

Considerações sobre as mulheres obesas na sala de musculação

SIQUEIRA, I. S.¹; FARANI, E. I. V.²; FERREIRA JUNIOR, D. A.³

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
isabella_vpr@hotmail.com

RESUMO

Este artigo buscou discutir a presença das mulheres obesas nas salas de musculação, tendo como base os problemas vinculados ao gênero e ao modelo de corpo ideal utilizado pela mídia, isso sem perder o foco da importância do trabalho de musculação para a mulher no combate a obesidade. Portanto, nos esforçaremos para apresentar alguns dos principais problemas relacionados a mulher e a obesidade, visto que essa já é considerada como uma das principais epidemias do século XXI. A escolha do gênero feminino se deu pela percepção dos sofrimentos físicos e psicológicos apresentados por mulheres no espaço em questão. Diante do exposto apresentamos como objetivo geral discutir o acesso de mulheres obesas nas salas de musculação, tendo como fator limitador o modelo de corpo padrão, e como específicos Identificar possíveis benefícios físicos e psicológicos para mulheres obesas ao participarem de treinos nas salas de musculação, no que se refere ao suporte metodológico, recorreremos ao tipo de estudo transversal, de cunho descritivo e abordagem qualitativa, nos quais serão desenvolvidos conceitos e ideias através da pesquisa bibliográfica com revisão de literatura de âmbito nacional. Utilizaremos ainda como referencial teórico os seguintes autores: Prado e Liberal (1981), OMS (1997), Perucci (1998), Brasil (2006), Conte, De Queiroz e Fortin (2007), Lessa, Oshita e Valezzii (2007), Machado, Devede (2007), Lessa, Furlan e Capelari (2011), ABESO (2015), Frazão, Coelho Filho (2015), IBGE (2015), dentre outros que discutem o tema em questão.

Palavras chave: Mulher. Obesidade. Sala de musculação.