



PRINCIPAIS GRUPOS MUSCULARES ENFATIZADOS POR MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO ENTRE 25 E 45 ANOS DE IDADE

Altinézio R. G. de oliveira¹; Johnson Hidenobu Ito¹; Joaquim M. Júnior²

RESUMO: Cada vez mais alimentada pela mídia, a ideologia de que um corpo bem definido é sinal de juventude e felicidade, têm-se notado há alguns anos uma legião cada vez maior de mulheres procurando em academias, clínicas de *personal trainer*, de nutrição e ou clínicas de cirurgia plástica, fórmulas que tornem seus corpos esbeltos no menor tempo possível, aquecendo assim um mercado cada vez mais voltado a atender a vaidade feminina. Nas academias, esta ideologia tem levado mulheres descontentes com o próprio corpo, a buscarem modalidades que possam melhorar sua aparência física e ao mesmo tempo aumentarem sua auto-estima. Dentre estas, a prática de exercícios de musculação continua sendo uma das preferidas. O presente estudo é de caráter descritivo e teve como objetivo analisar os principais aparelhos de musculação utilizados pelas mulheres em uma academia de Maringá, com a finalidade de verificar quais são os grupos musculares mais solicitados. A amostra foi composta por 30 mulheres entre 25 e 45 anos e escolhidas aleatoriamente, independente do tempo de experiência da aluna. Para a coleta de dados foi utilizado o banco de dados do programa de avaliação física da academia, sendo levantados os principais aparelhos de musculação prescritos de acordo com os objetivos apresentados pelas alunas. Os resultados demonstraram que os grupos musculares solicitados com maior frequência foram: glúteos, quadríceps femoral, peitoral, tríceps braquial, adutores da coxa e posteriores da coxa, respectivamente. E também que a soma dos grupos musculares dos membros inferiores com o grupo muscular dos glúteos atingiu um percentual de 58,9 %, podendo-se então concluir que a mulher em relação a sua imagem corporal, deseja exibir estas regiões musculares mais firmes e definidas, provavelmente por representarem em seu imaginário um sinal de juventude, fertilidade e assim, serem mais aceitas em seu grupo social.

Palavras-chave: Auto imagem, Mulheres, Musculação.

¹ Discentes do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá –Cesumar, Maringá –Paraná. altinezio@gmail.com ; actionacademia@ig.com.br

² Docente do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá –Cesumar, Maringá – Paraná. jmjunior@cesumar.br