos fatores que têm relação direta com a qualidade de vida. Os fatores resultantes dos esforços para definir saúde têm em comum o fato de abrangerem múltiplas dimensões, incluindo a saúde física, a capacidade de realizar as tarefas do cotidiano, o estado emocional e o ângulo social.

No contexto da musculação, a relação entre atividade física, qualidade de vida e saúde é fundamental, pois ela mostra que a atividade física promove uma boa qualidade de vida a partir do momento que esta depende de carências que o indivíduo apresenta.

Como a atividade física propiciaria uma desejável qualidade de vida com saúde? Grillo e Simões *apud* Ausubel e Hanesian, (1980), explicam que os motivos obedecem a uma ordem de prioridade: dentre elas podemos citar, expandir o ego;

sentir auto-respeito que de acordo com esses autores, esses motivos citados estão diretamente relacionados com uma boa forma física.

Uma discussão importante ainda a ser destacada em nossa pesquisa é a relação de que a prática regular da musculação deve ser associada a uma alimentação saudável. Observemos as seguintes falas:

“Para que alguém seja saudável, essa deve ter uma rotina de hábitos saudáveis. Estes hábitos dizem respeito a uma alimentação saudável e uma rotina diária de exercícios físicos seja ele qual for.” **(Davi)**

“Ser saudável é praticar alguma atividade física para obter resultados benéficos para a saúde através de uma boa qualidade de vida. Esta qualidade de vida está relacionada com uma boa alimentação e uma prática regular de exercício físico.” **(Rita)**

“Ter uma vida saudável através da pratica da musculação, é concomitante a prática você controlar aquilo que você come para sempre manter o corpo com o percentual de gordura baixo...” **(Paulo)**

Os estudos têm demonstrado que a busca por uma vida saudável está fortemente relacionada com o hábito de uma alimentação equilibrada, seguida da prática regular de exercícios físicos.

A procura por uma vida saudável, com alimentação equilibrada unida aos exercícios físicos vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto em outros grupos com maior preocupação em relação à saúde. Neste último grupo, verifica-se um grande número de pessoas de idade mais avançada cujo pensamento principal é prevenir doenças influenciadas diretamente pelo estilo de vida, como as doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer. (GUEDES, 2002, p.16)

Apesar das tentativas de aumentar a eficácia dos programas de controle do peso corporal, na literatura não se encontra nenhum produto ou método que possa substituir, de maneira mais eficaz e segura, a redução no consumo calórico através

de dietas alimentares e do aumento do gasto energético através da prática de exercícios físicos, sendo esses dois meios os mais recomendados conjuntamente (GUEDES, 2002).

De acordo com a literatura atual, programas que prometem resultados imediatos na perda do peso corporal sem o controle de uma alimentação balanceada além da não realização de exercícios físicos, não obtiveram resultados satisfatórios a médios e longos prazos.

Observamos que grande parte dos entrevistados relaciona a estética com uma vida saudável por meio da musculação. Segundo eles, quando a prática da musculação permite a modulação de um corpo mais forte e musculoso, as pessoas passam a aumentar a sua auto-estima alcançando a conquista de uma vida saudável. Isso pode ser constatado nas seguintes falas:

“Com certeza a estética é essencial, melhora a auto-estima, e ao praticar e ter um físico melhor eu vou me sentir bem, então pra mim é essencial.” **(Davi)**

“Pra mim a musculação deixa o corpo bonito! Além de ser bom pra saúde, define mais o corpo, a pessoa se sente melhor com o corpo.” **(Rita)**



Figura 5 – Fisiculturista e o culto ao corpo perfeito

Sem dúvida a estética é um grande fator de motivação para a realização da prática de atividades físicas. Através dessa prática as pessoas podem conseguir ou não o corpo que se almeja e conseqüentemente melhorar sua auto-estima.

A estética entra como fator de motivação à prática da atividade física, com uma relação transcendental com o ser belo, o ser bom e o ser verdadeiro, colocando o homem dentro de uma perspectiva metafísica. Pelo jogo da estética, o homem chega à realização suprema e o esporte pode ser o caminho para modelar, esteticamente, o corpo e a mente, o corpo indivisível. (TUBINO *apud* GRILLO e SIMÕES, 2003, p.32),

Os praticantes de musculação têm quase sempre um ideal de corpo a ser alcançado. Mesmo que eles não queiram fazer do seu corpo uma cópia fiel de um fisiculturista, mas buscam se aproximar desse corpo, considerando-o como saudável. A saúde aqui pode ser compreendida como a possibilidade de possuir um corpo que seja exibido e aceito pela sociedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que apesar de praticar a musculação com diferentes objetivos, os praticantes de musculação bem como os de fisiculturismo, acreditam que essa prática sempre promove benefícios para a saúde, bem como a promoção de uma vida saudável independente da forma como esta é realizada.

Além disso, podemos constatar que é de conhecimento dos praticantes de musculação os benefícios para a saúde que essa prática proporciona, porém isso só será possível se a musculação estiver presente na vida das pessoas proporcionando um equilíbrio para uma boa qualidade de vida.

Percebe-se que ainda existe uma forte influência do histórico da musculação no que diz respeito à forma com que essa prática é realizada na atualidade. Logo, propõe-se uma reflexão sobre a realização dessa prática de forma consciente acreditando que a mesma ainda é pouco praticada no intuito de se conseguir uma vida saudável, o que nos remete também a refletir se esse fator influência na resistência de muitos há permanecerem nesse tipo de atividade. Ainda, apesar de está bastante elucidado a relação de diversos fatores tais como: uma boa alimentação, prática de exercícios físicos regulares, qualidade de vida, e conseqüentemente benefícios para a saúde, propõe-se ainda refletir se os praticantes estão conseguindo através da musculação contemplar todos esses aspectos.

REFERÊNCIAS

ALBINO, B. S.; VAZ, A. F. O corpo e as técnicas para o embelezamento feminino: esquemas da indústria cultural na revista Boa Forma. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 199-223, jan./abr. 2008.

ASSUNÇÃO, S.S.M. Dismorfia muscular. **Revista brasileira Psiquiatria**, São Paulo, n. 24, n.3, p. 80-84, 2002. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v24s3/13979.pdf> > Acesso em: 21 jun. 2009.

CAMARGO, T. P. P. et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista brasileira psicologia esporte**, São Paulo, v.2, n.1, p.01-15, jun. 2008. Disponível em:
<http://scielo.bvpsi.org.br/scielo.php?pid=script=sci_abstract> Acesso em: 23 de jun. 2009.

CHIESA, L. C. **Musculação - Aplicações Práticas**: técnicas de uso das formas e métodos de treinamento. Rio de Janeiro: Shape, 2002.

DURAN, A. C. F.L.; LATORRE, M. R. D. O.; FLORINDO, A. A.; JAIME, A.C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Revista brasileira de Cineantropometria e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 3, setembro 2004.

FERNANDES, M. H.. **Corpo**: clínica psicanalítica. Casa do psicólogo. 3ª edição, 2008.

GIANOLLA, F. **História da musculação**, 2003. Disponível em:
<http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias/6604>> Acesso em: 10 set. 2009

GRILLO, D. E; SIMÕES, A. C. Atividade física convencional (musculação) e aparelho eletroestimulador: um estudo da contração muscular. estimulação elétrica: mito ou verdade? **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 2, n.2, p.31-43, 2003. Disponível em:
<http://www.mackenzie.com.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-2-2-2003/art3_edfis2n2.pdf> Acesso em: 27 dez. 2009.

GUEDES, D. P; SOUZA, T.P; ROCHA, A.C. **Treinamento personalizado em musculação**, São Paulo: Phorte, 2008, 456 p.

GUEDES, D. P. **Musculação Estética e Saúde Feminina**, 3.ed. São Paulo: Phorte, 2007.

GUEDES, D. P. Programas de controle do peso corporal: atividade física e nutrição. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, MG, v. 10, n. 1, p. 64 -90, 2002.

IRIART, J. A. B; ANDRADE, T. M. Musculação uso de esteróides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.18, n.5, Set./Out. de 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v18n5/11011.pdf> > Acesso em: 22 jun. 2009.

IRIART J A B; CHAVES JC; ORLEANS R G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.25, n.4 Abr. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n4/08.pdf>> Acesso em: 20 jun 2009.

REY, F. G. **Personalidade, saúde e modo de vida**. São paulo: Cengage Learning, 2004. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?id=a5mxjDi9i0C&dq=corpo+e+saude&lr=&as_brr=3&source=gbs_navlinks_s> Acesso em: 11 dez. 2009.

SEGRE, M; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista Pública**, São Paulo, v. 31, n.5, p. 538-542, out. 1997. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v31n5/2334.pdf>> Acesso em: 12 set. 2009.

SEIDL, E. M. F; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de saúde pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, mar. 2004. Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000200027#back10> Acesso em: 15 dez. 2009.

SIQUEIRA F. V. et al. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.25, n.1, Jan. 2009. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=505623&indexSearch=ID> > Acesso em: 22 jun. 2009.

TAHARA, A. K; SCHWARTZ, G. M; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista brasileira de Cineantropometria e Movimento**, Brasília, v. 11, n.4, p. 7-12, out/dez 2003. Disponível em: <http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/11/11%20-%204/c_11_4_1.pdf > Acesso em: 20 jun. 2009.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista brasileira de ciência e movimento**, Brasília, vol. 9, n. 1, jan. 2001. Disponível em: <http://www.medicina.ucb.br/mestradoef/RBCM/9/9%20-%201/completo/c_9_1_5.pdf> Acesso em: 12 set. 2009.

VAZ, A. F; HANSEN, R. “Sarados” e “gostasas” entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 01, p. 133-152, jan/abr de 2006. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewPDFInterstitial/2894/1530> > Acesso em: 22 jun. 2009.

APÊNDICE

Instrumento de Pesquisa

Tipo: Roteiro de Entrevista

Questão Norteadora: *Fale sobre sua vida como praticante de musculação na academia, destacando a sua percepção de vida saudável através dessa prática.*

QUESTÕES

1. Qual o seu principal objetivo com a prática da musculação?
2. Além do objetivo principal almejado através da prática da musculação, quais os outros objetivos a serem alcançados?
3. Descreva sua rotina de treino
4. Como você se sente com a sua rotina de treinos?
5. O que é musculação, para você?
6. O que é saúde e qualidade de vida, para vocês?
7. De que forma a musculação pode contribuir para uma melhoria da saúde e da qualidade de vida do praticante de musculação?
8. Qual a sua opinião em relação ao uso de suplementos alimentares, por parte do praticante de musculação?
9. Qual a sua opinião em relação ao uso de esteróides anabolizantes, por parte do praticante de musculação?

ANEXOS

Colocar aqui a folha de aprovação do comitê de ética, anexo 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre O SENTIDO DE VIDA SAUDÁVEL: A PERCEPÇÃO DOS FISCULTURISTAS E DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO e está sendo desenvolvida por: Thiago Lima de Almeida, aluno do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do (a) Prof (a) Iraquitan de Oliveira Caminha.

Os objetivos do estudo são: objetivo geral: analisar as percepções de vida saudável dos fisiculturistas e dos praticantes de musculação; objetivo específico: identificar de que forma os fisiculturistas e os praticantes de musculação constroem o sentido de vida saudável através da prática, bem como comparar o sentido de vida saudável de ambos os grupos.

A finalidade deste trabalho é contribuir para constituir um conceito de vida saudável através das vivências corporais observados por meio da prática da musculação realizada pelos fisiculturistas e praticantes de musculação.

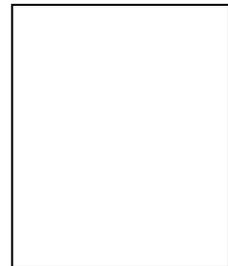
Solicitamos a sua colaboração para participar de uma entrevista, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador (a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal



Espaço para impressão
dactiloscópica

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a) -----

Endereço (Setor de Trabalho):- -----

Telefone: -----

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante