

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ANA CAROLINA LIMA
HELEN GUIMARÃES
SABRINA PINHEIRO**

TREINAMENTO DE FORÇA E/OU MUSCULAÇÃO EM MULHERES

**VOLTA REDONDA
2019**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

TREINAMENTO DE FORÇA E/OU MUSCULAÇÃO EM MULHERES

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Alunas:

Ana Carolina Lima

Helen Guimarães

Sabrina Pinheiro

Orientador:

Prof. Me. Cássio Martins

VOLTA REDONDA

2019

RESUMO

O Treinamento de Força, Treinamento resistido ou com pesos popularmente conhecido como Musculação, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física e para o condicionamento de atletas e também indivíduos ativos. O referido estudo objetivou verificar na literatura de relevância para Educação Física trabalhos científicos que estabelecem uma relação com o Treinamento de Força popularmente conhecido como Musculação e praticado por mulheres. Para elaboração da pesquisa optamos por realizar uma revisão da literatura. Para isso, buscamos as publicações realizadas nos últimos cinco anos, entre janeiro de 2015 até julho de 2019, publicados na base de dados do SciELO, BIREME e Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Apesar de poucos trabalhos encontrados a respeito da referida temática, podemos perceber grande relevância nos estudos analisados que servem como norteadores para prescrição do treino de força para esse público que é muito presente nas salas de musculação.

Palavras-chave: Treinamento de força. Musculação. Mulher.

ABSTRACT

Strength training, resistance training or weight training popularly known as bodybuilding, has become one of the most popular forms of exercise to improve physical fitness and conditioning of athletes as well as active individuals. This study aimed to verify in the literature of relevance to Physical Education scientific works that establish a relationship with Strength Training popularly known as Bodybuilding and practiced by women. To elaborate the research we chose to perform a literature review. For this, we searched the publications made in the last five years, from January 2015 to July 2019, published in the database of SciELO, BIREME and Brazilian Journal of Exercise Prescription and Physiology. Despite the few studies found on this subject, we can see great relevance in the analyzed studies that serve as guidelines for prescribing forcing training for this public that is very present in weight rooms

Keywords: Strength training. Bodybuilding. Women.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	METODOLOGIA	6
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	7
3.1	Ciclo menstrual.....	10
3.2	Resposta hemodinâmica.....	11
3.3	Sedentarismo.....	12
3.4	Treinamento da capacidade força	13
3.5	Imagem corporal.....	14
4	CONCLUSÃO.....	15
	REFERÊNCIAS.....	16

1 INTRODUÇÃO

O Treinamento de Força, Treinamento resistido ou com pesos popularmente conhecido como Musculação, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física e para o condicionamento de atletas e também indivíduos ativos (Fleck e Kraemer 2017). O autor ainda descreve tal exercício (musculação) como aquele que exige que a musculatura corporal se movimente (ou tente se movimentar) contra uma força oposta, geralmente exercida por algum tipo de equipamento ou o próprio peso corporal. Tais terminologias abrangem uma ampla gama de modalidades de treinamento, incluindo exercícios corporais com pesos, uso de tiras elásticas, pliométricos, corrida em ladeiras, dentre outros.

Para Fleck e Kraemer (2017) é crescente o número de salas de Musculação em academias, escolas de ensino médio e universidades no mundo. Segundo relatório realizado pela *International Health, Raquet and Sportsclub Association - IHRSA* e publicado pela revista *Revista ACAD Brasil*, em AGOSTO-SETEMBRO 2017, o Brasil é o segundo colocado no *ranking em número de academias no mundo, com 34.509 academias e o quarto colocado em números de clientes, com 9,6 milhões.*

As pessoas, cada vez mais, buscam a melhora da saúde e aptidão física, tais como aumento de força, aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal e melhoria do desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária. Os autores também destacam outros benefícios à saúde, como mudanças na pressão arterial, perfil lipídico e sensibilidade à insulina.

Outros autores como Freitas et al. (2019) destacam a satisfação com a imagem corporal como um fator multifatorial, pois depende de processos fisiológicos, psicológicos e sociais. Os autores também descrevem que a satisfação com a imagem corporal pode implicar em práticas sociais sobre o corpo, como dietas, exercício, cobrimento ou exposição do perfil físico. Dessa maneira, conhecer a percepção sobre a imagem corporal pode servir de indício para entender o comportamento social de um grupo (SANTOS et al., 2017).

Um estudo sobre a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação realizado por Sousa (2013) objetivou verificar a percepção da satisfação da imagem corporal em mulheres adultas praticantes de musculação em uma academia de

Florianópolis/Santa Catarina. O autor identificou uma prevalência de 48,1% de mulheres insatisfeitas com sua imagem corporal, sendo que a maioria das que demonstraram insatisfação também apresentaram elevado Índice de Massa Corporal.

Uma investigação realizada por Damasceno et al. (2006) propositou verificar as influências significativas dos fatores socioculturais como a mídia, os pais, os amigos, os parentes e grupos nos quais se está inserido em todas as fases da vida. Os resultados mostraram que, independente da faixa etária, existe uma grande influência desses fatores socioculturais citados na busca do corpo ideal e uma melhor satisfação com a imagem corporal.

Com isso, Freitas et al. (2018) evidenciam que os padrões de beleza e a satisfação com a imagem corporal têm sido bastante discutidos, principalmente para indivíduos do sexo feminino. A insatisfação com a imagem corporal é um dos motivos que fazem mulheres de diferentes faixas etárias entrarem em academias de musculação, tendo como objetivo **melhorarem** sua aparência física.

Portanto, o referido estudo tem como objetivo verificar na literatura de relevância para Educação Física trabalhos científicos que estabelecem uma relação com o Treinamento de Força popularmente conhecido como Musculação e praticado por mulheres.

2 METODOLOGIA

Para elaboração de nossa pesquisa, optamos por realizar uma revisão da literatura. A opção pela revisão bibliográfica descritiva se deu por fornecer aos profissionais, de qualquer área, informação sobre o desenvolvimento corrente da ciência e sua literatura (GOLDENBERG, 2009; TOZONI REIS, 2009; DA COSTA; DA COSTA 2017). Para os autores, este tipo de estudo permite descrever características, propriedades ou relações existentes na comunidade, grupo ou realidade pesquisada.

No caso específico do referido trabalho buscamos compreender, a partir dos estudos publicados, as evidências científicas que estabeleceram um diálogo com o Treino de Força popularmente conhecido como Musculação em praticantes do sexo feminino.

Para isso, buscamos as publicações realizadas nos últimos cinco anos, entre janeiro de 2015 até julho de 2019, publicados na base de dados do SciELO, BIREME e Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.

A escolha pelas referidas bases de dados e revista decorre da inserção destes espaços científicos no campo da Educação Física.

Como critério de inclusão, instituímos publicações na modalidade artigos completos que estabeleceram convergência com nosso objeto de estudo, assim sendo o Treinamento de Força e/ou Musculação realizados por mulheres.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na intenção de propiciar a compreensão da apresentação dos resultados, optamos por explicitar o caminho percorrido para a produção dos dados da pesquisa.

Cabe reiterar que a busca foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online SciELO, Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde- BIREME e na Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício- RBPFEEX. Como critério de inclusão, instituímos trabalhos completos publicados na Língua Portuguesa, de janeiro de 2015 até julho de 2019, através dos indexadores Treinamento de Força para Mulheres e Musculação para Mulheres.

SciELO	
Treinamento de força para mulheres	Encontrados: 6 Utilizados: 2
Musculação para mulheres	Encontrados: 2 Utilizados: 2
BIREME	
Treinamento de força para mulheres	Encontrados: 0
Musculação para mulheres	Encontrados: 2 Utilizados: 0
RBPFEEX	
500 Publicações	Encontrados: 10 Utilizados: 10

Inicialmente, optamos por apresentar os dados quantitativos para posteriormente apresentarmos os resultados de forma descritiva na intenção de explicitar as especificidades encontradas na investigação.

Na base de dados do SciELO, foram encontrados 6 artigos para o indexador Treinamento de Força para Mulheres, mas foram descartados 4 por não apresentar convergência com nosso objeto de estudo, já para o indexador Musculação para Mulheres foram encontrados 2 trabalhos e os mesmos foram destacados por estabelecer uma relação direta da prática de exercícios com peso para o público feminino.

Portanto, selecionamos 4 estudos por estabelecerem um diálogo com a temática de nosso estudo.

O estudo publicado de Guedes et al. (2016), denominado **Efeitos do treinamento combinado sobre a força, resistência e potência aeróbica em idosas**, objetivou avaliar os efeitos de um programa de treinamento combinado de força e resistência aeróbica sobre a força de prensão manual, a massa muscular, a resistência e potência aeróbica de idosas. Após pesquisa realizada, os autores sugerem que um programa de treinamento combinado é tão eficaz para ocasionar aumentos de massa muscular, potência e resistência aeróbica de idosas, quanto o treinamento de resistência aeróbica ou força realizado duas vezes por semana, organizados separadamente.

Já o trabalho realizado por Cavalcanti et al. (2019), intitulado **Avaliação funcional do movimento: incidência do valgo dinâmico do joelho em mulheres praticantes de musculação e sedentárias**, analisou e comparou a incidência do valgo dinâmico do joelho em mulheres praticantes de musculação e mulheres sedentárias, e identificou os sintomas algícos e o potencial de lesão associados a essa alteração biomecânica. Os autores perceberam em seu estudo que mulheres sedentárias apresentam maior predisposição ao valgismo dinâmico do joelho, maior sintomatologia dolorosa e maior risco de lesão nos membros inferiores.

O estudo intitulado **Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas** realizado por Brunoni et al. (2015) buscou avaliar os efeitos do treinamento de força, com prescrição

baseada na percepção de esforço, nos sintomas depressivos e na qualidade de vida relacionada à saúde de idosas. Após realizarem o referido estudo, Brunoni et al. (2015) puderam perceber uma redução dos sintomas depressivos, bem como da frequência de idosas com pontuação indicativa de episódio depressivo atual, após o treinamento de força. Para a qualidade de vida relacionada à saúde de idosas foram encontradas melhoras nas subescalas de capacidade funcional, estado geral da saúde, vitalidade e saúde mental. Portanto, os autores destacam O treinamento de força, baseado na percepção de esforço, como uma ferramenta efetiva para uma redução nos sintomas depressivos das participantes, bem como para melhora da qualidade de vida relacionada à saúde.

A pesquisa de Lamônica et al. (2015), **Identificação de manobras semiológicas positivas para a compressão arterial em indivíduos sintomáticos e assintomáticos que realizam regularmente musculação**, identificou manobras semiológicas positivas para compressão arterial de membros superiores e inferiores em indivíduos que realizam regularmente musculação. Os autores identificaram manobras semiológicas positivas para compressão extrínseca arterial em 44,6% dos indivíduos assintomáticos avaliados.

Dando prosseguimento ao nosso estudo apresentamos a seguir os referidos trabalhos encontrados na pesquisa realizada na base de dados BIREME.

Para Treinamento de força para mulheres não obtivemos nenhum estudo em nossa busca, já quando utilizamos como palavra chave Musculação para mulheres obtivemos somente dois trabalhos, contudo nenhum apresentava convergência com o objeto de nosso estudo.

Por fim, mas, não com menos importância, apresentamos os trabalhos encontrados na Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício totalizando 500 artigos publicados de janeiro de 2015 até julho de 2019, entretanto somente 10 traziam como eixo principal as temáticas Treinamento de Força para Mulheres e/ou Musculação para Mulheres.

Para melhor apresentarmos os dados resolvemos realizar uma divisão por convergência que totalizaram 5 temáticas.

3.1 Ciclo menstrual

O ciclo menstrual consiste em muitas alterações ocorrentes no útero, ovários, vagina, mamas e na secreção de hormônios gonadotrópicos pela adeno-hipófise com um ciclo regular de, em média, 28 dias, podendo ser mais curto, de apenas 20 dias, ou, mais longo, de até 45 dias. (GUYTON et al., 1999; VANDER et al., 2001; SIMÃO et al., 2008).

Os autores revelam que a duração do ciclo varia entre mulheres ou numa mesma mulher. O ciclo menstrual é dividido em 3 fases distintas: fase menstrual, fase proliferativa ou folicular e fase lútea ou secretória. Vander et al. (2001) considera apenas a fase folicular e lútea, inserindo a fase ovulatória como uma etapa tardia dentro da fase proliferativa. Não havendo um consenso entre os autores estudados acerca do início de cada fase.

Segundo a literatura, algumas variáveis da performance podem ser influenciadas pelas fases do ciclo menstrual, contudo, alguns estudos tentam mostrar algumas evidências sobre eventuais modificações. (CHAVES; SIMÃO; ARAÚJO, 2002).

O estudo de Conte et al. (2019), intitulado **Influência do treinamento resistido na variação da pressão intraocular em diferentes fases do ciclo menstrual**, verificou a influência do exercício resistido na pressão intraocular (PIO) em diferentes fases do ciclo menstrual. Os autores relatam que a PIO foi maior em todas as medições na fase lútea. A PIO de mulheres com ciclo menstrual regular diminuiu durante e depois da sessão de treinamento resistido, independentemente da fase do ciclo menstrual (ovulatória ou lútea). Esses achados podem contribuir para melhorar a prescrição de exercício para mulheres com fatores de risco ou com PIO elevada.

Já o trabalho realizado por Scarlato et al. (2018), **Efeito de um programa de treinamento de força sobre o colesterol total de mulheres pós-menopáusicas**, analisou os efeitos do treinamento de força na alteração dos níveis plasmáticos de colesterol total de mulheres pós-menopáusicas fisicamente ativas. Os autores concluíram que um período de 10 semanas de treinamento de força a 80% de 1RM foi capaz de aumentar os níveis de força e reduzir os níveis plasmáticos de colesterol total em mulheres pós-menopáusicas.

Dando prosseguimento a pesquisa realizada pelos autores Ramos et al. (2018) intitulado **Análise da força muscular dos membros inferiores em mulheres praticantes de musculação nas diferentes fases do ciclo menstrual** que buscou verificar a força muscular dos membros inferiores nas quatro fases do ciclo menstrual. Os autores observaram um aumento de força significativa nos períodos menstrual e pós-menstrual, menstrual e pós-ovulatório, ovulatório e pós-ovulatório, menstrual e pós-ovulatório. Já nos períodos pós-menstrual e ovulatório, pós-menstrual e pós-ovulatório não houve aumento de força significativo. Os autores concluíram que o ciclo menstrual pode influenciar na força dos membros inferiores nas mulheres.

Tal estudo corrobora para que o treinador possa manipular a interdependência em suas periodizações de treinamento de força, destacamos também que o profissional de Educação Física que estrutura essa vertente de treino deve estar atento às queixas de suas alunas quando estas relatam diminuição da força para um treino que vem sendo realizado com frequência, pois a força pode estar sofrendo uma alteração em função da fase do ciclo menstrual que estas alunas se encontram. Outra questão apontada e evidenciada por Simão (2008) é a condução de outros estudos utilizando metodologias similares, amostras maiores e uma definição mais precisa das fases do ciclo menstrual são necessários para comparação e análise mais detalhada da lacuna evidenciada.

3.2 Resposta hemodinâmica

Dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia mostram que, no ano de 2016, no Brasil, havia cerca de 36 milhões de pessoas com hipertensão arterial sistêmica (HAS). A HAS é identificada pela força que o sangue exerce nas artérias por níveis elevados e sustentados, tendo uma forte relação multifatorial com o estilo de vida, consumo alimentar, sedentarismo, elevada ingestão de bebida alcoólica, alto consumo de sódio, gênero e idade (BAGANHA et al., 2014; SBC, 2016).

A alteração da pressão arterial pode estimular a mudanças em órgãos alvos (coração, cérebro, rins, vasos sanguíneos), aumentando a possibilidade de eventos cardíacos como evidenciado por Cavalcante (2015).

O Exercício Físico é apontado como uma estratégia não-farmacológica no tratamento desta patologia, pois, diminui pressão arterial, tecido adiposo e gera um aumento da massa muscular (RADESCA, 2015; SBC, 2016).

O estudo realizado por Reis et al. (2018), nomeado **Efeitos das periodizações linear e ondulatória na resposta hemodinâmica em idosas**, objetivou avaliar a resposta hemodinâmica em mulheres idosas submetidas a dois diferentes métodos de periodização. Após a realização e análise de dados estatísticos de um programa de 10 semanas de treino, sendo a frequência semanal de três vezes por semana (segunda, quarta e sexta-feira), na qual foi utilizado o método alternado por segmento e subjugado a periodização linear e a periodização ondulatória, os autores não observaram diferenças significativas entre os modelos de periodização propostos em seu escopo metodológico.

Dando prosseguimento ao nosso trabalho, apresentamos agora o estudo de Leal et al. (2017) intitulado Influência do número de séries sobre a resposta da pressão arterial após uma sessão de treinamento de força em mulheres idosas hipertensas. Os autores analisaram a influência de diferentes volumes de treinamento de força no efeito hipotensivo. Após a realização do estudo, os autores descrevem que o treinamento de força aplicado com duas e quatro séries promove aumento dos níveis pressóricos, entretanto, o menor volume de treinamento proporcionou maior efeito hipotensivo. Ou seja, parece que para mulheres hipertensas inexperientes em treinamento de força um volume reduzido de duas séries já é eficaz para resultar uma redução nos níveis pressóricos.

3.3 Sedentarismo

O conceito da palavra sedentário não pode ser confundido nem definido como pessoas inativas (Meneguci et al. 2015). O termo comportamento sedentário tem como objetivo definir o tempo em que o indivíduo permanece sentado, deitado, com postura sentada ou inclinada, ou realizando atividades de baixo gasto energético. Período em que a taxa metabólica prevaleça em repouso, o que significa 1,0 - 1,5 equivalentes metabólicos (METs) (PATE, et al., 2008).

Apresentamos a seguir pesquisa realizada por Holanda et al. (2019), **Comportamento sedentário e estado nutricional em mulheres fisicamente ativas**

usuárias de academia pública. Os autores analisaram diferentes níveis de sedentarismo e o estado nutricional em mulheres fisicamente ativas, usuárias de um polo do programa “Academia da cidade”, na cidade de Simão Borba, em Recife. O estudo contemplou 44 mulheres entre 18 e 60 anos. Os autores observaram que as usuárias classificadas com peso ideal apresentaram menor média de tempo sentado, 141 minutos/dia, e as usuárias com sobrepeso ficaram em média 174 minutos/dia, já as com obesidade apresentaram uma média de 216 minutos/dia. Os autores relataram que há uma relação direta entre tempo sentado e classificação do índice de massa corporal, concluindo que o tempo em que as mulheres permanecem sentadas e o estado nutricional possuem uma relação diretamente proporcional na população investigada, quanto o maior comportamento sedentário, pior o estado nutricional.

A seguir descrevemos outro estudo investigado por Pinto et al. (2018) com o título **Efeito do treinamento de força com frequência semanal de três e cinco vezes sobre o percentual de gordura em mulheres sedentárias após 8 semanas de treinamento**, que investigou o efeito do treinamento de força após sessões de três e cinco vezes semanais sobre o percentual de gordura em mulheres sedentárias em oito semanas de treinamento. Diante da pesquisa realizada, os autores relataram que 8 semanas de treinamento de força, com frequência semanal de 5 vezes, foram melhores do que 3 vezes para redução da gordura corporal, sem, contudo, alterar o peso corporal, que pode estar relacionado ao aumento de massa muscular.

Os dois estudos acima nos mostram que o treino de força tem se tornado uma ferramenta eficaz para o combate ao sedentarismo. Cada vez mais as pessoas vêm buscando os efeitos positivos que são decorrentes de tal prática corporal.

Cabe ainda ressaltar que o treinamento de força tem mostrado cada vez mais sua eficácia no combate ao sobrepeso e obesidade na população mundial. (GRAHL et al., 2013; SOUZA, 2014; NEVES et al., 2015; ANDRADE et al., 2017).

3.4 Treinamento da capacidade força

A literatura evidencia inúmeros benefícios decorrentes dessa prática corporal, que incluem importantes modificações morfológicas, neuromusculares, fisiológicas, sociais e comportamentais, destacando o aumento da força muscular, tanto em

crianças quanto em adultos e idosos, de ambos os gêneros (ACSM, 2002; KRAEMER, 2004).

Esses ajustes parecem estar relacionados a pelo menos dois fatores denominados de adaptações neurais e hipertrofia muscular (HAKKINEN, 1998; NETO 2019).

Um estudo realizado por Junior et al. (2019), denominado **Percepções de esforço entre os sexos e exercícios: estudo baseado em diferentes intensidades do treinamento de força**, buscou verificar as respostas perceptivas nas escalas **OMNI-RES e CR-100** de homens e mulheres nas intensidades de 40%, 60% e 80% de 1RM em diferentes exercícios do treinamento de força. Após realização de seu estudo, os autores concluíram que não houve diferenças perceptuais entre sexo e exercício nas escalas OMNI e CR-100. Portanto, ambas as escalas estão correlacionadas e são sensíveis a alteração de intensidade. O artigo publicado por Galdino et al. (2018), denominado **Análise comparativa do movimento de extensão de joelho na cadeira extensora, associado à dorsiflexão ou flexão plantar do tornozelo durante treinamento de hipertrofia em mulheres**, objetivou realizar uma análise comparativa do movimento de extensão de joelho na cadeira extensora, associado à dorsiflexão ou flexão plantar do tornozelo durante treinamento de hipertrofia em mulheres. O referido estudo foi realizado com 20 (vinte) mulheres com a faixa etária entre 18 (dezoito) a 40 (quarenta) anos durante o período de 18 (dezoito) semanas. Os autores descreveram que todas as alunas tiveram uma diminuição de dobras cutâneas na região da coxa medial, mas o grupo de flexão plantar obteve uma maior diminuição, conseqüentemente, evidenciando que os dados foram de maior significância nesse grupo. Galdino et al. (2018) observaram também que houve uma diminuição do perímetro e não um aumento, então, os dados de hipertrofia muscular não foram significativos para comprovar que houve a hipertrofia em mulheres durante esse exercício.

3.5 Imagem corporal

Para De Freitas et al. (2019), atualmente, as relações com o corpo são amplamente influenciadas por diversos fatores sendo eles socioculturais, psicológicos, entre outros. Os autores também descrevem em seu estudo intitulado

Nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação que os padrões de beleza e a satisfação com a imagem corporal têm sido bastante discutidos, principalmente para indivíduos do gênero feminino.

A insatisfação com a imagem corporal é um dos motivos que fazem mulheres de diferentes faixas etárias entrarem em academias de musculação com o objetivo de melhorarem sua aparência física. De Freitas et al. (2019). O referido estudo objetivou verificar o nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. Após realizar a pesquisa, os autores evidenciaram os seguintes resultados: que 60% das mulheres que participaram do estudo apresentam ausência de insatisfação com a imagem corporal, 20% insatisfação leve e 15% insatisfação moderada. Os autores acreditam que a prática da musculação exerce influência sobre a satisfação com a imagem corporal, embora ainda não seja possível apontar evidência nesse sentido, mas há alguns indícios de que o tempo de prática da musculação é inversamente proporcional ao nível de satisfação com a imagem corporal.

4 CONCLUSÃO

Podemos perceber que as mulheres, cada vez mais, buscam frequentar as academias de ginástica e mais especificamente as salas de musculação. Elas objetivam melhora da estética corporal e, também, benefícios para a saúde e a qualidade de vida.

Após realizarmos a pesquisa nos deparamos com um número reduzido de estudos contemplando o treino de força e/ou musculação para as mulheres nas bases de dados pesquisadas, totalizando 14 estudos que foram analisados na íntegra pela nossa pesquisa.

Cabe ressaltar que a preocupação com a estética corporal é um dos principais motivos para que esse público opte por tal prática (musculação), mas a literatura estudada nos revela que também há um efeito hemodinâmico positivo nas mulheres que praticam musculação.

Cabe salientar que nos estudos pesquisados fica muito claro o desvelo que nós, profissionais de Educação Física, devemos ter em nossas periodizações, visto

que existe uma variabilidade da valência força quando levamos em consideração as fases do ciclo menstrual.

Esperamos que nosso estudo possa ter contribuído para tal temática e que possa servir como ponto de partida nas discussões acadêmicas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Position stand:** progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, v. 34, p. 364-380, 2002.

ANDRADE, B. M. DE; ALENCAR, C. F. DE; AMARAL, P. C., NOGUEIRA, H.S.; LIMA, L. E. M. **Treinamento resistido aplicado ao processo de emagrecimento.** *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 2, n. 16. p. 83-88. 2017.

BAGANHA, R. J.; DE PAULA, C. F.; VIEIRA, L. M.; DIAS, R.; OLIVEIRA, L. H. S.; E SILVA, A. S.; SILVA JÚNIOR, A. J.; PAIVA NETO, A. **Hipertensão arterial sistêmica e exercício físico:** adaptações e mecanismos hipotensores associados. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo, v. 8. p. 499-606, 2014.

BRUNONI, Leticia et al. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 29, n. 2, p. 189-196, 2015.

CAVALCANTI, Racklayne Ramos et al. Avaliação funcional do movimento: incidência do valgo dinâmico do joelho em mulheres praticantes de musculação e sedentárias. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 120-126, 2019.

CHAVES, Christianne Pereira Giesbrecht; SIMÃO, Roberto; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Ausência de variação da flexibilidade durante o ciclo menstrual em universitárias. **Rev Bras Med Esporte**, v. 8, n. 6, p. 212-8, 2002.

CONTE, Marcelo et al. Influência do treinamento resistido na variação da pressão intraocular em diferentes fases do ciclo menstrual. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 81, p. 92-99, 2019

DE FREITAS, Priscila Feroni et al. Nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 80, p. 1063-1068, 2019.

DE SOUZA HOLANDA, Alessandro Spencer et al. Comportamento sedentário e estado nutricional em mulheres fisicamente ativas usuárias de academia pública. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 81, p. 78-85, 2019

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.

GALDINO, Thais Regina; KNEUBUEHLER, Peter A. Análise comparativa do movimento de extensão de joelho na cadeira extensora, associado à dorsiflexão ou flexão plantar do tornozelo durante treinamento de hipertrofia em mulheres. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 73, p. 130-139, 2018

GRAHL, G.; NOAMMAN, J. T.; NUNES, R. H.; FLORES, L. J. F. Efeitos do Treinamento Resistido na redução do percentual de gordura corporal em adultos: Uma revisão de literatura. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 11, n. 2. p. 69-77. 2013.

GUEDES, Janesca Mansur et al. **Efeitos do treinamento combinado sobre a força, resistência e potência aeróbica em idosas**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 22, n. 6, p. 480-484, 2016.

GUYTON A. C.; HALL, J. E. **Fisiologia humana e mecanismo das doenças**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.

HAKKINEN, K. et al. Changes in agonist-antagonist EMG, muscle CSA, and force during strength training in middle-aged and older people. **J Appl Physiol**, v. 84, p. 1341-9, 1998.

JUNIOR, José Vani Molino Moiano et al. Percepções de esforço entre os sexos e exercícios: estudo baseado em diferentes intensidades do treinamento de força. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 80, p. 1186-1192, 2019.

KRAEMER, W. J.; RATAMESS, N. A. Fundamental of resistance training: progression and exercise prescription. **Med Sci Sports Exerc**, v. 36, p. 674-88, 2004.

LAMÔNICA, Andreza et al. Identificação de manobras semiológicas positivas para a compressão arterial em indivíduos sintomáticos e assintomáticos que realizam regularmente musculação. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 14, n. 1, p. 68-77, 2015.

LEAL, Vinícios Carvalho et al. Influência do número de séries sobre a resposta da pressão arterial após uma sessão de treinamento de força em mulheres idosas hipertensas. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 64, p. 12-19, 2017.

MENEGUCI, J.; ASSIS, D.; SANTOS, T.; SILVA, R. B.; SANTOS, R.G.; SASAKI, J.E.; TRIBESS, S.; DAMIÃO, R.; VIRTUOSO JÚNIOR, J.S. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**. v. 11. 2015. p. 160-174.

NETO, Victor Gonçalves Corrêa et al. Intervalos de recuperação entre séries e hipertrofia muscular: uma revisão sistemática. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 79, p. 1029-1036, 2019.

NEVES, D. R.; MARTINS, E. A.; SOUZA, M. V.C.; SILVA JUNIOR, A. J. Efeitos do treinamento de força sobre o índice de percentual de gordura corporal em adultos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 9. n. 52. p. 135-141, 2015.

NUNES, F. B.; SOUSA, E. N. **Efeito de 12 sessões de treinamento resistido na composição corporal**: Um estudo de caso. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 8, n. 49. p. 674-679, 2014.

PATE, R. R.; O'NEILL, J. R.; LOBELO, F. Theevolving definition of “sedentary.” **Exerc Sport Sci Ver**, v. 36, n. 4. 2008. p. 173-178.

PINTO, Leandro Moraes et al. Efeito do treinamento de força com frequência semanal de três e cinco vezes sobre o percentual de gordura em mulheres sedentárias após 8 semanas de treinamento. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)**, v. 12, n. 78, p. 864-868, 2018.

RADESCA, E. D. **A Musculação, seus benefícios e a análise de diferentes modelos de treinamento em determinadas populações**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro, 2015.

RAMOS, Hévelyn C. et al. Análise da força muscular dos membros inferiores em mulheres praticantes de musculação nas diferentes fases do ciclo menstrual. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 72, p. 29-37, 2018.

REIS, Carlos Brendo Ferreira et al. Efeito das periodizações linear e ondulatória na resposta hemodinâmica em idosas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)**, v. 12, n. 74, p. 308-315, 2018.

SANTOS, C. N.; ROMANHOLO, R. A. Treinamento Resistido de Musculação para o controle de peso em mulheres entre 18 e 30anos de idade de uma academia do município de Cacoal-RO. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 2. p. 584-587. 2008.

Santos, N. L. S.; Ferreira, A. S.; Triani, F. S.; Silva, C. A. F. Concepção da imagem corporal sob influência do condicionamento físico em praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 70, p. 826-833, 2017.

SCARLATO, Gabriel Carlos Goulart; MONTEIRO, Alyson Roberto Batista; MAGOSSO, Rodrigo Ferro. Efeito de um programa de treinamento de força sobre o

colesterol total de mulheres pós-menopáusicas. **RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 78, p. 845-850, 2018.

SIMÃO, Roberto et al. Variações na força muscular de membros superior e inferior nas diferentes fases do ciclo menstrual. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 15, n. 3, p. 47-52, 2008.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VII Diretrizes Brasileira de Hipertensão. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 107, n. 3. p. 1-83. 2016.

SOUSA, M. V. Imagem Corporal de mulheres praticantes de musculação. EDeportes.com. **Revista Digital**, Buenos Aires. Ano 18, n. 186, 2013.

VANDER, A.; SHERMAN, J.; LUCIANO, D. **Human physiology**: The Mechanisms of body function. 8 th ed. New York: Mc Graw-Hill, 2000.