

INDÚSTRIA DA MUSCULAÇÃO: A BUSCA POR UM CORPO PERFEITO

Altemar Rodrigues Pimentel

Pós-graduando em Cinesiologia e Treinamento Físico - Centro Universitário FAVENI – UNIFAVENI.

<https://lattes.cnpq.br/3008484122561503>

<https://orcid.org/0000-0003-4607-1843>

E-mail: altemarrodriguespimentel@gmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2024.V1N2>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RPS-2024.V1N2-11>

RESUMO: Este estudo de revisão sistemática, teve como objetivo, levantar informações atuais, sobre as motivações e o comportamento desenvolvido por pessoas que praticam musculação. Até porque, para muitos é possível obter o corpo perfeito, simplesmente levantando peso, seguindo um treino que deu certo no caso de amigos e conhecidos, ou que foi pego na internet e que o colega de academia está fazendo. Tal pensamento é contrário à recomendação de especialistas, que asseguram: “pegar peso de forma indiscriminada, não trará os resultados esperados de maneira rápida e saudável, pois, na grande maioria dos casos, esse tipo de atitude pode resultar em sérias lesões”. Seria de grande proveito, considerar vários fatores ao montar um treino de musculação, ainda mais se seu objetivo é obter o tão sonhado “corpo perfeito”. Esse estudo analisou ainda a necessidade de levar em conta questões como: a série de exercícios, número de repetições, velocidade nos movimentos, a carga utilizada, entre tantos outros fatores a serem seguidos. O estudo configura-se como uma revisão da literatura, das bases de dados Google Acadêmico, Pepsico e Scielo, envolvendo artigos publicados desde 1991 até 2023. Com a revisão dos mesmos identificou-se aqueles que traziam os temas pertinentes aos objetivos da pesquisa. Os estudos foram analisados e classificados por categorias: iniciante, intermediário e avançado, seguindo uma ordem de importância dentro da temática escolhida. Portanto, concluímos que há efeitos benéficos na prática de exercícios físicos para a obtenção de um corpo esteticamente bonito e para a saúde da população como um todo.

PALAVRAS-CHAVE: Corpo perfeito. Montagem de treino. Musculação. Treinamento de musculação.

BODYBUILDING INDUSTRY: THE QUEST FOR A PERFECT BODY

ABSTRACT: This systematic review study aimed to gather current information about the motivations and behavior developed by people who practice bodybuilding. Because, for many, it is possible to obtain the perfect body, simply by lifting weights, following a workout that has worked well for friends and acquaintances, or that was caught on the internet and that a gym buddy is doing. Such thinking is contrary to the recommendations of experts, who assure: “picking up weight indiscriminately will not bring the expected results quickly and healthily, as, in the vast majority of cases, this type of attitude can result in serious injuries”. It would be of great benefit to consider several factors when putting together a bodybuilding workout, especially if your goal is to obtain the “perfect body” you dream of. This study also analyzed the need to take into account issues such as: the series of exercises, number of repetitions, speed of movements, the load used, among many other factors to be followed. The study is configured as a review of the

literature of the Google Scholar, PepsiCo and Scielo databases, involving articles published from 1991 to 2023. Through their review, those that brought themes relevant to the research objective were identified. The studies were analyzed and classified into categories: beginner, intermediate and advanced, following an order of importance within the chosen theme. Therefore, we conclude that there are beneficial effects in practicing physical exercises for obtaining an aesthetically beautiful body and for the health of the population as a whole.

KEYWORDS: Perfect body. Training montage. Bodybuilding. Bodybuilding training.

INTRODUÇÃO

Quando observamos academias lotadas, podemos imaginar que as pessoas estão buscando uma vida saudável, entretanto, essa condição em grande parte dos casos, pouco têm relação com a realidade. O que se percebe na maioria dos casos ao analisarmos as reais motivações dos praticantes de musculação, é uma obsessão por músculos e volume corporal. Tal desejo descontrolado tem contribuído para casos envolvendo lesões, deformações físicas e agressões aos órgãos, pelo uso indiscriminado de anabolizantes e outras substâncias prejudiciais.

A tão sonhada busca pelo “corpo perfeito” nas academias, tem contribuído para que inúmeras pessoas se tornem adeptas da musculação - uma das atividades físicas mais populares para quem busca um corpo escultural e saudável. Porém, muitos dos praticantes têm como principal motivação a estética. Tal comportamento evidencia que o objetivo da maioria, gira em torno de uma sedução narcísica, e uma perseguição pela satisfação com a beleza corporal.

A insatisfação com o corpo faz com que pessoas de todas as faixas etárias e grupos sociais, dediquem esforços desorientado para alcançar o corpo ideal numa busca incansável por resultados imediatos, sem levar em consideração os perigos que estão envolvidos em se praticar exercícios físicos sem a devida orientação de um profissional habilitado. De uma maneira geral, nota-se que as pessoas têm se dedicado à busca por um ideal de beleza praticamente impossível de ser alcançado (Siqueira, 2011).

Além disso, o que se observa é que tanto homens como mulheres, veem na indústria da musculação um meio de transformação corporal, onde se pode adquirir o “corpo perfeito” num curto espaço de tempo. No entanto, essa não é a realidade em 99%

(noventa e nove por cento) dos casos de quem procura uma academia. Diante dos fatos, muitos percebem que a propaganda feita, não condiz com a realidade milagrosa do ideal de “corpo perfeito” em questão de dias. Por essa razão, recorrem a métodos perigosos e uso de substâncias prejudiciais à saúde, na esperança de obter o tão sonhado corpo escultural.

Podemos definir o que para alguns seria o “corpo perfeito”, ou seja: aquele corpo que apresenta uma forma “harmoniosa entre todas as suas partes”. Para outros, o “corpo perfeito” “é onde vive uma pessoa feliz”. Perfeição para muitos é ter saúde, vigor, positivismo, ser ativo e livre de conflitos psíquicos de beleza ideal.

Mas infelizmente, homens e mulheres são iludidos por propagandas e campanhas publicitárias, de que as academias têm fórmulas milagrosas e resultado imediato. “Esta é uma época neurotizada pela ideia da atividade física como saúde associada à beleza estética como o único caminho para o sucesso, para a felicidade e para o dinheiro” (Carvalho, 2001, p. 55).

Como profissionais da área da atividade física, sabemos que o sistema que glorifica o corpo perfeito, que promete o impossível às pessoas, da mesma forma que atrai a cada uma delas às academias, as fazem desistir em poucos meses quando estas percebem que o prometido não foi alcançado. Com isso, deixam de treinar, levando consigo um sentimento de frustração, baixa autoestima, decepção com a academia e com os profissionais que ali estão.

Portanto, pretende-se descrever neste estudo, orientações fidedignas sobre um programa de exercícios físicos que contribua de alguma maneira para o desenvolvimento do corpo com objetivos estéticos. Diante disso, o presente estudo tem como questão problema: É possível por meio da musculação conseguir o tão sonhado “corpo perfeito”?

Por esta razão, esse trabalho tem como objetivo, realizar uma investigação referente às motivações das pessoas para adesão à prática da musculação, bem como os esforços feitos pelos praticantes e métodos utilizados para a obtenção do “corpo perfeito”.

OBJECTIVOS

Objetivo geral: Investigar quais as motivações para a prática da musculação, os esforços feitos pelos praticantes e métodos usados para a obtenção do “corpo perfeito”.

Objetivos Específicos: Descrever os benefícios adquiridos por meio da atividade física quando se tem orientação de um profissional qualificado; Analisar os melhores métodos de treino para a conquista de um corpo ideal; Identificar fatores que podem comprometer seu desenvolvimento para um corpo esteticamente desenvolvido; Examinar as questões que envolvem a série de exercícios, números de repetições, velocidade nos movimentos e a carga utilizada como fatores determinantes para aquisição dos melhores resultados.

REFERENCIAL TEÓRICO

A BUSCA POR UM CORPO PERFEITO

Na atual sociedade, ter um corpo bonito é determinante para a construção da identidade. Enquanto alguns não ligam para ter um “corpo perfeito”, há outros sonhando em ter uma barriga chapada, uma cintura escultural ou um abdômen definido. Hoje se propaga uma ideia de que o corpo é construído para despertar várias significações, culturalmente usadas e associadas ao ideal de beleza e perfeição (Soares, 2010).

Segundo alguns autores, em diferentes períodos da história, há referências na arte e na cultura a partir do corpo. Com isso, o conceito de belo desde os primórdios até os dias atuais, está relacionado ao “corpo perfeito”, jovem, saudável e forte (Garcia, 2005). É claro que para se obter um corpo com ideal de beleza, requer sacrifícios, disciplina, determinação, treinos constantes, dietas nutricionais, entre tantos outros fatores que possam maximizar os resultados. A anatomia perfeita, idealizada e almejada, não se obtém sem esforço. Para Courtine (1995), os bodybuilders são uma categoria que se pode chamar de condenados da aparência, submetidos a uma tirania do detalhe anatômico.

Por isso, antes de começar sua jornada, conheça bem seu corpo. Muitos a nossa volta até dizem estar acima do peso, mas nem sabem suas medidas, percentual de gordura corporal ou seu peso na balança. Então, procure fazer uma avaliação com um profissional

da educação física ou nutrição. De posse de informações como percentuais de gordura, massa magra e metabolismo basal, é mais fácil trabalhar suas reais necessidades e objetivos.

Isso se faz necessário, pois, o que se prega nos canais midiáticos é uma crença de que se pode entrar em forma rapidamente, sem seguir um roteiro prescrito de forma assertiva. Mas tenha em mente: uma pessoa que busca estar dentro do peso ideal e satisfazer sua autoimagem através de atividade física, dependerá de 50% de sua genética e 50% de dedicação, fato que raramente é esclarecido às pessoas pelos meios de comunicação (Maldonado, 2006).

Se você contar com a ajuda de bons profissionais, conseguirá estabelecer seus objetivos, que podem incluir emagrecer, definir ou ganhar massa magra. A escolha de seu objetivo depende do que você quer para seu corpo e qual o ideal de perfeição que você dispõe. Além disso, busque o “corpo perfeito” que seja possível para o seu caso. Até porque cada pessoa tem um corpo com características peculiares (diferentes) e tentar atingir o ideal de perfeição de outra pessoa, pode não ser o mais saudável no seu caso, tanto em questões físicas como psicológicas.

Vale ressaltar que se você busca um “corpo perfeito” dentro de suas possibilidades físicas e biológicas, não perca de vista que assim como a ginástica localizada e as atividades físicas, os setores de apoio da academia, como o Departamento Médico, a Avaliação Funcional e o Departamento Nutricional, assume relevante função no sentido de orientar todo o trabalho, que porventura possa visar à aquisição do corpo ideal no caso de cada pessoa (Gomes, 1996).

SE SEU DESEJO É MELHORAR A APARÊNCIA, ESTABELEÇA METAS REALISTAS

Uma vez que tenha conhecimento de suas próprias características (físicas) e sabe o que quer modificar em seu físico, o primeiro passo na busca do “corpo perfeito” é estipular pequenos objetivos que serão conquistados ao longo da jornada. Você pode estabelecer uma meta maior para alcançar num espaço de um ano, e os objetivos menores

num prazo de uma semana ou de alguns dias, isso com certeza te ajudará a continuar em frente.

Do ponto de vista de alguns autores como Araújo *et al.*, (2018), quando se deseja buscar uma perfeita harmonia e simetria da musculatura, se poderia priorizar (como meta) desenvolver algumas partes que a “genética não favoreceu”, em detrimento de outras em que o ganho muscular parece ser “mais fácil”, por esse motivo, busque focar na parte que você percebe uma dificuldade maior para se desenvolver. Acima de tudo, estabeleça metas realistas no seu caso, lembre-se, cada pessoa é única o que significa que algumas terão certas características, que não será possível de você atingir em termos de beleza física de maneira semelhante.

Ter um “corpo perfeito” não valerá a pena se você tiver de conquistá-lo de maneira que prejudique sua saúde. Portanto, antes de se matricular em uma academia ou iniciar uma dieta, consulte um médico, conte quais seus objetivos e o que deseja, pergunte que tipo de atividades será mais indicada no seu caso e que esteja apto a praticar. Segundo alguns pesquisadores, o volume de treino deverá ser adequado de acordo com o perfil do aluno e também com o nível de treinamento e capacidade de cada um (Peterson; Rhea; Alvar, 2005; ACSM, 2009).

Mas se seu objetivo é fazer uma dieta, procure a ajuda de um nutricionista para que possa ter um cardápio, que te ofereça todos os nutrientes que precisa, em cada refeição. Fazer isso, tornará mais fácil o processo de emagrecimento ou ganho de massa muscular. Com relação a escolha da atividade física, procure ajuda de um profissional da área ou de um personal para que o mesmo possa te auxiliar na academia. Esses profissionais estão preparados para te ensinar os melhores métodos e técnicas, que poderão evitar acidentes e lesões.

TENTE MANTER A CONSTÂNCIA E SEJA PACIENTE

Se você pretende obter resultados satisfatórios com relação a suas metas ao praticar uma atividade física, em especial se ela se destina a desenvolver o tão sonhado corpo escultural, a constância é um fator de grande relevância na prática de exercícios e

faz toda diferença na obtenção dos resultados esperados. A constância está diretamente relacionada com a frequência e regularidade com que uma pessoa realiza os exercícios físicos e segue um programa de treinamento.

Desta maneira, não é indo na academia uma vez por semana, semana sim e duas não, ou quem sabe seguindo uma dieta de segunda a sexta e nos finais de semana fazendo tudo errado, que os resultados aparecerão. É preciso constância e disciplina para que os resultados apareçam. Segundo alguns autores, o princípio do desenvolvimento de algumas aptidões físicas, e resultados, só ocorrem mediante um treinamento contínuo, e sem interrupções (Gobi; Villa; Zago, 2005).

Portanto, seja paciente e constante se você está procurando atingir o corpo que julga ser perfeito no seu caso. Esteja certo, que níveis de condicionamento e desenvolvimento físico para que seja mantido, ou aumentado, é necessário que se empregue, de maneira contínua, estímulos que o justifiquem ou o possibilitem (Gentil, 2014). Caso ocorra interrupções ou irregularidades no treinamento, ocorrerá o destreinamento (ou resultado de reversibilidade) onde, os sistemas corporais se reajustam, diminuindo os níveis de aptidão física e os resultados estéticos anteriormente adquiridos com o treinamento (Gobi; Villar; Zago, 2005; Drago, 2009). Isso também acontece no processo envolvendo a hipertrofia muscular, pois tais níveis só continuarão caso o treinamento seja mantido. Quando cessado (descontinuado), a quantidade de massa muscular adquirida irá retornar aos valores anteriores.

Quando uma pessoa interrompe seus treinos ou os faz esporadicamente, o corpo perde parte das adaptações conquistadas anteriormente. O que leva a uma regressão no condicionamento físico e nos ganhos obtidos no processo de hipertrofia muscular. Não ser uma pessoa assídua nos treinos semanais, pode gerar um sentimento de frustração por não alcançar os resultados esperados. A falta de progresso pode levar a pessoa à desmotivação, tornando mais difícil manter uma rotina de exercícios.

Por essas e outras razões, é de grande importância para seu desenvolvimento, que manter a frequência regular na academia, deve ser o alvo que todos que treinam devem buscar. Além de simplesmente se esforçar ao máximo quando está na academia, é imprescindível manter um ritmo constante e saudável em relação aos treinos.

PRATIQUE UMA ATIVIDADE FÍSICA QUE FUNCIONE NO SEU CASO

Há quem acredite que se pode obter o tão sonhado corpo, só por levantar peso, ou quem sabe copiando o treino que o colega faz e pegou na internet. No entanto, levantar peso de forma indiscriminada e em excesso, além de não contribuir com os resultados que você procura, resulta em graves lesões. Por isso, procure orientação de profissionais para que possa praticar uma atividade, que se aplica ao seu caso e aos seus objetivos.

Se você deseja promover o gasto calórico ou crescimento muscular, há inúmeras opções ou métodos. Por exemplo, se o foco for redução de peso, pode fazer musculação, cárdio e reeducação alimentar, como uma alternativa para te ajudar nessa meta. Segundo Pimentel (2023), a prática de atividade física, exercícios e dieta alimentar, são eficientes para redução de peso e emagrecimento. Além disso, essa combinação é indispensável para aquisição dos melhores resultados. No entanto, segundo o autor, a prescrição deve ser individualizada, levando em consideração a capacidade e preferência de cada praticante. Buscando neste processo, reduzir os níveis de gordura e preservar a massa magra. O que recai aos profissionais da área, prescrever e avaliar os indivíduos, a fim de melhor determinar o treinamento que se mostrará mais eficiente para cada público.

Entretanto, se sua meta é criar músculos, uma ótima opção é a musculação funcional, que poderá trabalhar os músculos do corpo de maneira geral, por meio de exercícios localizados, focando não somente em uma região do corpo mais em todas as partes dele.

Mas lembre-se, em relação à redução de peso, se você fizer uma dieta rigorosa por um tempo, e não conseguir mantê-la, correrá o risco de recuperar o peso perdido rapidamente. Para obter o “corpo perfeito” e mantê-lo, o recomendado é que você mude seu antigo estilo de vida e continue com essa mudança. O que se pretende é incentivá-lo a dedicar-se a uma reeducação alimentar e fazer da prática regular de atividade física um estilo de vida. E a medida que for se adaptando aos exercícios, fale com seu personal sobre treinos mais avançados e de maior rendimento. Isso pode incluir aumentar o número de séries, repetições e peso. Mas não se esqueça, ninguém é perfeito o máximo que podemos fazer é buscar maneiras de melhorar nossa estética, mesmo que não se consiga atingir o corpo escultural que tanto incentiva a mídia e a sociedade a qual pertencemos.

METODOLOGIA

O presente estudo é de natureza qualitativa, pois busca compreender e interpretar uma determinada realidade, envolvendo a descrição de dados relativos ao ambiente e aos sujeitos, com o intuito de identificar os significados ali presentes (Creswell, 2003). Além disso, têm por objetivo produzir conhecimento para o avanço da ciência.

Também, tal projeto se refere a uma pesquisa com objetivos exploratórios, que de acordo com Gil (1991), pesquisas desse tipo, objetivam familiarizar o pesquisador com o tema em análise, permitindo a construção de hipóteses e tornando a questão em estudo mais compreensível. Um dos exemplos conhecido de pesquisas exploratórias mencionadas pelo autor, são as bibliográficas. Aqui se utiliza uma abordagem ou metodologia qualitativa que proporcionará de forma mais ampla, uma compreensão da temática.

Pesquisa dessa natureza (qualitativa) envolve questões muito particulares, pois, ela tem como base a interpretação dos fenômenos observados e no significado que carregam, ou no significado atribuído pelo pesquisador, dada a realidade em que os fenômenos estão inseridos. Passa a considerar a realidade e a particularidade de cada sujeito objeto da pesquisa. Podendo ser classificada em virtude dos processos que envolvem a revisão bibliográfica. Ela serve para familiarizar o pesquisador com o conhecimento sobre o tema. Além do que serve de base teórica para o estudo, devendo, por isso, constituir leitura seletiva, analítica e interpretativa de livros, artigos, textos etc. (Nascimento, 2016).

A fim de desenvolver esse estudo, foram selecionados os autores e as obras a serem utilizadas. O levantamento dos dados aconteceu por meio de publicações nacionais e internacionais, das quais, foram traduzidas para o português visando especialmente debater o tema: Indústria da musculação: a busca por um corpo perfeito.

Após a escolha dos artigos, foram estruturadas as seguintes etapas: definição do objeto de pesquisa e definição das fontes a serem utilizadas. Este trabalho envolveu meses de leitura para que fosse feita uma composição harmônica dos conteúdos produzidos em revistas e artigos, com lógica científica das informações que se pretendia abordar. Buscou-se concentrar nas informações pertinentes que poderiam ajudar tanto homens,

como mulheres na procura pelo ideal de “corpo perfeito”. A partir das informações catalogadas nas diversas referências, foi feito um cruzamento das antigas com as mais recentes, referente ao que cada autor escreveu sobre a temática.

As palavras chaves foram: Corpo perfeito. Montagem de treino. Musculação. Treinamento de musculação. Os critérios de inclusão foram: Documentos que tratavam especificamente do assunto envolvendo a prática de atividades físicas em diversos campos da vida, com a finalidade de melhorar a estética corporal. Como critérios a serem excluídos temos: Artigos que não tinham procedências confiáveis sobre o assunto e artigos que mesmo contendo as palavras chaves não detalharam o tema a ser pesquisado. Foi realizado leituras de vários artigos e por meio dos dados obtidos, foi possível elucidar a problemática envolvendo o tema em questão.

O intuito foi elaborar um conjunto de informações que conduzam o leitor à compreensão do assunto em questão. Em especial se este pratica atividades físicas ou exercícios físicos com a intenção de desenvolver o tão sonhado corpo, levando-o a conhecer, algumas estratégias para obter alguns possíveis resultados.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

INDÚSTRIA DA MUSCULAÇÃO E A BUSCA PELO CORPO PERFEITO

A busca pela beleza, tem sido uma das grandes preocupações do homem por toda a história ao longo dos tempos. Tendo sido associada à construção da imagem corporal, costuma-se atribuir a ela um estado de perfeição quase divina daquilo que é belo e bom. Por esse motivo, muitos tem direcionado seus esforços na busca de um método eficiente por meio das academias para alcançar o tão desejado “corpo perfeito”. Estes locais vêm ganhando cada vez mais visibilidade na sociedade contemporânea e tornam-se especializados para a “produção” desses almejados corpos (Sassatelli, 1999), ou, como descreve Maysse (2002), uma “usina de corpos”.

Segundo Furtado (2007), as academias têm sido consideradas como um próspero negócio, alavancado com o aumento da indústria da beleza. A evidente importância dada as questões estéticas pode ser o principal ou até mesmo o único objetivo da maioria

daqueles que procuram tais locais. Mas o que se sabe é que esse interesse voltado à estética no que se refere as academias de ginástica não é algo recente. Novaes (2001), já havia confirmado que a estética era um dos atrativos principais das academias, desde que começaram a proliferar no cenário nacional a partir da década de 70. Mesmo que outras questões sejam apontadas, como a saúde e uma possível melhora no condicionamento físico, a busca pelo “corpo perfeito” é um desejo bastante frequente dos usuários desses espaços (Palma, 2001). Mas, é preciso ressaltar que há de se ter cautela na busca por esse padrão corporal, pois, assim como em procedimentos estéticos evasivos, existem o lado negativo, ou seja, tais esforços por meio da prática de atividade física podem ir ao extremo, levando muitos usuários a morte e problemas de saúde por recorrer ao consumo de anabolizantes ou até desenvolver algum tipo de transtorno - como no caso da anorexia (Furtado, 2009).

Mas que métodos podem ser utilizados nas academias de ginástica por diferentes públicos que buscam o mesmo objetivo que envolve o tão sonhado “corpo perfeito”? Antes de tudo, é de suma importância que se conheça os protocolos tradicionais e não tradicionais de treinamento a fim de utilizá-los nas atividades conforme você venha a se identificar. Para tanto, buscar ajuda de um profissional para que o mesmo possa prescrevê-lo é de grande importância, pois, ele poderá desenvolver um treino que vá de encontro às suas necessidades, como por exemplo, o uso dos métodos metabólicos em momentos que seja necessário, o descanso articular e/ou muscular, o uso do treinamento aeróbico para quem goste da modalidade, ou tenha alguma incapacidade articular, ou o uso do treinamento de oclusão direcionado às pessoas que tenham dificuldade de movimentar altas cargas de peso, ou ainda quem sabe, para aqueles que estão aptos o treinamento resistido com uso de peso (Folly, 2016).

TREINAMENTO PARA HIPERTROFIA E GANHO DE FORÇA

Dentre os vários tipos de treinamento para o desenvolvimento da aptidão física, encontra-se como referência o treinamento resistido (TR). De acordo com o American College of Sport Medicine (ACSM) (2009), o TR contribui para o desenvolvimento de inúmeras características nos indivíduos, em especial o processo de hipertrofia muscular,

o que de forma positiva possibilita uma melhora na estética dando ao corpo um aspecto mais bonito. Anglieri e Silva (2015) dizem que a hipertrofia muscular é o que se percebe pelo crescimento muscular causado pela síntese proteica aumentada na região que sofreu micro lesões decorrente do (TR). Porém, é importante ressaltar que a manipulação das variáveis desse tipo de treino influencia diretamente o desenvolvimento da hipertrofia (Schoenfeld, 2010). Por esse motivo, se seu objetivo é desenvolver a beleza física por meio de um protocolo envolvendo hipertrofia muscular, deverá procurar utilizar os parâmetros mais apropriados de: intensidade, volume, seleção dos exercícios, ordem dos exercícios, intervalo de descanso, velocidade de execução e tipo de contração (Peterson; Rhea; Alvar, 2005; Schoenfeld, 2010).

Segundo Gentil (2014, p.138) “um dos maiores erros que acontecem na sala de musculação é o acréscimo descontrolado de séries e exercícios”. Se seu objetivo é ganhar força ou hipertrofia, o volume do (TR) deve ser adequado de acordo com o seu objetivo, assim como seu nível de treinamento que varia de iniciante, intermediário e avançado. Portanto, em momento algum se você deseja obter resultados satisfatórios, deverá solicitar que seu personal prescreva treinos muito volumosos, ou por conta própria o faça, tal atitude impensada poderia gerar uma condição de overtraining e/ou lesões.

Outro fator a ser chamado a atenção é sua individualidade biológica, mesmo que você se submeta a treinos que outros conhecidos já fizeram ou fazem, a datação, rendimento e desenvolvimento de cada um pode ser distinta. Gobi, Villar e Zago (2005) citam como exemplo o fato de indivíduos com a mesma idade cronológica possuírem uma maturação (idade biológica) distinta, algo que acontece porque cada pessoa possui um arranjo específico de tipos de fibras musculares (I, IIA e IIX). Desse modo, a prescrição do treinamento deve ser individualizada, respeitando o princípio da individualidade biológica (Bompa; Buzzichelli, 2015). O ACSM (2009) articula que para melhor desenvolvimento da força máxima de indivíduos iniciantes e intermediários, devem ser utilizadas cargas em torno de 60%-70% de 1RM, ou uma faixa de repetições de 8-12. Já para indivíduos avançados, a faixa recomenda passa a ser de 80%-100% de 1RM.

Porém, quando houver limitações (idade, ou alguma comorbidade) por parte do praticante com relação a cargas elevadas, esse poderá utilizar valores de 45%-50% ou até

menos, e mesmo assim gerar aumento da força dinâmica e conseqüentemente com um número maior de repetições sendo realizadas, atingir o estágio de hipertrofia. Estudos realizados por Jenkins *et al.* (2015), atestam que se o exercício em seu número de repetições for realizado até a falha muscular concêntrica, intensidade baixas, como de 30% de 1RM, são capazes de gerar hipertrofia, inclusive, em níveis mais altos do que exercícios com intensidades de 80% de 1RM.

DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO PARA HIPERTROFIA E GANHO DE FORÇA

No âmbito do fitness, é cada vez mais crescente a busca pelo corpo perfeito, o que tem levado muitas pessoas às academias de ginástica para alcançarem seus objetivos, sendo os mais comuns, o emagrecimento, a hipertrofia e aumento da força (Leão, 2010). Entretanto, o que a maioria daqueles que procuram atingir tais objetivos deveriam saber é que há diferentes métodos para se conseguir o que deseja e, em especial, aquele que pode ser específico para o seu caso. É preciso considerar com seu personal qual método em especial, ou protocolo, pode ser prescrito na sua rotina diária de exercícios físicos, do contrário, seguir um treino que não seja apropriado, ou que é realizado por outra pessoa, poderá não surtir os efeitos desejados e ainda assim comprometer sua saúde com uma possível lesão.

Em se tratando de treinamento muscular para quem já pratica exercícios físicos e pretende aumentar o ganho de força, recomenda-se que os exercícios envolvam grandes grupos musculares e sejam realizados no mínimo de 2 a 3 vezes por semana, com carga entre 60% a 80% de uma repetição máxima (1RM) de 3 ou 4 séries de 6 a 10 repetições (a depender de sua condição física), com uma margem de descanso de 2 a 3 minutos. No entanto, se seu foco é a hipertrofia e tem dificuldade com pesos elevados, poderá usar cargas de 30% a 50% de uma repetição máxima (1RM), em 3 séries com repetições até a falha ou pode iniciar até se adaptar com um número de 12 a 15 repetições. Mas se você ou seu aluno é um iniciante e tem limitações (como: idade, obesidade, crianças, mulheres grávidas etc.), o ideal seria de 2 a 3 séries, para cada membro inicialmente (ex.: séries, peitoral 2x15 e tríceps 2x15), utilizando uma carga que lhe seja confortável, para ganho

de força de 40% a 70% e hipertrofia de 30% a 50% de uma repetição máxima (1RM), lembrando que no caso de cargas mais leves ir até a falha. Quando se tratar de pessoas treinadas e atletas, pode se incluir de 3 a 6 séries com 6 a 12 repetições a depender do objetivo de cada um, se for com foco em força, utilizar mais pesos, maior tempo de descanso e menos repetições, se a meta é hipertrofia, menos pesos, mas repetições e um tempo de descanso de 40 a 60 segundos.

Segundo Teixeira *et al.*, (2017), exercícios praticados por indivíduos não treinados, com um volume maior que três séries (ex.: 4, 5 ou 6), não significa que o rendimento seja melhor do que com baixo volume entre 2 a 3 série por exemplo.

Em seu trabalho Gentil (2014) diz que a frequência voltada para hipertrofia pode ser diferente, dependendo do nível de treinamento dos indivíduos. Iniciantes devem treinar com uma frequência de uma a três vezes por semana, com exercícios para todos os grupamentos musculares. Intermediários, três a quatro vezes por semana com divisão dos grupos musculares (ex.: agonista/antagonista, ou superior/inferior). Indivíduos avançados, devem treinar com uma frequência de três a cinco vezes por semana dividindo ainda mais o treinamento para os diversos grupos musculares.

Segundo Schoenfeld (2010), o treinamento de hipertrofia pode utilizar intervalos curtos (30 segundos ou menos), moderado (60 a 90 segundos) e longos (180 segundos ou mais). Esta diferença irá ditar se o treino terá um caráter de aplicação de estresse metabólico, no caso de intervalos mais curtos, ou, de estresse mecânico, no caso de intervalos mais longos. Por isso, o intervalo de recuperação entre as séries e entre os exercícios deve ser de 60 a 90 segundos, quando o objetivo é o aumento da massa muscular. Intervalos moderados são voltados para hipertrofia muscular, intervalos curtos para resistência de força e intervalos longos para ganho de força máxima e potência (Minozzo *et al.*, 2008).

Portanto, independente de qual das sugestões tenha preferência, o recomendado é que junto com seu instrutor, escolha aquela que o levará ao melhor dos resultados na conquista do sonhado corpo que deseja.

VOLUME DE TREINAMENTO PARA O GANHO DE MASSA MUSCULAR

Apesar de ser considerado de grande importância, o princípio da interdependência (volume/intensidade) ele ainda é pouco citado em trabalhos e pesquisas se comparado com outros princípios. Para Drago (2009), é válido ressaltar que o volume de treinamento (onde: a quantidade de estímulos determinado pelo tempo, número de repetições, número de séries, duração do treino, ou frequência na semana) deve estar em harmonia com a intensidade, ou seja, o percentual da carga máxima utilizada. Caso tenha de aumentar o volume (peso) deve reduzir na intensidade ou vice-versa (ex.: diminui o volume aumenta a intensidade).

Infelizmente, é muito comum praticantes de musculação cometer sérios erros na busca imediata do tão sonhado “corpo perfeito”, a título de exemplos, podemos citar: execução inadequada dos movimentos, número excessivo de séries, excesso de tempo nos treinos (alguns passam até duas horas torturando seu corpo), treinar todos os dias o mesmo grupo muscular (os homens treinam peito, bíceps, tríceps e as mulheres, glúteos e pernas para citar apenas alguns dos casos), excesso de peso e conseqüentemente com essa decisão infundada, realiza o movimento de forma errada, por direcionar a execução que deveria ser para um determinado musculo, fazê-lo por meio de outro ou em 99% dos casos redirecionar para a lombar. É por essas e muitas outras razões, baseando-se em teorias infundadas, que alguns sofrem graves problemas de saúde e até passam anos nas academias para conseguir míseros resultados.

Portanto, se você é um daqueles que deseja obter um corpo escultural dentro de suas possibilidades (genética e física) por meio da academia de ginástica, a seguir serão apresentados os métodos mais utilizados de acordo com pesquisas feitas por alguns estudiosos da área como: Fleck e Kraemer (1999), *Uchida et al.*, (2006), Gentil (2014) e Salles e Simão (2014).

Bí - set: Segundo Gentil (2014), trata da execução de dois exercícios para o mesmo grupo muscular sem intervalo entre ambos. Este é um método que pode ser executado com a realização de três exercícios consecutivos, caso tenha condições físicas, poderá realizar com quatro ou mais, sendo, portanto, conhecido de trí - set ou giant - set

respectivamente. Podemos dessa maneira chamá-los de superséries para o mesmo grupo muscular.

Super - set: Refere-se a realização de dois exercícios seguidos, porém, para grupos musculares diferentes, geralmente agonista e antagonista (Gentil, 2014). Os pesquisadores Freck e Kraemer (1999), Uchida *et al.*, (2006) e Salles e Simão (2014) chamam este método de superséries para grupos musculares diferentes.

Drop - set: É a execução de um exercício até a falha concêntrica, o que significa a ocorrência de uma fadiga no músculo tornado impossível realizar mais uma repetição concêntrica, seguindo da redução da carga (peso) e realizando novamente os movimentos até a falha. O recomendado é que se utilize esta técnica na última série do exercício, mas caso pretenda utilizar da primeira até a última, poderá reduzir em até 20% do peso (Uchida *et al.*, 2006; Gentil, 2014; Salles; Simão, 2014). Para Freck e Kraemer (1999) pode-se chamar este método de pesos múltiplos.

Rest - pause: Trata - se de um método em que o praticante realiza a série até a falha concêntrica, com um intervalo de cinco à dez segundos, após esse tempo relativamente curto, realizar novamente o exercício até a falha (Gentil, 2014).

Pirâmide: É um método no qual se executa utilizando um acréscimo ou diminuição do peso em cada uma das séries. Caso opte por aumentar o peso, poderá diminuir o número de repetições, mas se por outro lado diminuir o peso (carga) deverá aumentar o número de repetições no processo de execução. Quando se diminui o peso (carga) e aumenta-se o número de repetições em cada série, chamamos de pirâmide decrescente. Quando se faz o oposto por aumentar o peso (carga) e diminuindo o número de repetições em cada série, dar-se o nome de pirâmide crescente (Freck; Kraemer, 1999; Uchida *et al.*, 2006; Gentil, 2014; Salles; Simão, 2014).

Pré - exaustão: Neste protocolo, deve - se realizar dois exercícios para o mesmo grupo muscular. Porém, o primeiro deve ser monoarticular e o segundo multiarticular (Uchida *et al.*, 2006; Gentil, 2014; Salles; Simão, 2014). Super - lento: Envolve uma metodologia onde a realização das repetições ocorre de forma mais lenta que o habitual, em geral com uma duração de 15 a 60 segundos (Freck; Kraemer, 1999; Gentil, 2014).

Repetições - forçadas: Esse tipo de treinamento é realizado quando o praticante do exercício não é capaz de executar mais um movimento concentricamente, e recorre em busca da ajuda de outra pessoa para realizar mais algumas repetições. Há casos que para continuar a realizar os movimentos (repetições), deixa de manter a postura correta do exercício e continua a executar as séries de maneira distorcida da metodologia, o que caracteriza as famosas repetições “roubadas”. Tal prática não ajuda em quase nada você atingir o objetivo proposto para o desenvolvimento do músculo em questão (Freck; Kraemer, 1999; Uchida *et al.*, 2006; Gentil, 2014).

IDEAL DE CORPO PERFEITO PODE SER ATINGIDO COM AJUDA PROFISSIONAL

Atualmente vivemos em meio a uma sociedade cada vez mais exigente quando o assunto é estético e beleza física, o que de forma direta ou indireta, exige e impõe as pessoas a ideia de manter - se sempre jovem, bonito e inalterado, sem exibir nenhuma imperfeição. Apesar das pessoas se darem conta das inúmeras mensagens que lhe são direcionadas, não se permitem refletir que estão sendo influenciadas por uma mídia ou mercado que tem por objetivos lucrar a partir de um ideal de corpo “perfeito”, impostos por eles mesmo.

Portanto, se seu desejo é sentir - se bem consigo mesmo, melhorando ou ajustando algo que o deixa com baixa autoestima, não há nada de errado em procurar atingir tais metas. Entretanto, antes de fazer qualquer coisa, procure a ajuda de um profissional habilitado que possa te orientar e ao mesmo tempo te acompanhar nessa jornada. Pessoas em todos os cantos do planeta recorrem a profissionais voltados para este mercado e conseguem o que para elas é o ideal de corpo “perfeito”, mesmo que tenha de se submeter a tratamentos invasivos como as cirurgias.

Mas se você for do tipo de pessoas que não gostaria de submeter - se a tais procedimentos, a academia pode ser uma excelente opção para que você possa dentro das limitações de sua genética atingir o ideal de “corpo perfeito”, que o exercício físico pode te proporcionar, porém, em comparação consigo mesmo e não em detrimento de outras pessoas.

Nesta busca de ideal de beleza, infelizmente muitos por sua conta e risco, se submetem às famosas dietas da mídia, treino de conhecido da academia, aos tratamentos que outros amigos fizeram e deu certo. Mas lembre-se, não significa que o mesmo acontecerá no seu caso. Com esse tipo de pensamento muitos se deixam influenciar, sem ao menos procurar recorrer a prescrições e acompanhamento profissional de pessoas ligadas a área de atividade física, agravando ou gerando problemas relacionados à sua saúde e autoestima (Pimentel, 2023).

As inúmeras evidências abordadas, indicam que a prática regular de alguma atividade ou exercício físico por parte das pessoas, tem benefícios imensuráveis em diversos campos da vida e em especial na estética física e conquista do ideal de um “corpo perfeito”.

No entanto, esse estudo mostra que essa temática ainda possui muitos aspectos a serem analisados, abrindo campo para várias outras pesquisas relacionadas a essa temática. Pois, como se percebeu nesta pesquisa, há inúmeros fatores de ordem biológica, genética, social e cultural envolvidos. Sugere-se mais pesquisas e investimentos na compreensão dos benefícios ligados à prática de atividade física para o ideal de beleza das pessoas em diferentes estágios e períodos de sua vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo, foi possível concluir que pessoas que praticam algum método de exercício físico nas academias de ginástica, podem vir apresentar uma melhoria na estética se comparado com aqueles que vivem de forma sedentária. Hoje estamos cientes que nosso corpo tende a expressar o nosso eu com o mundo e com nós mesmos, entretanto, nos dias atuais, ele vem adquirindo forma e ganhando força para mostrar-se em conformidade com a vontade do indivíduo. Sendo assim, ele é possuidor de autonomia e conseqüentemente um administrador segundo o desejo de cada um. Atualmente o corpo, têm sido modificados e remodelados para se chegar ao ideal de beleza que tanto desejamos. O corpo é uma construção cultural e, portanto, o desejo de obtê-lo em perfeição, desperta nas pessoas o anseio de procurar sua plenitude e bem - estar consigo mesma.

Existem inúmeras razões para nos exercitarmos com o objetivo de conquistar o ideal de “copo perfeito” e um leque gigantesco de possibilidades de como se pode fazer isso, independentemente de seu poder aquisitivo, qualquer pessoa consegue ter acesso a alguma atividade ou exercício físico. Porém, deve - se admitir que a conquista de suas metas anda de mãos dadas com a prática regular de atividades físicas e as organizações profissionais. Durante toda nossa vida é possível de alguma maneira ser recompensado com os benefícios que os exercícios físicos podem vir a proporcionar em nosso desejo de melhorar nossa aparência física.

Além de aderir a prática regular de atividades físicas, seja paciente, alguns resultados podem surgir mais rápido em outras pessoas do que em você, apesar de estarem na mesma academia, utilizando os mesmos métodos e fazendo uso dos mesmos suplementos. Cada pessoa é única e seu corpo tende a responder de acordo com suas limitações biológicas e genéticas.

Que os exercícios físicos nas academias podem proporcionar os resultados desejados para aqueles que o praticam, há inúmeras dúvidas quanto à melhor forma de prescrever e de se executar. Hoje por exemplo, há uma tendência cada vez maior de associar exercícios aeróbicos com o treinamento resistido (TR) se o objetivo é conquistar a hipertrofia. Lembrando sempre, que os programas de exercícios devem ser individualizados conforme as necessidades e metas do praticante, levando em consideração sua idade e condição física. Portanto, é conhecido que a aderência a longo prazo de uma atividade é necessária para se beneficiar ou manter os ganhos adquiridos por praticar uma determinada atividade física.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. M. A.; VAZ, A. F.; BASSANI, J. J. Corpo e Identidade: Um olhar sobre mulheres praticantes de bodybuilding. **Revista em Movimento**, v. 24, n. 3, p. 961-972, jul/set. de 2018.

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, [s.l.], v. 41, n. 3, p.687-708, mar. 2009. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health).

ANGLIERI, V.; SILVA, F. O. C. Respostas neuromorfológicas referentes a um protocolo de treino resistido com ênfase na ação muscular isométrica. **Revista Brasileira de Prescrição de Fisiologia do Exercício**, Goiânia, v. 9, n. 51, p. 31-39, jan. 2015.

BOMPA, T.; BUZZICHELLI, C. **Periodization training for Sports**. 3. ed. Champaign: Human Kinetics, 2015.

CARVALHO, Y. M. **O mito da atividade física e saúde**. 3. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

COURTINE, J. **Os Stakhanovistas do narcisismo: Body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo**. In: San't Anna, D. B. (org). **Políticas do corpo: Elementos para uma história das práticas corporais**, São Paulo: Estação Liberdade, p.81-114, 1995.

CRESWELL, J. W. **Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches**. 2. ed. London: Sage, 2003.

DRAGO, D. C. **Fundamentos da musculação**. Florianópolis: [s.i.], p. 112, 2009.

FOLLY, L. S. M. As múltiplas formas de se otimizar a hipertrofia. Goiânia, p. 1 - 16, 2016.

FRECK, S.; KRAEMER, W. **Fundamentos do Treinamento de força muscular**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

FURTADO, R. P. Novas tecnologias e novas formas de organização do trabalho do professor nas academias de ginástica. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 10, n.2, p. 307 - 322, 2007.

FURTADO, R. P. Do fitness ou wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 12, n. I, p. I - II, jan./abr. 2009.

GARCIA, W. **Corpo, mídia e representação: Estudos contemporâneos**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.

GENTIL, P. **Bases científicas do treinamento de hipertrofia**. 5ª ed. São Paulo: CreateSpace, 2014.

GIL, A. C. **Metódos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1991.

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara, p. 256, 2005.

GOMES, C.M. **Ginástica Localizada**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.

JENKINS, N. D. M. *et al.* Muscle activation during three sets to failure at 80 vs. 30% 1RM resistance exercise. **European Journal Of Physiology**, [s.I.], v. 115, n. 11, p. 2335 - 2347, 10 jul. 2015. Springer Nature.

LEÃO, D. M. **Treinamento Concorrente**. Universidade Federal de Minas Gerais; **Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional**; Belo Horizonte - 2010.

MALDONADO, G. R. **A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a**

estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 5(1): 59-76, 2006.

MALYSSE, S. Em busca do (h)alteres-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: GOLDENEBERG, M. (Org.) **Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, p. 79-138, 2002.

MINOZZO, F.C. *et al.*. Periodização do tratamento de força: uma revisão crítica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 1, n. 16, p. 89 - 97, mar. 2008.

NASCIMENTO, F. P. Classificação da Pesquisa. **Natureza, método ou abordagem metodológica, objetivos e procedimentos**. Brasília: Thesaurus, 2016.

NOVAES, J. **Estética: o corpo na academia**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

PALMA, A. Educação Física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros “modos de olhar”. **Revista de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 22, n. 2, p. 23 - 39, jan. 2001.

PETERSON, M. D.; RHEA, M. R.; ALVAR, B. A. Applications of the dose-response for muscular strength development: a review of meta-analytic efficacy and reliability for designing training prescription. **Journal Of Strength And Conditioning Research**, Cedar City, v. 19, n. 4, p.950-958, jan. 2005.

PIMENTEL, A. R.. Atividade física no controle da obesidade e emagrecimento. **Rev. Científica de Alto Impacto** - ed. 125, ago. 2023. ISSN 1678-0817. Disponível em: <https://revistaft.com.br/atividade-fisica-no-controle-da-obesidade-e-emagrecimento/>. Acesso em: 30 de abr. 2024.

SALLES, B. F.; SIMÃO, R. Bases científicas dos métodos e sistemas de treinamento de força. **Revista Uniandrade**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 15, p. 127 - 233, 2014.

SASSATELLI, R. Interaction order and beyond: a field analysis of body culture within fitness gyms. **Body & Society**, London, v. 5, n. 2-3, p. 227 - 248, 1999.

SCHOENFELD, B. J. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. **Journal Of Strength And Conditioning Research**, Scarsdale, v. 24, n. 10, p. 2857 - 2872, out. 2010.

SIQUEIRA, A. J. As representações do corpo na idade média. **Vivência**, v. 33, p. 49-58, 2011. Recuperado de: http://www.cchla.ufrn.br/Vivencia/sumarios/37/PDF%20para%20INTERNET_37/03_Ant%C3%B4nio%20Jorge%20Siqueira.pdf.

SOARES, C.L. Imagens do Corpo “Educando”: Um Olhar Sobre a Ginástica no Século XIX. **Pesquisa Histórica em Educação Física**, v. 02, 2010.

TEIXEIRA, R. V. L. S. *et al.*. Effect of resistance training set volume on upper body muscle hypertrophy: are more sets really better than less? **Clinical Physiology and Functional Imaging**. v. 38, n. 5, p. 727-732, out. 2017.

UCHIDA, M. P. *et al.* – **Manual de Musculação: Uma abordagem teórico-prática do treinamento de força**. 4 ed, São Paulo: Editora Phorte, 2006.

Submissão: dezembro de 2023. Aceite: janeiro de 2024. Publicação: maio de 2024.