



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

JEFFERSON DORNELAS DE LIMA

**ESPORTE E MULHER: o fisiculturismo feminino para além
das aparências**

**BELÉM/PA
2021**

JEFFERSON DORNELAS DE LIMA

**ESPORTE E MULHER: o fisiculturismo feminino para além
das aparências**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Educação
Física do Instituto de Ciências da
Educação da Universidade Federal do
Pará, sob orientação da Profª Joselene
Ferreira Mota, como requisito parcial para
a obtenção da graduação de Licenciatura
em Educação Física.

BELÉM/PA
2021

JEFFERSON DORNELAS DE LIMA

ESPORTE E MULHER: o fisiculturismo feminino para além das aparências

BANCA EXAMINADORA

Profº. Ms. Joselene Ferreira Mota - Orientadora
Curso de Licenciatura em Educação Física UFPA/GUAMÁ

Profº. Ms. Mônica dos Anjos Costa de Rezende – Avaliadora
Curso de Licenciatura em Educação Física UFPA/GUAMÁ

Profº. Larissa Nunes de Oliveira - Avaliadora
Aluna pós-graduação em neurociência e comportamento PPGNC/Ufpa

*Dedico à Maria e às Raimunda's
mulheres fortes, que sempre lutaram
por nós.*

AGRADECIMENTOS

Quero iniciar agradecendo primeiramente a Deus, que me deu o dom da vida.

Pai, obrigado por todos os dias em que o senhor acordou cedo pra deixar café pronto, e saia para trabalhar. Obrigado por ser um homem calado, mas que demonstra amor de um jeito inigualável. Espero, um dia, ser metade do homem que você é! Mãe, ah se tu soubesses o quanto eu te amo.. escrevo agora com os olhos cheios de lágrimas, porque, como posso dizer o quanto eu sou grato a ti?. Gratidão a você e ao meu pai por terem que ir explicar na direção da escola que a mensalidade ia atrasar. Que abdicaram das suas vontades para que eu pudesse realizar as minhas. Por dar a mim e a minha irmã todo o amor do mudo. Vocês são a razão de todo meu empenho e dedicação, obrigado por todo amor, por todos os puxões de orelha, por todo colo nas horas difíceis. Somente, gratidão

À minha irmã, eu agradeço por sempre me incentivar e ajudar nos trabalhos acadêmicos, me ensinando a pensar de maneira mais humana. Você é uma mulher incrível, forte e determinada, uma excelente professora que faz de tudo pelos seus alunos. Obrigado por me mostrar que o dom de ensinar vai muito além das paredes da sala de aula.

Aos meus sobrinhos, Inácio e Rebeca, que sempre me alegraram nos momentos de angústia, titio ama muito vocês, e junto de seus pais, vou fazer de tudo para que vocês também recebam muito amor, igual seus avós ainda nos oferecem.

Aos meus familiares, tio Ivaldo, tia Raquel, tio Laércio, tia Flávia, tia Edilene, tia Edilamar, enfim, todos os tios e primos, vocês me ajudaram durante essa caminhada.

À Carla Academia, aos professores e amigos que por lá passaram, me instruindo e sendo colegas de trabalho, vocês me ensinaram a ser mais humano durante as aulas com nossos alunos. Aprendi a trabalhar em equipe, aprendi a escutar, a ensinar e a compreender que, nem todos os dias estamos nos sentindo bem, mas o fato do aluno chegar e te agradecer pelos resultados alcançados torna o trabalho mais gratificante.

À Amanda, você foi uma das pessoas que mais me incentivou durante toda a minha graduação, me apoiando, me brigando, me motivando e ficando feliz

junto comigo a cada conquista realizada. Mostrou-me que os desafios aparecem para serem encarados e vencidos. No fim, eu consegui, e sei que você também fica feliz com essa conquista. Ainda faltam algumas, e você sabe que eu vou conquistá-las. Obrigado por todo companheirismo nessa caminhada, à você, meus sinceros agradecimentos. Te amo muuuuuuuito.

Aos meus amigos-irmãos- de caminhada, dedico esse trabalho também à vocês.

Ao Luiz Felipe, Rafael Cardoso, Hugo Felipe e Tayan Rogério, Anderson Muller e Murilo Nunes, manos, sem vocês eu estaria perdido. Obrigado pelas resenhas, pelos trabalhos, pela compreensão durante esses cinco anos. Quero vocês pra sempre comigo. A amizade de vocês foi o que me fortaleceu nos tempos difíceis da pandemia, e quero ver vocês, meus irmãos, voando alto!!!!

Gratidão eternas à Linha de Estudos e Pesquisa em Educação Física Esporte e Lazer, por me acolher, por me ensinar, por me transformar! O professor que estou me tornando vai pra sempre ter vocês como referencia. Agradecimento, em especial, para alguns membros que estavam mais próximos nesta reta final, mas que foram de grande ajuda para pensar que a Educação Física também é sobre amar. Larissa, Adriano, André, Saulo, Rhenan, Emerson, vocês são professores que eu tenho a honra de dizer que são meus companheiros de luta, e de vida.

Agradeço à Universidade Federal do Pará e, à banca examinadora, Professora Mônica Rezende e Professora Larissa Nunes, que contribuíram para a minha formação acadêmica. Espero que outros possam sentir o que é o ensino público de qualidade, e que, apesar de todos os “contras” de um atual governo, continua formando professores de qualidade, devolvendo o investimento feito pela sociedade. #ForaBolsonarooooo!!!!!!

À você Joselene, fico até sem palavras para te agradecer por tudo que fizeste por mim. Um exemplo de mulher e de professora, que ensina com tamanha elegância. Quem diria que de um Juri-simulado nós estaríamos finalizando o curso nessa configuração, de orientando e orientadora!? Obrigado pelo convite em participar da LEPEL-UFPA e obrigado por ser esse ser humano incrível, que apesar de me enviar e-mails sem os anexos, sempre buscou estar presente em todas as etapas da minha formação.

*“...É necessário sempre acreditar que o sonho é possível
Que o céu é o limite e você, truta, é imbatível
Que o tempo ruim vai passar, é só uma fase
Que o sofrimento alimenta mais a sua coragem
Que a sua família precisa de você
Lado a lado se ganhar pra te apoiar se perder...”*

Racionais Mc's

RESUMO

O presente trabalho traz como tema: Esporte e Mulher: O fisiculturismo feminino para além das aparências, que tem como objetivo identificar os principais limites e dificuldades do gênero feminino em ser atleta de fisiculturismo. Analisa através das respostas de atletas, qual o limite para o fisiculturismo feminino relatado por atletas vinculadas a IFBB-Pa?. O percurso metodológico partiu de pesquisa do tipo estudo de campo que focalizou na comunidade de atletas de fisiculturismo do gênero feminino. Por meio de roteiro semi estruturado, elaborado pela plataforma do *Google Forms* e, enviado para quinze (15) atletas, foi possível fazer a coleta de dados virtualmente por conta do atual estado de pandemia, e era composto de perguntas nos seguintes eixos: dados pessoais, âmbito esportivo - vida de atleta, condições para treinamento e, dificuldades como mulher em uma modalidade majoritariamente masculina. O resultado da pesquisa foi que existem dois limites encontrados por essas atletas, são eles: a falta de patrocínio e falta de reconhecimento/apoio.

PALAVRAS-CHAVE: Fisiculturismo; Esporte; Gênero; Mulher; Limites;

ABSTRACT

This work has as its theme: Sports and Women: The female bodybuilding beyond appearances, which aims to identify the main limits and difficulties of the female gender in being a bodybuilding athlete. Analyzes through the answers of athletes, what is the limit for female bodybuilding reported by athletes linked to IFBB-Pa?. The methodological approach was based on a field study research that focused on the female bodybuilding athlete community. Through a semi-structured script, prepared by the Google Forms platform and sent to fifteen (15) athletes, it was possible to collect data virtually due to the current state of the pandemic, and consisted of questions in the following axes: personal data , sports - athlete's life, conditions for training and difficulties as a woman in a mostly male sport. The result of the research was that there are two limits found by these athletes, they are: lack of sponsorship and lack of recognition/support.

KEYWORDS: Bodybuilding; Sport; Genre; Woman; Limits;

LISTA DE SIGLAS

LEPEL – Linha de Estudo e Pesquisa em Educação Física Esporte e Lazer;

PHC – Pedagogia Histórico-Crítica;

EUA – Estados Unidos da América;

IFBB – Federação Internacional de Fisiculturismo e Fitness;

NABBA - Associação Nacional Bodybuilders Amador;

NPC – Comitê Físico Nacional;

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 CAPITULO I - A INTERPRETAÇÃO DO CORPO AO LONGO DO TEMPO20	
2.1 A sociedade espartana/ Atenas e a modernidade.....	21
3 CAPITULO II – ESPORTE E MULHER: os desafios presentes no	24
3.1 Mulher, exercício físico e esporte.	27
4 CAPITULO III – ESPORTE E MULHER: o fisiculturismo feminino para além das aparências.....	38
4.1 A - Perfil das atletas: identificação, faixa etária, escolaridade e naturalidade.....	38
4.2 B - No âmbito esportivo: vida de atleta.	40
4.3 C - Das condições para o treinamento.	42
4.4 D -Dificuldades como mulher em uma modalidade majoritariamente masculina.	44
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS48	
6 REFERÊNCIAS.....	51
7 APÊNDICES.....	54

1 INTRODUÇÃO

O trabalho apresentado vem consumir minha graduação, que se iniciou em 2017, no curso de Educação Física, na Universidade Federal do Pará, campus Belém. Graduação essa que se encerrou em 2021 por conta da pandemia do Covid-19. Com o presente trabalho busco discutir as dificuldades do esporte fisiculturismo feminino vivenciado por algumas atletas. Esporte e mulher: o fisiculturismo feminino para além das aparências.

O estágio no ambiente não escolar, mais especificamente dentro da academia, me instigou a discutir inicialmente os limites existentes na relação entre alunas e professores dentro do salão de musculação, entretanto, a paixão pelo culturismo falou mais alto. O exercício físico sempre será um excelente aliado quando se trata de saúde, seja ela mental ou física e, mais cedo ou mais tarde, todos irão precisar do treinamento resistido, ou musculação, para controlar ou amenizar as consequências que o passar dos anos nos trazem.

Ao ajudar nas aulas dentro do salão de musculação foi perceptível que o público feminino pede mais instrução de como realizar os exercícios, pede para corrigir postura e perguntam o porquê de estarem fazendo determinado método de treinamento. Foi perceptível também que ainda persiste dentro desse público o receio por treinar membros superiores com medo de ficarem "grandes" ou "muito musculosas". E como diz aquele velho ditado: "toda regra há uma exceção", as mulheres atletas que frequentavam o mesmo horário que o restante dos alunos treinavam o corpo, membros inferiores e superiores, sempre com muita intensidade, dentro da periodização que estavam seguindo, sem ligar para os olhares que estavam voltados para elas.

Então me questionei: se essas mulheres conseguiram ultrapassar essa barreira do medo e preconceito da hipertrofia e dos treinos de membros superiores, quais os limites existentes na sua vida de atleta?

Entrando na Linha de Estudo e Pesquisa em Educação Física Esporte e Lazer-LEPEL-UFPa/campus Belém- em 2019, aprendi muito com as ações do grupo e com os outros integrantes. Atualmente, trabalhamos em duas frentes intervenção: a linha da saúde e a linha da educação. A LEPEL é uma rede que atua em âmbito nacional com uma proposta de base marxista para o âmbito educacional.

A Pedagogia Histórico-Crítica, PHC, é a luz que vem guiando o grupo, do núcleo de Belém, em suas intervenções nas diversas áreas de atuação. Ela Possui 5 momentos de aula, que são: prática social inicial, problematização,

instrumentalização, catarse e prática social final, onde o aluno deve sair com o conhecimento diferente do qual chegou na aula.

A presente pesquisa sobre o futurismo feminino, com algumas atletas, vem para somar ainda mais com os trabalhos feitos pela linha da saúde, que já iniciou suas pesquisas com trabalhos relacionados à saúde mental e atividade física. Posteriormente o presente estudo poderá ser melhorado para que haja ainda mais literatura e maior proveito, do grupo, e de outros discentes que se interessarem pelo assunto. Nesse sentido, a presente pesquisa vem para responder a seguinte questão: Quais os principais limites do gênero feminino em ser atleta de fisiculturismo?

A musculação oferece diversos benefícios que não são perceptíveis a olho nu, mas também oferece transformações que são desejadas por homens e mulheres que buscam esse corpo padrão instituído pela sociedade, sem aquela barriga mais saliente, sem o bumbum “caído” e sem flancos aparentes. Para Lessa; Oshita; Valezzi (2007), na sua essência, a musculação era feita apenas pelos homens, em busca de um corpo mais forte, não podendo ser praticada por mulheres, já que eram vistas como muito frágeis. Mas em que momento a musculação se tornou um esporte? Em que momento as mulheres começaram a ir para o salão de musculação, e principalmente, quando elas começaram a participar das competições de fisiculturismo?

A crescente busca por um corpo feminino que esteja dentro dos padrões de beleza não é de hoje. Assim como temos a individualidade biológica que nos diz que cada organismo reage de maneira diferente quando é submetido a um estímulo, ou seja, cada indivíduo é diferente do outro, existem várias culturas, religiões e nações em que as mulheres são vistas de diferentes maneiras ao longo de toda a história. Independente de um período específico, as mulheres sempre buscaram se sentir mais bonitas, e atualmente buscam procedimentos estéticos para alcançar um “padrão de beleza” imposto pela sociedade. Mudar o corpo fornece a sensação de uma mudança de vida, de identidade e superação. (FARIAS, 2018)

O fisiculturismo é um esporte onde o único momento em que há o confronto direto entre os atletas é em cima do palco, no dia da competição. Antes e depois desse momento impar na vida de cada competidor, independente da colocação, existe uma grande amizade, onde para eles, a melhor maneira de celebrá-la é com um belo treino. Essa modalidade, inserida hegemonicamente na

década de 80, surgiu com uma lógica voltada para a construção de um corpo masculino viril e saudável, visando grande volume muscular e baixa adiposidade. (MATTOS et al., 2019)

O fisiculturismo vem do inglês *Bodybuilding*, que consiste basicamente em treinar o corpo para estar em alto desempenho muscular, com pouca gordura corporal, tônus muscular extremamente aparente e um físico equilibrado entre membros superiores e inferiores, conforme afirma Leão (2015) quando diz que: o fisiculturismo é um esporte da musculação, o qual se trata da construção de um físico com grande volume muscular, hipertrofiado, e baixíssimo percentual de gordura corporal. Não é somente levantar peso, mas corpo e mente tem que estar em equilíbrio para que os resultados venham de acordo com a periodização que o atleta está vivendo. É um esporte caro, assim como os outros, quem sabe até um pouco mais, já que o atleta de fisiculturismo não entra de férias, ele vive 365 dias buscando o melhor de si, até o dia da refeição livre (mais conhecido como dia do lixo) é programado para que não haja prejuízos ao trabalho que vem sendo feito em conjunto com o seu treinador, que muitas vezes também é um atleta.

Além das horas de treino e dieta, os atletas também fazem procedimentos que os ajudam a melhorar o seu desempenho e melhoram sua qualidade de vida, já que alguns, por terem um volume muscular muito alto, acabam diminuindo a sua flexibilidade e mobilidade. Eles fazem liberação miofascial, ventosas e outros procedimentos estéticos que os ajudam a ter uma vida mais longa dentro do esporte.

Pires; Baptista (2016) afirmam que a *IFBB (International Federation of Bodybuilding)* foi criada em 1946, por Joe Weider, trazendo as regras que fundamentam o esporte até hoje, inclusive o *Mr. Olympia* que é o maior campeonato de fisiculturismo do mundo, tão sonhado por todos os atletas, em que Arnold Schwarzenegger foi 7 vezes campeão, se tornando assim o atleta de maior reconhecimento dentro do esporte, não esquecendo de outros atletas que são da mesma época que ele (a famosa Golden Era) onde se tinha : Sergio Oliva, Dave Draper, Bill Pearl, Franco Columbu e Frank Zane.

Os amantes do esporte sabem que Eugen Sandow foi o “começo de tudo”, trapezista e ginasta que ganhou o concurso de homem mais forte do mundo – *Strongest Man*. Lima (2017) apresenta parâmetros explicativos para Sandow ser considerado o pai do fisiculturismo, como por exemplo: foi ele quem criou a primeira revista de fisiculturismo, descrevendo técnicas e exercícios, foi atribuído a ele a

criação do termo *Bodybuilding* e foi o primeiro a realizar um campeonato de fisiculturismo, em 1901 na Inglaterra. Até o final dos anos 70 os esportes de força, como o halterofilismo e o fisiculturismo, eram condenados para as mulheres, vistas como frágeis e vulneráveis em função de sua capacidade reprodutora. (LESSA; OSHITA; VALEZZI, 2007)

O primeiro U.S.Women's National Physique Championship foi realizado em Cantão, Ohio, em 1978, e é geralmente considerado como o primeiro campeonato de bodybuilding feminino, pois, foi a primeira competição em que as atletas foram julgadas pela muscularidade. (TODD, 2006 *apud* LESSA 2012; p.215).

No Brasil, o esporte é praticado pelos homens desde os anos 1940, entretanto, é só em 1980 que o país passa a sediar eventos internacionais e apenas no final dessa década as mulheres começam a integrar essas disputas. Os registros sobre as brasileiras protagonistas do esporte são escassos (JAEGER, 2009, *apud* MONACO, 2016).

Segundo Lessa (2012) afirma que as competições destinadas à musculação feminina remontam aos anos setenta, como o *Myss Physique* e *Miss Americana*. Kay Baxter foi a campeã do primeiro campeonato feminino, Lisa Lyon em 16 de julho de 1979 foi campeã do primeiro campeonato da IFBB e Laura Combes ganhou o primeiro campeonato para mulheres financiado pela NPC em 1980. A IFBB, NABBA (Associação Nacional Bodybuilders Amador) e a NPC (National Physique Committee) são as principais federações com maior número de filiações. Em Belém temos a IFBB-Pa que completou 28 anos no último dia 19 de agosto de 2020.

Temos as seguintes categorias nas respectivas federações: NPC (*men's physique*, *Bodybuilding*, *classic physique*, *Women's figure*, *women's bikini*, *wellness*, *women's physique*) (Disponível em: <https://musclecontestinternational.com/Brazil/blog/2019/01/17/divisao-de-categorias-subcategorias-e-classes-de-alturapeso/> Acesso em: 23 out 2021) IFBB (*bodybuilding* masculino, sênior subdividida em 8 categorias por peso, máster subdividida em 3 categorias por idade, *classic* masculino, *mens's physique*, *fitness* coreográfico masculino e feminino, *bodyfitness* feminino, *biquíni fitness*, *women physique* feminino e *wellness*) (disponível em: <https://ifbbbrasil.com.br/modalidades/> Acesso em: 23 out 2021). NABBA (*bodybuilding* homen - Iniciante, Júnior, Novato, Culturismo Clássico, *Masters* Acima de 45, *Masters* Acima de 55, Sr. Classe 4, 3, 2, 1-, calças de esporte homens, miss bikini,

miss *toned figure*, miss atlético figura, figura miss treinada). (Disponível em: <https://www.nabba.co.uk/class-criteria> Acesso em: 23 out 2021)

A década de 80 foi o período de grande ampliação do esporte feminino, pois o *Mr. Olympia* era transmitido na tv aberta norte-americana, dentro do programa *Sportsworld* (O mundo dos esportes). Lessa (2012) afirma que Kris Alexander, Lori Bowen, Lydia Cheng, Carla Dunlap, Bev Francis e Rachel Mclish apareceram no filme “*Pumping Iron II: The Women*” liberado em 1985 mostrando a preparação das atletas para o *Caesars Palace Wold Cup Championship* de 1983. A partir daí, com a melhora e descobertas de novas técnicas de treinamento, maior entendimento sobre a nutrição esportiva, até mesmo melhora nos aparelhos dentro das academias ocasionou uma mudança considerável no condicionamento apresentado pelas atletas, mudanças esteticamente perceptíveis no volume muscular alcançado por elas. Por isso, segundo Lessa; Oshita; Valezzi (2007), a IFBB boicotou o esporte, pedindo uma redução de 20% na massa muscular atual de todas as atletas. A imagem da mulher frágil sem muitos músculos aparentes devia ser mantida, por isso atletas com grande volume muscular ficam de fora das competições. Com a pressão para que as mulheres reduzam a massa muscular, começam a aparecer categorias novas, tal como *miss biquíni*. (LESSA, 2012)

O fisiculturismo exige do atleta grande dedicação para apresentar o melhor *shape* (corpo): um físico muito bem condicionado, com pele fina, músculos volumosos e fibrados. Segundo Santos et al (2021) Para alcançar o físico desejado e melhorar a definição e volume muscular, esses atletas empregam inúmeras estratégias no período que antecede às competições como métodos de treinamento resistido, exercício cardiovascular, aumento ou restrição calórica, suplementação. Temos atualmente, como uma das referencias no fisiculturismo feminino brasileiro, a atleta Angela Borges, vinculada a *IFBB PRO LEAGUE*, 3x campeã mundial, 7x campeã *Arnold Classic* e 59x campeã *wellness*.

Na prática da musculação, normalmente as mulheres evitam o treino de membros superiores pelo medo de ficarem muito “grandes”, medo de ficarem masculinizadas. Elas almejam abdômen seco, sem muito volume muscular, pernas torneadas e glúteos volumosos. As mulheres se concentram nas áreas onde se encontram os aparelhos que “trabalham” os músculos das pernas e os glúteos, enquanto os homens se exercitam nos aparelhos que “trabalham” intensamente os braços e o tórax. (SANTOS; SALLES, 2009)

Levando em consideração o gênero feminino, venho então questionar: quais os limites e dificuldades de mulheres atletas de fisiculturismo vinculadas a IFBB-Pa? Já que os atletas masculinos são julgados pelo volume muscular, profundidade dos cortes, “V” *shape* ou “X” *shape*, vascularização e as mulheres são julgadas pela feminilidade, graça critérios que são totalmente subjetivos.

Na periodização dos atletas existem duas etapas: *off-season (bulking)* e o *pré contest (cutting)*. Monteiro (2021) apresenta características das duas fases: no período mais longe da competição, o off, a ingestão calórica é maior, o objetivo é o aumento significativo da massa muscular, por isso são realizados menos treinos aeróbicos, já no *pré-contest (cutting)* onde a definição muscular é o objetivo para a apresentação no dia do show, a ingestão calórica é menor, o número de repetições aumenta e o número de cárdios aumenta. As estratégias devem ser planejadas de acordo com o organismo de cada um, e o atleta deve estar bem psicologicamente para enfrentar esse período já que vai ter que abdicar de toda uma vida social para ir buscar um *shape* muito bem condicionado e se consagrar como o campeão da sua categoria.

Por ser um esporte que particularmente gosto muito, ter contato e admirar quem consegue passar por todo o processo de moldar o físico além de querer aprender e discutir mais sobre esse esporte que carrega consigo frases preconceituosas do tipo: “é só tomar bomba que cresce” ou escutar frases ditas para as atletas como: “tá parece um homem”, venho através desse estudo mostrar regras que regem as federações, por meio de entrevistas não estruturadas colher informação de atletas sua vida de atleta para identificar os principais limites e dificuldades do gênero feminino em ser atleta de fisiculturismo e, com essas informações, analisar a importância que é dada para o corpo ao longo do tempo até chegar nos dias atuais e identificar os limites e desafios vivenciados pelas atletas que escolheram tal esporte para sua vida. Serão entrevistadas atletas filiadas a IFBB-Pa.

O estágio em uma academia do meu bairro me proporcionou conviver com homens e mulheres que dedicam boa parte do seu tempo para esse esporte, trabalham e treinam em busca do corpo perfeito, para mostrar aos árbitros, e para si próprios. Mesmo com o dia a dia corrido, o treino é sagrado, e vem para recompor corpo e mente. Promover o anabolismo, com consciência, é o objetivo de vida do atleta.

Tendo em vista essa convivência com esses atletas, busco fazer uma pesquisa do tipo estudo de campo para coletar os dados para a pesquisa. Segundo Gil (2002)

Tipicamente, o estudo de campo focaliza uma comunidade, que não é necessariamente geográfica, já que pode ser uma comunidade de trabalho, de estudo, de lazer ou voltada para qualquer outra atividade humana. Basicamente, a pesquisa é desenvolvida por meio da observação direta das atividades do grupo estudado e de entrevistas com informantes para captar suas explicações e interpretações do que ocorre no grupo. Esses procedimentos são geralmente conjugados com muitos outros, tais como a análise de documentos, filmagem e fotografias. (GIL, 2002; p. 53):

As atletas serão entrevistadas de maneira que se sintam livres para falar sobre sua vivência no esporte e, terão livre acesso ao TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido). O diálogo terá como base a entrevista semiestruturada que, segundo Minayo; Gomes (2007)

As entrevistas podem ser consideradas conversas com finalidade e se caracterizam pela sua forma de organização. Podem ser classificadas em: [...] (b)semi-estruturada, que combina perguntas fechadas e abertas, em que o entrevistado tem a possibilidade de discorrer sobre o tema em questão sem se prender à indagação formulada; (MINAYO; GOMES, 2007. p.64)

Para se chegar ao entendimento de como o corpo é tratado por uma atleta desta modalidade, faz-se necessário compreender de que forma o corpo era pensado antigamente até chegar aos dias atuais. Visando essa compreensão, o primeiro capítulo trata da concepção de corpo ao longo do tempo, mostrando de que forma o corpo era pensado, e utilizado, para que houvesse dominação por uma pequena parcela da sociedade.

Já no segundo capítulo a mulher é colocada em pauta, para mostrar que apesar de toda invisibilidade mostrada anteriormente, ela conseguiu alcançar conquistas inimagináveis a séculos atrás. Posteriormente, é feita a análise das respostas das atletas, buscando compreender os limites e dificuldades presentes nas suas respostas. Por fim, as considerações finais aparecem para discutir sobre os resultados colocados em questão.

Os dois limites encontrados como resultados da pesquisa apontam que a modalidade necessita ser mais divulgada, almejando sanar essas e outras questões que só atrasam a evolução da mesma. O treinamento resistido se mostrou mais uma vez benéfico para o ser humano, contudo, ainda é fundamental que políticas públicas sejam colocadas em ação buscando maior disseminação dos benefícios da prática do exercício físico para além da estética.

2 CAPITULO I - A INTERPRETAÇÃO DO CORPO AO LONGO DO TEMPO

O corpo sempre foi alvo de muito estudo, seja pela ciência ou pela religião. Entender o funcionamento do corpo e como dominá-lo era o objetivo

principal para se encontrar o equilíbrio entre corpo e alma ou, para ter controle sobre a sociedade no geral. Até o século XVIII, ainda sob os efeitos de uma visão religiosa, o corpo foi reprimido e punido mas, a partir do século XXI, tornou-se objeto do Capitalismo (CASSIMIRO; GALDINO; DE SÁ, 2012). Hoje a volta do “culto ao corpo” se deu pela explosão das academias e pela maior divulgação da importância do exercício físico para prevenção e controle de patologias provenientes de maus costumes enraizados e tidos como normais na nossa sociedade. Mas o que aconteceu no meio desse processo?

Na busca por entenderem o corpo da sociedade grega (falando de Atenas), filósofos fragmentaram o mesmo em duas partes; o corpo e a alma. Os estudos serviram como base para a construção de toda a sociedade ocidental. Sócrates e Platão (que foi seguidor de Sócrates) são dois estudiosos que ganham destaque nessa parte da história, pensaram na educação do corpo, na saúde, e até mesmo em questões como ética e moral para compreenderem a sociedade. Para Sócrates não havia separação entre corpo e alma, ele defendia uma inter-relação entre os dois. Sócrates se debruçava sobre o tema da beleza considerando que o belo era uma concordância observada pelos olhos e ouvidos. Tinha como maior objetivo, ensinar o homem a cuidar da sua alma, antes que o seu corpo. (FARHAT, 2008)

Já Platão conseguiu distinguir os indivíduos através da alma em 3 grupos: alma de bronze, prata e ouro. Em outras palavras o corpo sofre com a ação do tempo, entretanto a alma permanece intacta, mesmo se levarmos em consideração os pensamentos de Sócrates que buscava aliar a boa alimentação e exercício físico para manter o corpo em ótimo estado atingindo conseqüentemente à alma, chegaria um ponto que o corpo iria sofrer com a ação do tempo.

“Os indivíduos com “alma de bronze” teriam uma sensibilidade elevada, devendo, portanto, dedicar-se à agricultura, ao artesanato e ao comércio. Aqueles que possuísem “alma de prata” teriam a coragem, a valentia e seriam soldados encarregados de proteger a cidade e o estado. E, por último, estavam aqueles que possuíam “alma de ouro”, ou seja, os sábios, que através da arte de dialogar e da ciência política, exerceriam o poder e guiariam a sociedade.”(ARANHA & MARTINS, 1996 *apud* CASSIMIRO; GALDINO; DE SÁ, 2012. Pág 70)

Na Grécia antiga a mulher era excluída da sociedade, era incluída no grupo dos não cidadãos junto com escravos e estrangeiros e por isso não participavam das decisões da sociedade. Ela vivia apenas nos bastidores, e até mesmo o casamento era arranjado, ou seja, a mulher não possuía autonomia

nenhuma sobre seus desejos, escolhas e era vista com inferioridade. A mulher viveria à sombra do marido, sendo rendida a laços indivisíveis, tendo que suportar traições, sendo sempre submissa, além de gerir bem a casa, assim como dar filhos homens e saudáveis a seu esposo. (MARTINS et al., 2019)

A partir desse dualismo a civilização grega se torna berço de toda uma cultura ocidental, pois buscava compreender a relação existente do homem com o homem, e do homem com a natureza. Educar para formar cidadãos capazes de dialogar nas diversas esferas da sociedade, mas vale ressaltar também que para Fahart (2008) a decadência grega se deu a partir do momento que Platão não reconhece a importância do exercício físico, pois esse prevalecer do corpo torna os homens grosseiros e materiais.

A partir daí tivemos outros pensadores do corpo como São Tomás de Aquino, Francis Bacon com o homem renascentista e Descartes com o homem moderno. Todos discutiram o corpo de acordo com as informações conquistadas até o momento em que viveram e seus estudos influenciaram na formação de sociedades.

2.1 A sociedade espartana/ Atenas e a modernidade

Antigamente a discussão sobre a relação entre corpo e mente, corpo e alma gerou muitos questionamentos sobre a necessidade da existência da parte carnal. No passado, era repudiado pela igreja qualquer culto ao corpo, pois o corpo instigava o ser humano ao pecado e por isso era punido com flagelamento, era apedrejado e sofria com outras punições para que não tivesse mais importância que a alma, conforme afirma Ranhel (2018): “A alma seria alta, superior, estando presente na cabeça, enquanto o corpo seria inferior, vindo das partes baixas os desejos da carne e fontes do pecado, como o ventre”. Segundo FARHAT (2008), na Idade Média, corpos bonitos eram aqueles que, esteticamente falando, não pareciam tão atraentes assim. Ser gordo nessa época representava saúde. Para as mulheres, ser gorda significava ser uma boa reprodutora e mãe de filhos saudáveis.

Os corpos que são mostrados pela mídia, que são aqueles com tônus muscular aparente, e visivelmente com pouca gordura já eram almejados muitos anos atrás, mas com objetivos diferentes. Para Mendes (2012) os corpos que representavam os deuses gregos eram perfeitamente proporcionados e sem

nenhum dos defeitos do corpo “real” – muito parecidos com os corpos que se apresentam hoje para nós. Afrodite era a deusa da beleza e do amor, Zeus que era o deus dos deuses, Atena deusa da sabedoria, entre outros que iam da guerra até o deus das forjas.

As cidades-estados levaram a civilização grega para outro nível, apesar de haver conflitos entre elas, a busca pelo corpo perfeito era algo em comum que as caracterizavam, pois, mesmo que a educação fosse para formar homens fortes, ágeis e inteligentes para as batalhas, intrinsecamente havia a busca pelo corpo perfeito. Atenas e Esparta podem ser consideradas referências nessa busca pela perfeição. Ambas as cidades cultuaram a beleza do corpo forte ou suave, os contornos e definições do corpo, feminino e masculino, deveriam levá-lo mais próximo possível da perfeição. (COSTA, 2011)

O homem se renova com o passar do tempo, e busca aprender mais sobre si a cada dia que se passa, a dualidade permaneceu por um longo período e a idade média foi um divisor de águas, pois foi aí que o homem começou a ter um domínio sobre as pessoas com menos acesso a informações ao ponto de promover punições públicas para que as pessoas entendessem o limite que elas não deveriam ultrapassar.

Hoje, mais do que nunca, é visível que na idade média havia uma distancia exacerbada entre ricos e pobres, que naquela época era algo considerado normal por toda a sociedade. Doenças provenientes da falta de higiene eram consideradas maldições e a cultura clerical era tida como única verdade. O corpo é local de pecado e a alma faz parte do sagrado, então, para que houvesse salvação, um dependia diretamente do outro, conforme apresenta Ranhel (2018): “O que ocorreu em regra na Idade Média, ao contrário, foi uma forte relação dialética entre corpo e alma, com hierarquias estabelecidas, mas sem uma separação clara, onde dependem um do outro dentro do esquema de salvação cristã.”

O dualismo deixava de ser um protagonista por se entender que tratava-se de duas coisas diferentes e independentes entre si, o que havia era o “duo”, que significa uma dependência entre as duas partes, ou seja o corpo precisava da alma assim como a alma precisava do corpo. Hoje, com a ciência, a cabeça é uma das partes principais do corpo, na idade média também, entretanto com outras explicações para tal entendimento.

A alma seria alta, superior, estando presente na cabeça, enquanto o corpo seria inferior, vindo das partes baixas os desejos da carne e fontes do pecado, como o ventre. [...] Desde modo o alto, até nossos dias, é pensado como lar de seres sobre-humanos, da vida, do amor, do Bem; já o baixo está associado aos demônios, à morte, às funções sexuais, ao Mal.²⁰ O local da alma no corpo só poderia ser no alto, e o local das tentações e dos pecados localizado em baixo. (RANHEL, 2018. p.15)

E dando mais um salto na história chegamos na modernidade, especificamente na consolidação do capitalismo pela maquinaria, onde surge a educação física. Na Grécia e na idade média já havia uma educação do corpo, seja em busca da perfeição, ou em busca da salvação, o corpo era educado para ser considerado forte, saudável, deveria possuir um equilíbrio entre o desejo e a razão. Entende-se a ginástica como modalidade responsável por permitir ao homem adquirir essas qualidades.

A modernidade é marcada pela quebra do padrão, a razão passa a predominar, sendo assim a igreja passa a perder força, o divino passa a se tornar mais próximo do humano, o homem começa a dar mais importância para o trabalho. Com essa preocupação exacerbada com o trabalho a ciência toma um papel crucial para esse novo modo de ver o mundo.

A Modernidade coroada pelas Revoluções Burguesa e Industrial opera, de fato, essa transformação do ser humano em objeto de conhecimento, com um incremento do interesse pelo corpo, com base nas diferentes perspectivas postas na sociedade e nos conflitos de interesses que estão em jogo. (SILVA, 1999. p. 11)

A transformação social que o homem está enfrentando o torna mais individualista, sem ter qualquer relação ou dependência com alma, o corpo é só mais uma das engrenagens das fábricas, o capitalismo industrial se tornava cada vez mais presente na vida das pessoas. As diferenças de gênero ainda permanecem vigentes, o homem deve ser viril, mulheres e crianças continuam na margem, o fortalecimento das pessoas era essencial para os donos de fábrica daquela época.

É na pós-modernidade ou a segunda fase da modernidade é a época em que o individualismo se manifesta com mais intensidade. O pós-modernismo leva a cultura modernista aos seus extremos e, de fato, podemos considerar que é uma modernidade sempre se modernizando. A pós-modernidade leva à modernidade ao seu clímax, potencializando e amplificando todos os valores e máximas que outrora a modernidade já havia proposto e massificado. (SANTOS, 2020; P.97)

Assim o ambiente tornou-se propício para a criação da educação física, que surge com o objetivo de controlar o corpo, corpo esse que era extremamente importante para a produção fabril devido a sua força de trabalho, dividindo a sociedade em: burguesia e proletariado.

Hoje, já é possível ver as mulheres andando nas ruas, decidindo seus destinos, mas sabemos também que ainda é necessário muita luta para que elas tenham todos os seus direitos garantidos, e que ainda precisam trabalhar o dobro para mostrarem que são tão competentes quanto um homem, que muitas vezes nem chega ao nível de profissionalismo da mulher. Muitos movimentos foram importantes no processo de reorganização da sociedade.

Recentemente o feminismo se aproximou da questão da igualdade de gênero que tem como meta garantir a superação das desigualdades frente à condição das mulheres, nos diversos espaços. Seja nas condições socioeconômicas, no cenário político, no acesso à qualificação, ao crédito, como também na representatividade da mulher no interior das unidades domésticas, que ainda se prende a uma postura de subalternidade. (SANTOS,2011; P. 88)

As mulheres que eram consideradas a engrenagem que fazia a família funcionar, com muita luta, foram conquistando sua emancipação. O casamento, que era a única saída a ser tomada, foi ficando de lado e elas foram ocupando outros lugares, mostrando que elas podem ocupar as diversas esferas da sociedade. Inicialmente considerada uma mão de obra barata e pacífica, já que não reivindicavam, a mulher se inseriu no campo das fábricas. (FIORIN; PATIAS, 2011)

3 CAPITULO II – ESPORTE E MULHER: os desafios presentes no *backstage*

Após compreendermos o contexto histórico do corpo, que era um enigma a ser descoberto com a finalidade de “dominar” a sociedade, entender como ele era visto em certos períodos históricos e, que foi dividido em partes para ser melhor compreendido, passamos a entender a realidade da mulher. Mulher essa que era mantida à margem da sociedade por ser considerada um ser frágil, e que deveria estar em casa para cuidar dos seus. Falta de liberdade de expressão e mão de obra barata para as fábricas foram características que perseguiram as mulheres durante grande parte da sua história.

É de conhecimento geral que para se tornar um atleta existem diversos empecilhos que dificultam a chegada da pessoa ao topo do esporte, entretanto a mídia esportiva não divulga essas dificuldades de maneira intensa, talvez por conta de patrocínios influentes isso não aconteça. A divulgação de outros esportes também acontece de maneira singela, o futebol masculino é o carro chefe dos programas esportivos. O esporte feminino não é valorizado, os campeonatos futebolísticos femininos recebem pouca divulgação e os salários também não são exorbitantes como para jogadores masculinos. Com essa falta de visibilidade no esporte feminino, questiono quais são os principais limites para mulheres que escolhem o fisiculturismo como modalidade esportiva? Visto que o fisiculturismo também é um esporte que ainda não recebe grande divulgação da mídia.

A categoria esporte ainda transmite a ideia de saúde, do corpo atlético preparado para vencer o obstáculo, seja ele seu adversário ou um objeto, vale ressaltar que é necessário vencer dentro das regras estabelecidas. Historicamente o esporte é majoritariamente uma prática do gênero masculino, entretanto hoje sabemos que a mulher atua em alto nível mesmo sem receber o investimento necessário para tal. Nesse sentido o conceito de gênero emergiu para desestabilizar as diferenças instituídas entre mulheres e homens, cuja justificativa se apoiava na distinção biológica dos sexos. (JAEGER; ALEGRE, 2009)

Recentemente foi possível acompanharmos as Olimpíadas de Tóquio, em que o Brasil alcançou sua melhor colocação no quadro de medalhas, superando sua atuação na Rio 2016. Terminamos as olimpíadas no 12º lugar, com 21 medalhas, sendo que grande parte das conquistas olímpicas foram femininas. Diferente dos 5 pódios em 2016, conseguimos subir 9 vezes e fazendo história para o esporte, apesar de muita luta e força de vontade, que são obstáculos que as mulheres vem enfrentando desde muito tempo, elas conseguiram mostrar que são capazes de

performar em alto nível mesmo com diferenças históricas em relação a falta de investimentos e infraestrutura quando comparados ao que se é investido nos atletas masculinos, independente da modalidade.

Ainda que nos últimos anos se possam perceber avanços significativos, há que se reconhecer que, em geral, elas ainda têm que lidar com maiores dificuldades (se compararmos com o esporte masculino), menor valorização (expressa até nos salários e premiações) e mesmo com a persistência de preconceitos e estereótipos. (MELO, 2007; P. 128)

As atletas: Rebeca Andrade (ginasta): 1 ouro e 1 prata; Rayssa Leal (skatista): 1 prata; Marcela Cunha (maratonista aquática): ouro; Bia Ferreira (pugilista); Martine Grael e Kahena Kunze (vela): ouro; Luisa Stefani e Laura Pigossi (tênis): bronze; Mayra Aguiar (judô): bronze; vôlei de quadra feminino: prata. Totalizando 41% do total de medalhas conquistadas, a mulheres vem ganhando cada vez mais espaço no âmbito esportivo, entretanto vale ressaltar que a falta de investimento ainda é muito grande.

Assim, se o esporte se traduz como um importante elemento para a promoção de uma maior visibilidade das mulheres no espaço público e se, ao longo da história do esporte nacional, houve a projeção de vários talentos esportivos femininos, vale registrar que essas conquistas resultam muito mais do esforço individual e de pequenos grupos de mulheres (e também de homens) do que de uma efetiva política nacional de inclusão das mulheres no âmbito do esporte e das atividades de lazer. (GOELLNER, 2006. p.97)

O esporte é reconhecido por permitir que seus atletas consigam melhorar de vida, porque é o que a mídia mostra, um jovem vindo de uma infância difícil, que passa por um projeto social, se destaca, ganha um patrocínio e assim consegue sair da pobreza, porém é deixado de lado que todo esse esforço tem um preço a ser pago, que muitas vezes nem deveria ser cobrado. Tomando o futebol como exemplo, sabemos que existem jogadores que recebem salários milionários, entretanto a parcela de jogadores que chegam a receber pouco mais de um salário mínimo ainda é grande, e dificilmente a mídia mostra isso, e se formos pensar no futebol feminino essa diferença chega a ser exorbitante.

Segundo a Forbes, o atleta Lionel Messi, atual jogador do time de Barcelona, na Espanha, ganha anualmente US\$ 84 milhões. Porém uma comparação com a soma do salário de 1.693 atletas de futebol feminino, em um ano, não chega a US\$ 423 milhões. A ONU Mulheres fez uma reflexão importante para esse tópico, “Se eles jogam o mesmo esporte, no mesmo nível, por que não recebem o mesmo salário?” (VEDOVE, 2021)

Inicialmente proibidas de sequer assistirem a eventos esportivos, a participação feminina nos eventos se dava, posteriormente, através de apresentações artísticas, como se fossem animadoras de torcida. E então, com muita luta, a mulher foi se inserindo no esporte, enfrentando preconceito, falta de

credibilidade, entre outros empecilhos que ainda se mostram presentes. Essa luta é exposta por Oliveira; Cherem; Tubino (2008; P.124), que ainda dizem: “Este processo não foi tão intenso no Brasil, apesar disso, seguiu o padrão de preconceitos e conquistas que se observou no mundo, nos deixando, também, grandes ícones da luta feminina pelo esporte e pela vida.”

A inserção das mulheres nos esportes veio para quebrar paradigmas instalados na sociedade por um pensamento machista, de que a mulher deveria ser criada apenas para ser a dona de casa e para dar filhos saudáveis, entretanto para as pessoas da época, esse pensamento fazia sentido, até mesmo para as mulheres que chegavam a criticar outras mulheres que buscavam meios alternativos de se sentirem mulher.

3.1 Mulher, exercício físico e esporte.

De acordo com os dados apresentados, percebe-se que ser mulher sempre foi um desafio, historicamente considerada como um ser mais frágil pela sua capacidade de gestação, de ter leveza na fala, no modo de agir, e até mesmo ter regras para qual roupa usar foram sendo vencidas por conta da sua perseverança. Enfim, mesmo que a participação feminina tenha aumentado significativamente nos últimos vinte anos no que diz respeito à atuação como atleta de alto nível, ainda é restrita sua inserção na gestão esportiva. (GOELLNER, 2006)

A educação, quando posta de forma igualitária, independente de classe social continua sendo a melhor saída para se por um fim a toda essa dificuldade posta contra a mulher. Por mais que hoje já seja possível ver a mulher nos esportes com maior frequência, a diferença em relação aos homens ainda é enorme, talvez porque grande parte dos gestores do esporte ainda sejam do gênero masculino.

O baixo índice de representação das mulheres em posições administrativas também é verificado quando se trata de organizações de nível olímpico, como o Comitê Olímpico Internacional (COI), com 5% (MIRAGAYA, 2002), e Comitê Olímpico Brasileiro (COB), com cerca de 4% de mulheres (GOMES, 2005; OLIVEIRA; TEIXEIRA, 2009), além das federações esportivas nacionais, com 6,5% de participação feminina (GOMES, 2005). (ZANATTA et al, 2018; P.298)

Documentos como: Declaração de Brighton sobre mulher e esporte (1994), Plano Nacional de Políticas para as Mulheres (2013), ressaltam a necessidade de uma igualdade entre homens e mulheres visto que o esporte vai para além do âmbito competitivo.

Muitos dos valores fundamentais inerentes ao esporte são também compatíveis com os princípios necessários para o desenvolvimento de habilidades para a vida, como o empoderamento dos indivíduos, aumento do bem-estar psicossocial, autoestima e melhoria na qualidade dos relacionamentos com outras pessoas. (BRAUNER, 2014. p.527)

A participação feminina no mundo dos esportes origina-se a partir do séc XIX, em meio a uma crescente urbanização e a uma maior valorização da energia das pessoas a fim de promover um maior crescimento da sociedade por conta da transformação que vinha ocorrendo em outros continentes. A valorização da saúde do trabalhador não era para beneficiá-lo, mas sim, com o intuito de ter mais uma “engrenagem” mais potente para aumentar e melhorar a produção fabril. Nesse sentido, a educação do corpo se tornou primordial para o crescimento econômico. A rua será identificada como espaço a ser conquistado e, sob o signo do divertimento, colocam-se em ação corpos e subjetividades por meio de práticas que promovem uma exercitação física sensorial e mental. (GOELLNER, 2006)

O número de praticantes de exercício físico cresceu, seja ele praticado em casa ou no salão das academias. A musculação é uma modalidade muito freqüente dentro das academias, e um alto IMC pode ser devido a uma alta porcentagem de massa magra e não necessariamente gordura corporal. (LIMA; LIMA; BRAGGION, 2015)

A literatura que trabalha em cima do fisiculturismo feminino proposta por Jaeger e Alegre (2009) relata que o treinamento resistido (musculação) para mulheres teve seu início em 1980, iniciando a quebra do pensamento que colocava a mulher em um patamar inferior devido a fatores biológicos, como por exemplo, a capacidade de gerar filhos. Monaco (2016) afirma que, no Brasil o fisiculturismo masculino é praticado desde os anos 1940, e em 1980 que o país passa a sediar eventos internacionais e apenas no final dessa década as mulheres começam a integrar essas disputas.

O *bodybuilding* pede do atleta 110% de dedicação, pois na hora do palco a decisão é feita em cima de quem errou menos, de quem de fato aprendeu a arte de posar, simetria, volume muscular, definição muscular, profundidade dos cortes e qualidade de pele são outros pontos avaliados nos atletas competidores. Para Paula et al (2015), o baixo nível de gordura corporal se dá para favorecer o julgamento dos árbitros, por prover uma observação mais detalhada da simetria, vascularização e definição muscular do atleta. Mas e no fisiculturismo feminino, como as atletas são avaliadas?

Hoje, além da muscularidade no *shape* (corpo) apresentado pelas atletas, os cuidados fora da academia também são importantíssimos para a sua apresentação no palco. Cuidados com os cabelos, unhas, massagens, maquiagem são detalhes que as mulheres estão atentas para valorizar ainda mais sua feminilidade em cima do palco, por isso além dos patrocínios das marcas de suplementação ocorre um aumento no patrocínio de clínicas de estética que proporcionam esse importante trabalho para as atletas.

Esse movimento indica a existência de uma compreensão quase linear e unívoca entre a relação que se estabelece do volume muscular com a manutenção ou produção da feminilidade. Isso significa dizer que quanto maiores os músculos, mais tensão esses corpos provocam; e quanto menores, menos se coloca em questão a sua construção. (JAEGER; GOELLNER, 2011. p. 962)

Colocar o trabalho de uma preparação que dura meses para ser analisada por árbitros que tem o olhar clínico já é um ato que torna a atleta uma vencedora, pois ela leva consigo: uma equipe de profissionais que atuam nos bastidores e carrega sua história para mostrar que independente das dificuldades presentes, tudo serviu para crescimento na sua vida pessoal, profissional e crescimento na sua vida de atleta, tudo é motivação, aprendizado e ajuda a tornar a musculação um verdadeiro hábito.

O fisiculturismo ainda não é um esporte muito aceito pelas mulheres, prova disso é a pouca produção em cima desse tema: mulher e fisiculturismo. Apesar de as mulheres almejem um corpo belo, o padrão que é mostrado pela mídia, ou que é alterado nos filtros das redes sociais, ainda é perceptível que a maioria ainda tem medo dos músculos no seu corpo. Apesar do esporte estar em grande ascensão aqui no Brasil, o preconceito por parte das mulheres, com a visão do corpo feminino masculinizado, ainda é real.

Dentro do fisiculturismo, existem as categorias, que são as divisões gerais onde os atletas se enquadram de acordo com o seu físico, por exemplo, no fisiculturismo masculino temos a categoria *Men's Physique*, com Felipe Franco, Diogo Montenegro e Carlos de Oliveira (conhecido mundialmente como Caike-Pro). No fisiculturismo Feminino temos, por exemplo, a categoria *Wellness*, com Ângela Borges como principal atleta, também conhecida mundialmente. Tanto Caike como Ângela e outros atletas brasileiros estão indo competir no *Mr. Olympia 2021*, buscando levar a bandeira brasileira ao topo do esporte.

As tabelas a seguir apresentam uma síntese das regras da IFBB e da NPC, pontuando as características gerais das categorias femininas.

Tabela I - Regras NPC

Categoria	Regras.	Critérios de julgamento/Pontuação.	Bastidores	Saúde do competidor
Figure	Competidores com traje de duas peças. Parte inferior do traje em forma de V. Sapatos altos. Podem usar joias e todos serão verificados e medidos	1.Caminhada ao centro do palco e quarto de volta (1/4). 2. Etapa de comparação por (1/4) realizada em grupos./ Pequeno grau de musculatura com separação. Tonalidade muscular. Aparência saudável. Tom de pele.	As únicas pessoas permitidas na área dos bastidores são os competidores, expedidores, funcionários da Musclecontest International.	Atleta desorientado, com dor de cabeça ou cãimbra será impedido de competir. Qualquer competidor desqualificado deve ser atendido pela equipe médica presente no local. Caso seja visto como necessário o atleta deverá ir ao hospital mais próximo para avaliação. Os competidores que se recusem a ser avaliados pela assistência médica, ou ir para o hospital, serão proibidos de competir por motivos de proteger o atleta.
Bikini Fitness	Competidores com trajes de duas peças. As atletas devem conter dois (2) biquínis, caso um esteja inadequado. As frentes dos biquínis não podem ser muito baixas. Pontuação para biquínis inadequados. Devem usar saltos e podem usar joias. Campeonatos nacionais permitem participação em diferentes categorias: Novice, Masters e Figure. Todas serão verificadas e medidas da mesma forma que as categorias Figure e Woman's Physique.	As competidoras serão julgadas de biquíni e salto. Organizadas em grupo e deslocadas ao palco para fazer a rotina de poses: frente, transição e costas./ pontuação por simetria, forma física, desempenho nas poses e tom de pele.		

Wellness	Mulheres que possuem um físico sem separação muscular, atlética de estética agradável, com maior massa corporal do que a Bikini.	As proporções da competidora da Wellness favorecem o desenvolvimento das pernas e glúteos. A Wellness é a categoria da beleza muscular feminina com curvas naturais. Divididas de acordo com as suas classes são deslocadas ao palco para a rotina de poses: frente, lado e costas 2x./ Pontuação por simetria e harmonia. Sem marcação abdominal, baixa separação muscular, coxas e gluteos mais volumosos que na bikini em harmonia com a altura.	As únicas pessoas permitidas na área dos bastidores são os competidores, expedidores, funcionários da Musclecontest International.	Atleta desorientado, com dor de cabeça ou câimbra será impedido de competir. Qualquer competidor desqualificado deve ser atendido pela equipe medica presente no local. Caso seja visto como necessário o atleta deverá ir ao hospital mais próximo para avaliação.
Women's Physic	Rasgado, desfiado, descascado, estriado, seco, cortado em cubos, duro, vascular, granulado, maciço, grosso, denso, etc. A musculatura excessiva deve ser marcada de forma adequada. As competidoras da WOMEN'S PHYSIQUE deve ter uma boa estética geral, seguir a linha da categoria Figure com um pouco mais de musculatura geral	Previas com $\frac{1}{4}$ de volta. Poses obrigatórias: duplo bíceps de frente (mãos abertas), costas duplo bíceps (mãos abertas), tríceps lateral com extensão de pernas e braços, e abdominais e coxas.	As únicas pessoas permitidas na área dos bastidores são os competidores, expedidores, funcionários da Musclecontest International.	Os competidores que se recusem a ser avaliados pela assistencia medica ou ir para o hospital serão proibidos de competir por motivos de proteger o atleta.

Fonte – Muscle Contest International. Disponível em:

<https://musclecontestinternational.com/Brazil/MCI-RULES.pdf> Acesso em: 15 set. 2021

Tabela II – Regras IFBB

Regras IFBB – International Federation of Fitness and Bodybuilding	
Categoria	Aspectos gerais

Fitness Coreográfico	Conceito introduzido pela IFBB no início dos anos 80, sendo oficializado em 1996. Categoria com ênfase em um físico bem torneado e esculpido, com visual atlético. Comparação por ¼ de volta e rotina artística. Físico avaliado pela observação da silhueta, nível de gordura corporal, firmeza e tônus muscular, apresentação geral de palco (autoconfiança, equilíbrio, coordenação de movimentos). Na rotina coreográfica: flexibilidade, ritmo, perfeição técnica, elegância e graça.
Bodyfitness	Implementada pela IFBB em 2002 para dar chance a um vasto grupo de mulheres que desejavam competir por possuir um físico bem torneado e atlético, mas que não desejavam realizar as apresentações coreográficas. Avaliação feita por observação da aparência atlética do físico, tônus muscular simétrico, pouca gordura corporal, beleza e confiança na hora do palco.
Biquíni fitness	Reconhecida oficialmente em 07 de novembro de 2010 (Baku, Arzerbaijão). Atletas com aparência de modelos fitness: magras com leve aspecto de treinamento com pesos. Além da cintura fina, as atletas devem possuir: os braços e ombros levemente destacados, glúteos devem ser redondos e firmes, e baixo percentual de gordura, mas sem aspectos de desidratação. O julgamento das atletas não ocorre somente pelo físico, mas também pela beleza facial, cabelos, e até mesmo a harmonia da maquiagem em relação ao conjunto corporal, cabelos, cor do biquíni etc. A modalidade é dividida por estatura, sendo: até e incluindo 160 cm, até e incluindo 163 cm, até e incluindo 166 cm, até e incluindo 169 cm, até e incluindo 172 e acima de 172 cm;
Women physique	Reconhecida oficialmente como uma categoria da IFBB amadora em 11 de novembro de 2012 (Guayaquil, Equador). Destinada a mulheres que querem elevar o seu nível de massa muscular e condicionamento ao máximo possível através de treinamento e dieta, porém respeitando-se a anatomia, volume e silhueta feminina. A Modalidade é dividida por estatura, sendo: até e incluindo 163 cm e acima de 163 cm;

Wellness fitness	Criada pela IFBB Brasil em 2005 com o objetivo de agregar e levar aos palcos uma boa parcela das mulheres brasileiras frequentadoras das academias e salas de ginástica, que tinham o desejo de competir, porém, não se enquadravam em nenhuma das outras categorias existentes na IFBB, por possuírem uma certa desproporção de volume dos membros inferiores (coxas e glúteos) em relação a membros superiores (tronco e braços), e isso ocorre principalmente devido ao fato de boa parte delas treinarem seguindo o próprio padrão de beleza que é naturalmente encontrado e admirado no Brasil inteiro. São atletas que possuem os glúteos e coxas mais volumosos, porém desenvolvidos segundo a forma feminina natural, deixando o físico voluptuoso, mas que em nada lembra as atletas das outras categorias que exibem maior volume, mas, com mais densidade, separação e definição entre os grupos musculares
------------------	--

Fonte – IFBB Brasil. Disponível em: <https://ifbbbrasil.com.br/modalidades/> Acesso em 15 set. 2021

Os procedimentos classificatórios nos estados funcionam da seguinte maneira: em cada estado acontecem campeonatos estreantes, copas regionais e estaduais. No campeonato estreante podem competir: atletas filiados na federação estadual, atletas que nunca competiram, atletas que competiram somente em copas regionais, atletas que migraram de categoria que estejam esteando novamente (desde que não tenham participado dos seguintes campeonatos: brasileiro, *grand prix* nacional, aberto nacional, mundial ou internacional) e atletas que nunca competiram na IFBB e estão migrando de outra entidade/ empresa deverão competir no campeonato estreantes. No campeonato estreantes não há processo classificatório por se tratar de um campeonato qualificatório e obrigatório para o estadual. Nas copas regionais: as federações poderão convidar atletas de outras federações estaduais, atletas filiados na federação realizadora do evento e atletas podem estrear. Nos campeonatos estaduais: atletas filiados na federação estadual, atletas não podem estrear; a classificação ocorre da seguinte forma: o Top 6 terão vagas garantidas para o campeonato brasileiro, *grand prix*, nacional e campeonato aberto nacional do ano vigente, os atletas campeões do *Overall* terão vaga garantida para os campeonatos abertos internacionais no Brasil do ano vigente. Nas copas regionais a classificação acontece da seguinte forma: não há processo classificatório por se tratar de campeonato regional em formato aberto, vagas para atletas Top 6

nos campeonatos abertos nacionais e atletas Top 3 terão vagas para os *grand prix*.

(Disponível em: https://www.instagram.com/p/COJOsA3h72T/?utm_medium=copy_link)

O calendário da IFBB-Pa, em 2021, conta com três competições: 03/07 – 29º Campeonato Paraense e Estreantes de Fisiculturismo; 23/10 - 3º Copa Norte Nordeste Aberto Regional; 11/12 – 9º Copa Pará e 8º Copa S.T.R de Fisiculturismo. O calendário da IFBB – Brasil contou com um total de oito campeonatos realizados em algumas cidades, entre elas estão: Belo Horizonte (MG), São Luiz (MA) e Vitória (ES). Essas informações costumam ser divulgadas nas redes sociais das federações, em especial no instagram que tem maior alcance. (Disponível em: https://www.instagram.com/p/CNXEm-ABTQh/?utm_medium=copy_link // https://www.instagram.com/p/CJ6hKkLhO30/?utm_medium=copy_link Acesso em: 23 out 2021)

As categorias são divididas em subcategorias e em classes de altura e peso. A tabela a seguir mostra como se dá essa divisão na NPC:

Tabela III: Divisão de classes femininas

BIKINI				
Classes de alturas				
Classe A	Até e inclusive 155 cm;			
Classe B	Acima de 155 até e inclusive 157 cm;			
Classe C	Acima de 157 até e inclusive 160 cm;			
Classe D	Acima de 160 até e inclusive 163 cm;			
Classe E	Acima de 163 até e inclusive 165 cm;			
Classe F	Acima de 165 até e inclusive 168 cm;			
Classe G	Acima de 168 até e inclusive 170 cm;			
Classe H	Acima 170 cm;			
Fonte:	Musclecontest	International.	Disponível	em:
https://musclecontestinternational.com/Brazil/blog/2019/01/17/divisao-de-categorias-subcategorias-e-classes-de-alturapeso/ Acesso em 16 set. 2021.				

Tabela IV: Divisão de classes femininas

FIGURE				
Classes de alturas				
Classe A	Até e inclusive 155 cm;			
Classe B	Acima de 155 até e inclusive 159 cm;			
Classe C	Acima de 159 até e inclusive 163 cm;			
Classe D	Acima de 163 até e inclusive 166 cm;			
Classe E	Acima de 166 até e inclusive 170 cm;			
Classe F	Acima de 170 cm;			
Fonte:	Musclecontest	International.	Disponível	em:
https://musclecontestinternational.com/Brazil/blog/2019/01/17/divisao-de-categorias-subcategorias-e-classes-de-alturapeso/ Acesso em 16 set. 2021.				

Tabela V: Divisão de classes femininas

WOMEN'S PHISIQUE	
Classes de alturas	
Classe A	Até e inclusive 157 cm;
Classe B	Acima de 157 até e inclusive 163 cm;
Classe C	Acima de 163 até e inclusive 168 cm;

Classe D	Acima de 168 cm;			
Fonte:	Musclecontest	International.	Disponível	em:
https://musclecontestinternational.com/Brazil/blog/2019/01/17/divisao-de-categorias-subcategorias-e-classes-de-alturapeso/ Acesso em 16 set. 2021.				

Tabela VI: Divisão de classes femininas

WELLNESS				
	Classes de alturas			
Classe A	Até e inclusive 155 cm;			
Classe B	Acima de 155 até e inclusive 157 cm;			
Classe C	Acima de 157 até e inclusive 160 cm;			
Classe D	Acima de 160 até e inclusive 163 cm;			
Classe E	Acima de 163 até e inclusive 165 cm;			
Classe F	Acima de 165 até e inclusive 168 cm;			
Classe G	Acima de 168 até e inclusive 170 cm;			
Classe H	Acima 170 cm;			
Fonte:	Musclecontest	International.	Disponível	em:
https://musclecontestinternational.com/Brazil/blog/2019/01/17/divisao-de-categorias-subcategorias-e-classes-de-alturapeso/ Acesso em 16 set. 2021.				

As federações estaduais de fisiculturismo são registradas como personalidade jurídica de caráter desportivo e reconhecidas pelo Sistema Nacional de Desporto, desse modo, possuem autonomia administrativa e poder decisório desde que se enquadrem nos termos da SND. O fisiculturismo não é reconhecido pelo COI como modalidade esportiva e competitiva oficial, sob a alegação de que a prática lesaria a performance desportiva, por não haver um rendimento físico (ou de movimento) mensurável e dos numerosos casos de violação do regulamento antidoping. Em função disso, é vetada a participação do fisiculturismo em competições promovidas pelo comitê olímpico e não existe uma confederação que o unifique através de regras homogêneas. Assim, há uma profusão de federações de fisiculturismo— sejam elas reconhecidas ou não pela SND— pelo país que, pelo princípio da autonomia, podem adotar os regulamentos e critérios de avaliação que desejarem. (LIMA, 2017;P.46)

Cada federação possui regras próprias para a realização dos seus campeonatos, destaco aqui as regras da IFBB a respeito da rotina de poses, vestimentas das atletas e um exemplo de *score card* a respeito de como se dá a pontuação na *IFBB PRO LEAGUE* a título de qualificação para o *Mr. Olympia*.

As atletas são chamadas ao palco pelo nome, para iniciar a sua apresentação que consiste em 3 *rouds*: pré julgamento, quarto de volta com comparações entre as atletas e, finalizando o *L-walking* (uma caminhada ao centro do palco para realizar quatro poses da sua escolha, e irá retornar ao fundo do palco) mais os Quartos de volta x 2. É nessa hora que critérios subjetivos são analisados pelos árbitros.

Os árbitros irão avaliar cada atleta enquanto elas exibem seu físico em movimento. As atletas devem ser avaliadas quanto a sua graciosa enquanto caminham para o palco e ao longo dele. O ritmo, a elegância dos movimentos, os gestos, o “showmanship”, a personalidade, o carisma, a presença de palco e o encanto, assim como um ritmo natural, devem desempenhar um papel na classificação final de cada atleta. (SANTONJA, 2021)

Existem outros aspectos como o biquíni, que tem uma área mínima para cobrir, os cabelos que são arrumados de acordo com a escolha da atleta, o salto não pode ser plataforma e também tem medidas específicas, os bronzeadores são utilizados com a finalidade melhorar a profundidade dos cortes, e o palco possui uma demarcação a título de posicionar o atleta no melhor lugar onde as luzes também vão favorecer a apresentação do *shape*. Para Leão (2015), na visão das atletas, as federações tem se empenhado para polarizar o que é ser feminino e ser masculino nos palcos, feminilidade, graça, beleza facial e o uso de vestimentas coloridas e com brilhos para lembrar um corpo feminino padrão.

A figura 1 é a apresentação do *score card* de um campeonato de fisiculturismo. Nele contém toda a identificação do campeonato, data e local de realização, categoria e, o nome do atleta, juntamente com sua nacionalidade.

Figura 1 – Score Card Europa PRO

		<i>Bill Sibilio</i> IFBB PRO LEAGUE				
COMPETITION: 2021 IFBB PRO LEAGUE - EUROPEAN PRO				CITY: ALICANTE		
CATEGORY WOMENS WELLNESS				DATE: 15 AUGUST 2021		
Number	Athlete	Country	JUDGING	FINALS	TOTAL	Column1
169	ANTONIA LILIANA LICCIARDI	ITALY	27	27	54	9
170	CARINA MARQUES	SWITZERLAND	15	15	30	5
171	DEVONE MARTIN	USA	21	21	42	7
172	CHARLINE MAS	FRANCE	10	10	20	3
173	LISA CHRISTIN MEISWINKEL	GERMANY	11	11	22	4
174	JULIA CHITARRA DE MELLO	BRAZIL	3	3	6	1
175	ILARIA PASTORE	ITALY	36	36	72	12
176	ALESSANDRA PINHEIRO	BRAZIL	33	33	66	11
177	RANIA POLITIS	SWITZERLAND	30	30	60	10
178	SUSANA MENDEZ MONTEIRO	BRAZIL	6	6	12	2
179	SYNARA SANTANA	BRAZIL	18	18	36	6
180	OANA MARIA PURCARU	ROMANIA	24	24	48	8

Fonte: Site da Liga Profissional da IFBB. Disponível em: <https://www.ifbbpro.com/2021-europa-pro-championships-scorecards/> Acesso em: 16 set. 2021

O julgamento no *Mr. Olympia*, assim como na grande parte dos campeonatos se dá em uma tabela como essa mostrada acima. Itinho Lima no seu canal: Itinho Lima, no vídeo: o julgamento do *Mr Olympia* como funciona os pontos, explica que o geralmente o numero de árbitros na mesa de arbitragem é um numero impar, temos um arbitro central e, por exemplo, cinco árbitros a direita e outros cinco a esquerda. O julgamento é feito em duas partes: o pré julgamento (*judging*) e as

finais (*finals*), o total se trata da soma dos dois julgamentos. A colocação vai tomando forma de acordo com o acréscimo, ou retirada, de pontos, quanto mais pontos, maior é a colocação do atleta. Na tabela referente ao Europa pró, tivemos a seguinte classificação: Julia Chitarra (brasileira) em primeiro, Susana Mendez (brasileira) em segundo e Charline Mas (francesa) em terceiro. Se houvesse diferença de pontuações entre o *judging* e as *finals*, significaria que o atleta poderia ter melhorado, ou feito algo para prejudicar seu *shape*.

4 CAPÍTULO III – ESPORTE E MULHER: o fisiculturismo feminino para além das aparências

Este capítulo tem como objetivo identificar os principais limites do gênero feminino em ser atleta de fisiculturismo, analisando falas de atletas que vivem o *fitness* de maneira mais intensa, objetivando ser avaliada e conseguir se destacar no meio de outras competidoras da modalidade, sempre dentro da categoria a qual pertence. O estudo sobre o corpo direciona-se a uma categoria de corpos que sempre buscam a perfeição, mesmo que no olhar de algumas pessoas, eles já alcançaram este objetivo e, em outras vezes, já ultrapassaram o tido como normal para um corpo feminino.

O pensamento rústico de um corpo fragmentado, objeto de dominação e de força de trabalho não se faz mais tão presente de maneira que a mulher seja oclusa de seu verdadeiro valor. Antes consideradas como mão de obra barata, hoje já ocupam lugares importantes em empresas, isso quando não são as próprias empresárias, contudo, as lutas por igualdade ainda são necessárias pois, em alguns casos, a diferença salarial ainda persiste.

Mulheres que fazem história no esporte recebem o apoio de outras mulheres que sempre estão nos bastidores, mães, técnicas, médicas, entre outras funções que são desenvolvidas para colocar sempre a mulher em destaque, mesmo com o pouco investimento no esporte feminino, elas alcançam as primeiras colocações. Toda via, essas conquistas não devem servir para romantizar as vitórias alcançadas, elas devem colocar em pauta, e gerar uma reflexão muito maior, em relação a atenção que não é dada ao feminino, a mulher. Adelman (2006;P.12) diz que:

Goellner, junto com o que hoje são muitas outras estudiosas da área do esporte, põe a nossa disposição a história da luta de mulheres que em muitas partes do mundo foram as pioneiras na abertura do mundo do esporte à participação feminina, que chega nos últimos tempos a um momento em que as mulheres participam quase todas as modalidades esportivas, embora a maior parte destas esportes ainda organizem-se pelas categorias de “sexo” (gênero)¹, e continua sendo comum ver emergir polêmicas que tem como sub-texto, ansiedades relativas aos limites da desconstrução das fronteiras entre os sexos (gêneros)

O questionário foi a primeira etapa da coleta de dados dos estudos do Trabalho de Conclusão de Curso de graduação cuja temática é "Esporte e Mulher: o fisiculturismo feminino para além das aparências" vinculado ao Grupo de Estudos e Pesquisa LEPEL do Instituto de Ciências da Educação da Universidade Federal do

Pará. Nessa etapa as atletas responderam, de forma voluntária, questões que aqui estão sendo apresentadas. A segunda etapa foi à análise das respostas, para identificar se há algum tipo de padrão a respeito das dificuldades apresentadas pelas atletas. Nesse sentido, foram apresentadas algumas orientações para facilitar o preenchimento do instrumento, conforme apresentado abaixo:

a) O questionário possui 31 questões, sendo algumas fechadas e outras que se desdobram em sub itens “especifique” ou “cite” ou “descreva”, colocadas intencionalmente, para que haja uma melhor descrição de alguma experiência/fato importante.

b) Sua identificação não será revelada no trabalho final;

c) Solicitamos a sua colaboração no sentido de responder concretamente o questionário, pois, as questões apresentadas são fundamentais para o alcance dos objetivos da investigação e poderão contribuir para a análise da realidade.

d) Pedimos a sua colaboração para devolver o questionário até 10 setembro de 2021. A devolução poderá ser feita para o e-mail: xxxxxxxxxxxxxx@gmail.com

O questionário foi encaminhado a 15 atletas, e até o período estipulado para o envio das respostas apenas 5 atletas haviam respondido, após de 6 dias do período uma atleta enviou a resposta, entretanto a análise já estava sendo feita e esta não foi incluída no presente estudo. As 5 (cinco) atletas responderam as perguntas que estavam distribuídas nos seguintes eixos: dados pessoais (quatro perguntas), âmbito esportivo - vida de atleta (dez perguntas), condições para treinamento (oito perguntas) e, dificuldades como mulher em uma modalidade majoritariamente masculina (nove perguntas). Somente as perguntas mais direcionadas com o questionamento principal do presente trabalho serão expostas e, a título de preservação da identidade das atletas, elas serão identificadas por nomes de atletas com maior reconhecimento dentro do esporte.

4.1 A – Perfil das atletas: identificação, faixa etária, escolaridade e naturalidade.

As perguntas do questionário buscaram deixar as atletas livres para discorrer sobre o questionamento, sem quaisquer tipo de limitação de linhas ou parágrafos. As entrevistadas serão identificadas por iniciais de nomes de atletas profissionais já reconhecidas no esporte.

A tabela a seguir apresenta a identificação das atletas (devido o título de atleta overall conquistado aqui no estado do Pará, a atleta Julia foi adicionada ao estudo), todas são acompanhadas por um treinador formado em Educação Física:

Tabela VII: Dados Pessoais.

NOME	IDADE	ESCOLARIDADE	NATURALIDADE
J. C.	36	SUPERIOR	Teresina
A. B.	28	Superior completo	Belém
D. C.	19	Nível superior incompleto	Belém
É. S.	31	Estudante nutrição	Bragança - Pará
E. P.	22	Técnico	Belém

Fonte: elaborada pelo autor.

Das 5 (cinco) atletas, 4 (quatro) tiveram sua estréia no esporte dentro da categoria *wellness*, e continuam nessa categoria, e 1 (uma) iniciou dentro da categoria biquíni, e também ainda se encontra nessa categoria. Depois de feita a coleta dos dados pessoais, as perguntas foram direcionadas ao âmbito esportivo para que elas relatassem sobre a sua vida de atleta. Perguntas sobre o tempo de treino, motivo da escolha da modalidade e apoio familiar foram respondidas.

Os dados pessoais foram perguntas necessárias para coletar informações como nome, idade, escolaridade e naturalidade. Foi possível constatar que a média da idade das atletas foi de 27,2 anos. Em seguida as perguntas seguiram no âmbito esportivo para saber sua origem dentro da musculação e o porquê da escolha da modalidade. As perguntas sobre as condições para treino foram para avaliar a realidade presente na vida de atleta, sobre academia, patrocínio e outros fatores importantes para seu desenvolvimento dentro da modalidade. Finalizando, as perguntas sobre dificuldades como mulher em uma modalidade majoritariamente masculina serviram para análise e entendimento sobre a pergunta problema do estudo.

Para analisar quais os limites e dificuldades encontrados por atletas de fisiculturismo da cidade de Belém, e que possuem títulos no estado, foi aplicado um formulário, pela plataforma do *google forms*, devido ainda estarmos vivendo a pandemia do corona vírus e ainda se fazer necessário o uso de algumas medidas de segurança. O questionário foi composto por 31 perguntas, do tipo semi-estruturada (que consiste em um modelo de entrevista flexível), onde as atletas puderam responder de acordo com a sua própria vivência. No fim do questionário, estava o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todas as perguntas, inclusive o termo,

eram obrigatórias, dessa forma somente as atletas que estavam de acordo com a pesquisa conseguiram enviar a sua resposta.

É fato que o treinamento resistido tem conquistado mais pessoas que buscam estética, quando na realidade, a motivação inicial deveria ser a saúde, entretanto o que vale é a fuga do sedentarismo.

As mulheres que atualmente pensam em praticar musculação não devem temer a masculinização das formas, como em outros tempos o senso comum acreditava que ocorria e, em alguns casos, ainda acredita. A musculação pode satisfazer alguns anseios estéticos, através do fortalecimento do quadríceps, dos glúteos, do abdômen e - por que não? - dos braços, peito e costas, afinal o corpo deve ser visto como uma totalidade; e de forma alguma o treinamento intenso transformará a praticante em uma fisiculturista, com 'montanhas de músculos', pois isso, exige anos de prática, um controle rigoroso na dieta e, em alguns casos, a utilização de hormônios. (LESSA; OSHITA; VALEZZI, 2007; Pag-110)

É dever do professor de educação física saber orientar o aluno iniciante na prática do exercício físico que os resultados são conquistados com o tempo, aliando seu desempenho no treinamento com a sua rotina fora da academia, onde, na maioria das vezes, é a parte mais difícil, pois os hábitos saudáveis de se alimentar bem e de descansar, por exemplo, são deixados de lado por conta da vida corrida de trabalho, estudo e vida social. Por isso, os objetivos pessoais precisam ser lembrados para que quando não houver motivação, o exercício físico já seja um hábito indispensável na vida da pessoa.

4.2 B – No âmbito esportivo: vida de atleta.

Ao serem questionadas a respeito do porque da escolha da musculação, a maioria das atletas responderam que a estética é um dos fatores para a adesão ao exercício físico, mesmo sabendo de outros benefícios ocasionados pela prática. As respostas seguiram a mesma linha de resposta da atleta D. C.: “Sempre tive contato com diversos esportes, mas sempre fui apaixonada por musculação. Como também, por ser um esporte onde a disciplina, dedicação e esforço são expressas através da estética do corpo”

Nas respostas das atletas sobre o porquê escolheram a musculação é possível perceber que a estética ainda aparece como motivo para a aderência ao treinamento resistido, entretanto, outras respostas só reafirmam a necessidade do exercício físico para o tratamento de certos problemas de saúde, como afirmou a atleta É. S.: “Início foi por estética, logo após foi superar problemas de saúde.”. O que

antes era negado para elas, passa a ser incentivado, a fragilidade inata não é mais critério de exclusão para com as mulheres.

As atletas iniciaram na musculação com idades entre 14 e 25 anos, e buscaram o treinamento voltado ao fisiculturismo pouco tempo depois, como observado na fala da atleta É. S.: “Após 4 anos eu comecei a me preparar para ser fisiculturista. Sempre tive uma rotina ligada a treinos além da alimentação saudável, portanto, percebi que o fisiculturismo viria para somar. Como também, o esporte chegou em um momento no qual eu estava enfrentando problemas relacionados a ansiedade, então graças a ele eu pude me reestruturar mentalmente.”

Superação e realização são algumas das emoções sentidas ao longo da preparação por conta de diversos fatores, entre eles: treinos intensos, dieta apertada e as dificuldades da vida pessoal. A análise das respostas quando questionadas a respeito do porque escolheram a modalidade fisiculturismo teve em comum a palavra “inspiração”, mas, a motivação também é importante para que as ações sejam realizadas com muita dedicação em busca dos seus objetivos, conforme relatou É. S.: “Me inspirei em atletas, e em mim nasceu a vontade de inspirar mulheres q sofrem p sua aparência.”

A beleza do fisiculturismo que o difere de qualquer outra modalidade se encontra no ato de carregar seu esporte exposto em seu corpo, atletas de qualquer outra modalidade, quando vistos na rua podem até não serem reconhecidos pelo seu porte físico associando à sua modalidade que pratica, mas o fisiculturista não, sabe-se que uma pessoa é um fisiculturista só de olhar para seu corpo, pois seu próprio corpo é sua identidade, seu corpo é seu esporte e seu esporte está impregnado em sua vida vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana. É preciso muita paixão e coragem, pois o esporte não se encontra nos seus dias mais gloriosos, mas um caminho muito árduo de luta e conquistas em diversos âmbitos poderá levá-lo a um novo patamar. E nenhum caminho mais curto ou artifício arriscado, valerá mais a pena do que a constância de uma boa dieta e musculação. (GODINHO, 2020; Pag-25)

Essa luta que Godinho (2020) aponta trata-se, ainda, do preconceito do corpo masculinizado, do preconceito por haver uma exposição do corpo para ser avaliado e principalmente pela falta de recursos investidos por parte do governo no esporte feminino, independente da modalidade. A vertente feminina do esporte emerge na década de 1980 e, desde então, vem se constituindo e afirmando consoante a aceitação ou não da potencialização cada vez maior dos músculos das mulheres.(GOELLNER; JAEGER; FIGUEIRA, 2011).

Mesmo que atualmente a participação feminina no esporte esteja se tornando mais comum, ainda é possível notar que na base familiar existe alguns

resquícios de julgamento que os fazem criticar a escolha pela modalidade, contudo, também existem famílias que apoiam. Quando questionadas se houve apoio familiar as atletas J. C. e D. C. responderam, respectivamente: “Não ... meus pais não gostam do fisiculturismo.” e “Felizmente a minha família me apoia bastante. Meus pais além de me ajudar financeiramente com os custos do esporte (pois fisiculturismo é um esporte bem caro), eles costumam conversar bastante comigo e estão sempre presentes para fornecer todo suporte possível.”

As atletas já participaram de competições dentro do esporte e já possuem títulos, como relatado pelas mesmas ao responder a seguinte pergunta: “Já participou de quantas competições? E quantos títulos possui?”, elas responderam: atleta J. C: “7 e 5 títulos”, atleta A.B: “Só uma competição e 1 título.”, atleta D.C: “Já participei de 1 competição e conquistei o 3º lugar.”, atleta É.S: “2 , top2 copa para , top4 norte e nordeste” e atleta E.P: “1 participação e um troféu de segundo lugar”. Todas têm seu nível de importância, entretanto a resposta da atleta D. C resume o sentimento relatado por todas quando diz que: “A primeira competição foi super importante no sentido de que, " Eu posso ser o que quiser ". Ao sair do palco eu senti uma sensação indescritível de superação, e naquele exato momento tive a certeza que gostaria de ser atleta pra sempre.”

4.3 C - Das condições para o treinamento.

É notório que o fisiculturismo, para as mulheres, trata-se de um “local” de resistência e de muita luta, pois independente do contexto a ser vivenciado, seja ele esportivo ou pessoal, e da linha temporal que ele está sendo discutido, elas sempre buscam estabelecer sua presença, reafirmando sua força de vontade em competir.

A resposta da atleta D. C., quando questionada no eixo das condições para treino, se ela contava com algum tipo de patrocínio foi: “Infelizmente não tenho patrocínio. Os patrocínios são superimportantes para auxiliar o atleta, pois o fisiculturismo é um esporte muito caro e por esse motivo muitos desistem por não ter apoio pra seguir em frente. As vezes eu fico sem suplementar por um bom tempo, sei que isso atrapalha bastante a minha preparação, mas pretendo continuar.”.

O fisiculturismo é um esporte muito caro, exigindo gastos com suplementação alimentar, acompanhamento médico constante, acompanhamento de nutricionista, personal trainer, e, para as mulheres, roupas e acessórios específicos para as competições. (MONACO, 2016; Pag-23)

A respeito da condição dos aparelhos da academia, horários para treinos, entre outros fatores, a resposta das atletas foram equivalentes quanto a aparelhagem da academia, que supre as necessidades. Quanto aos horários as repostas foram bem diversificadas, contudo a resposta da atleta É. S. chamou mais atenção: “Como moro no interior não acho que tenho boas condições devido a horários, nos atletas temos protocolo p treinar todos os dias , e aki n abri fins de semana , e horários e privado pois teria q está na academia 3x no mesmo dia.”

O tempo de treino tem variações, cada protocolo exige do atleta uma determinada quantidade de horas gastas dentro do salão de musculação. Vale lembrar que às vezes é necessário fazer cárdios aliado ao treinamento resistido, conforme relatou a atleta É. S: “Treino 1hora Cardio 80min” É importante que se siga a risca o protocolo determinado para se alcançar as mudanças almejadas, conforme relato da atleta D. C., que engloba todas as outras respostas: “Duram em média de 1:30h até 2:00h. Bom, eu sempre sigo o protocolo do meu treinador e com isso já obtive ótimos resultados. Acredito que seja o suficiente para melhorar o meu físico.”

A utilização de ergogênicos, anabolizantes, ainda é um tema que traz certo receio ao ser mencionado pelas atletas, prova disso é que, quando questionadas se é possível chegar ao *shape* da sua categoria, J. C. diz que: “É possível ter um corpo bonito só com treinos e dieta, competitivo não. Ergogênicos acompanhada por médicos”. Todas foram unânimes em responder que estavam de acordo com os métodos as quais eram submetidas, conforme relatou D. C.: “Bom, estou de acordo com todos os métodos já que todos me auxiliam na busca do *shape*”.

Esse receio pode se dar ao simples fato de elas ainda sofrerem preconceito por serem atletas dessa modalidade esportiva, ou por não quererem dar extrema importância para os fármacos tendo em vista que o que as pessoas não atletas buscam é o resultado, o corpo definido, mas não querem passar pelo processo, não querem abdicar de suas vontades e readaptar o corpo para se tornar um corpo saudável. Mas dão bastante importância para a alimentação, que segundo elas, é uma das partes mais importantes para se tornar uma atleta, conforme relatado por A. B.: “Sim. A nutrição é a parte mais importante da preparação. Se vc não se alimenta bem , não consegue um corpo legal, mesmo treinando muito.”

As conquistas pessoais através do esporte são divergentes, até porque são pessoas diferentes, a atleta E; P relatou: “Emagrecimento...voltar em forma após

parto.”, já a atleta J. C disse: “muitas alunas.” E a atleta D. C disse: “Pude retomar a minha rotina de preparação para o vestibular, pois tinha desistido de tudo isso durante esse período de pandemia, por conta dos problemas de ansiedade. Sendo assim, fui aprovada no curso de Física na UFPA e na UEPA, pude conquistar uma bolsa integral em uma escola de música, além de trabalhos como modelo. Dessa forma, só pude conquistar tudo isso graças ao esporte que possibilitou a minha melhora fazendo com que eu voltasse a estudar”.

A respeito de lesões decorrentes do treinamento 3 atletas não relataram nenhuma lesão, outras duas relataram lesões leves, que não houve necessidade de procedimento cirúrgico, por exemplo, como exposto pela atleta É. S: “sim, apenas por levantar peso demais , nada sério , apenas repouso resolveu.”

4.4 D - Dificuldades como mulher em uma modalidade majoritariamente masculina.

Historicamente a mulher sempre passou por dificuldades de marcar sua presença em meio à sociedade do jeito que ela desejava, desde a ser proibida de estar em certos lugares, direito a fala ser negado, e outros processos de ocultação do gênero para que o masculino sempre estivesse ao centro. Mesmo no séc XXI, é possível presenciar falas e atitudes machistas com o intuito de diminuir, menosprezar o gênero feminino, entretanto já existem leis para punir agressores que não as tratam com o devido respeito, como por exemplo, a Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006 - Lei Maria da Penha – que diz:

Art. 1º Esta Lei cria mecanismos para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do [§ 8º do art. 226 da Constituição Federal](#), da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Violência contra a Mulher, da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher e de outros tratados internacionais ratificados pela República Federativa do Brasil; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; e estabelece medidas de assistência e proteção às mulheres em situação de violência doméstica e familiar. (BRASIL, 2006)

A masculinização do corpo ainda é razão para olhares e atitudes preconceituosas, conforme relatado pelas atletas A. B. e É. S. respectivamente: “Sim. O preconceito mais comum é achar que as mulheres musculosas tem corpo de homem.” e “Sim, por ter corpo masculinizado esteticamente”

O corpo frágil e delicado ainda é visto, por alguns, como o padrão a ser seguido, inclusive algumas mulheres não reconhecem o trabalho feito pelas atletas

em buscar um *shape* atlético de acordo com a categoria, olhares com o objetivo apenas de julgar, criticar e desvalorizar o árduo trabalho com o corpo que tem a muscularidade mais aparente ainda são feitos por pessoas leigas no mundo do *bodybuilding*.

A rotina de um atleta profissional é dura, exige muito esforço, porém o fisiculturismo é uma modalidade especial, pois o atleta carrega no corpo o seu esporte, o seu trabalho e a sua dedicação, além de ter que se acostumar com mudanças alimentares que influenciam no resultado final, em conformidade com o que relata a atleta D. C.: “O tempo de preparação é uma fase onde tudo que o atleta faz, ou deixa de fazer vai influenciar no resultado final. Então a minha dificuldade é em ficar mantendo a suplementação ou até mesmo alguns alimentos da dieta.”.

Em qualquer lugar do mundo o fisiculturista é reconhecido, mesmo que seja para ser criticado. Ele é visto e avaliado de maneira subjetiva por sua evolução durante os anos de treino. Evolução essa que ocorre em meio a muita dificuldade, de adaptações alimentares como já foi exposto, e também de mudanças fisiológicas como estresse, mas que valem o esforço ao ver o resultado sendo construído a cada novo dia. D. C. relata sobre isso: “Além da eliminação da retenção, pude observar com mais facilidade a minha qualidade muscular, que vai ficando mais visível até o dia do campeonato.”

Ser atleta vai muito além de carregar peso como as pessoas imaginam, existe toda uma ciência aprimorando métodos de treinamento, que já eram utilizados no passado, buscando melhorar o condicionamento que vai ser apresentado no dia do show. Para a mulher ser atleta, ela também faz uso desses métodos, realiza treinos que as levam ao limite, sempre pensando em ser a campeã, sem desmerecer ninguém.

Em preparação tudo fica mais difícil, principalmente porque a dieta vai sendo alterada cada vez mais, com mudanças nas quantidades de carboidratos e proteínas, por exemplo, e os treinos precisam continuar na mesma intensidade para que o corpo responda de acordo com o planejado. E mesmo com todas as dificuldades já relatadas, quando questionadas sobre quais os limites que já encontraram dentro da modalidade, em sua maioria as respostas foram negativas, o único limite é se superar como exposto pela atleta É. S.: “superar cada preparação.”

Apesar de toda dificuldade elas não desejam parar. A mentalidade de campeã sempre está blindada, mesmo sabendo que teve, ou que ainda vai ter que

abrir mão de algo, seja do trabalho ou de algumas noitadas, como relatado pelas atletas J. C. e É. S. respectivamente. O amor pelo esporte fala mais alto, talvez pelas conquistas realizadas através dele, ou por saberem que são mulheres fortes, físico e mentalmente, que podem inspirar outras mulheres. Prova disso é que houve divergências nas respostas quando perguntadas sobre o que as incentivava a continuar, e a resposta que mais chamou a atenção foi: “Minha família , que acredita em mim” escrita por É.S.

Entretanto, somente o amor pela modalidade não é suficiente para popularizá-la de maneira massiva, é necessário que haja maior apoio, conforme afirmou É. S. ao ser questionada se o fisiculturismo era bem reconhecido: “Ainda não Precisamos d projetos e apoio ao nosso esporte.”

Por meio dos questionamentos feitos para as atletas pelo formulário, foi possível elencar dois (2) principais limites do gênero feminino em ser atleta de fisiculturismo. São eles: **a falta de patrocínio e falta de reconhecimento/apoio**, como foi citado anteriormente pela atleta D. C. Mesmo que grande parte da população entenda que a real necessidade da prática de exercício físico é a saúde, e que para isso elas precisam abdicar de algumas vontades que não as trazem benefícios a longo prazo, ainda é perceptível que não existe um reconhecimento para a mulher atleta que precisa da disciplina, da rotina de treinos e dieta.

Ao longo da história a mulher precisou se encaixar no padrão que era instituído pela sociedade, entretanto, hoje que ela pode escolher ser uma atleta, ainda continua sendo julgada, e recebendo olhares críticos que não vem para somar na construção do *shape*. Apoiar quem decide inspirar outras mulheres por meio de práticas que gerem saúde é dizer não ao preconceito, não a diferença de salários, não ao machismo. Mulher, você é linda do seu jeito. O seu corpo é único, não se compare com outras, tenha a si mesmo como referência. Sempre busque ser melhor que ontem.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Ao concluir este trabalho foi possível considerar que o treinamento resistido se mostrou mais uma vez de extrema importância na vida do ser humano, devido a sua capacidade de provocar mudanças no aspecto físico e mental de seus praticantes. Trabalhar em cima de uma modalidade ainda vista com certo preconceito por parte da sociedade só vem reafirmar um dos papéis dos professores de Educação Física, que é ensinar aos seus sobre os benefícios da prática regular do exercício físico, seja ele praticado no âmbito esportivo, ou se praticado para melhorar a sua saúde.

O American College of Sports Medicine¹⁰ recomenda, para promoção de saúde e prevenção de doenças em adultos com idades entre 18 e 64 anos, fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica, de intensidade moderada, por semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica, de intensidade vigorosa, por semana, ou, ainda, a combinação de ambos, podendo ser realizadas em frações de pelo menos 10 minutos de duração e distribuídos durante a semana. Recomenda-se também realizar atividades de força muscular, moderadas ou vigorosas, duas ou mais vezes por semana. (POLISSENI; RIBEIRO, 2014)

A falta de políticas públicas também pode ser discutida a partir dos dados vistos nas respostas, das atletas, pois não é de conhecimento público a promoção de uma academia pública. O que temos em Belém, por exemplo, são as academias ao ar livre, contudo não há uma orientação feita por um professor, a manutenção dos aparelhos não é realizada, e o material não é adequado para a prática em certos horários já que nosso clima é muito quente. Mesmo sendo conhecida como “cidade das mangueiras”, temos apenas um parque ambiental, o Parque Estadual do Utinga Camillo Vianna.

O fisiculturismo vai além do salão de musculação, além dos pesos livres e máquinas projetadas para modelar cada grupamento muscular. Apesar de os exercícios serem realizados dando maior ênfase no músculo alvo é impossível não ativar músculos sinergistas que são necessários para dar qualidade ao movimento.

Grande parte das atletas de elite fazem procedimentos estéticos afim de trabalhar melhorando o seu *shape* em um período longe da competição, para que quando se aproxime o dia do show este processo não seja tão doloroso. Por isso seria interessante que clínicas de estética patrocinassem as atletas, isso seria de grande benefício para ambos, já que as pessoas querem os resultados, as atletas poderiam informar sobre o trabalho realizado. Vale ressaltar que o tratamento estético é importante sim para as atletas, entretanto para não atletas ele não seria

algo de extrema importância, já que os resultados não serão utilizados por jurados como critérios avaliativos.

Fomentar o patrocínio de lojas de suplementos, super-mercados e academias também ajudaria na preparação das atletas, porque isso também gera um gasto que pesa financeiramente para se manter sozinha. A orientação nutricional deve ser feita por um nutricionista, então se a análise for feita mais a fundo será possível perceber que para ser atleta é preciso de uma equipe multiprofissional a título de preservação da saúde da atleta, que é algo bastante frisado atualmente por todas as federações.

Hoje a mulher, atleta, conseguiu seu lugar em um esporte majoritariamente masculino, fortalecendo mais ainda que o lugar da mulher é aonde ela quiser. E mais uma vez, a importância do exercício físico ficou bem clara no estudo, pois foi relatado sobre a sua importância no tratamento de doenças, e melhora da autoestima de mulheres.

Atuei no salão de musculação durante a maior parte do curso de Licenciatura em Educação Física, e mesmo antes já frequentava esse espaço não escolar, e via certo receio por parte de algumas mulheres em serem orientadas nas aulas por um professor homem e isso me chamou a atenção. Amadurecendo as reflexões acerca deste espaço do *fitness*, percebi a dificuldade das mesmas em realizar os treinos voltados para membros superiores, pelo medo da masculinização, e aí resolvi aprofundar o estudo sobre musculação e mulher, voltado a atletas de fisiculturismo.

Com esta pesquisa posso provar que para ser uma atleta, com volume muscular de membros superiores é preciso mais que somente o treino da academia. Alimentação regrada, treinos, descanso, tratamentos estéticos entre outros procedimentos mostrados no estudo são necessários para que a atleta chegue ao nível competitivo. Contudo, faz-se necessário dizer que os métodos de treinamentos já validados pela ciência podem ser utilizados por atletas e não atletas, dentro do seu nível de treinamento, e levando em considerações outros fatores inclusive a individualidade biológica.

O estudo deve ser levado em frente, pois será uma forma de ir diminuindo o preconceito com a modalidade e com seus praticantes, além de ir ensinando a pessoas leigas que o fisiculturismo é um esporte de superação própria, você vence a si mesmo todos os dias, além de deixar o seu corpo cada vez mais saudável,

atrasando o aparecimento de patologias adquiridas com o passar dos anos. Dar voz a essas mulheres é necessário para que elas possam falar mais sobre suas expectativas enquanto mulher e enquanto atleta.

Produzir um trabalho de conclusão de curso, em tempos normais, já é algo trabalhoso, mas, que acaba por gerar prazer por conta do convívio com os sujeitos da pesquisa. A produção deste trabalho se deu em meio a uma pandemia, onde diversos fatores, como a instabilidade de internet, dificuldade de entrar em contato com as entrevistadas, dificuldades por questões de saúde mental e o desânimo por não estar vivendo a universidade presencialmente foram somados à dificuldades naturais da produção de um TCC.

Durante a pandemia da *Covid 19* fez-se necessário adotar certos protocolos de saúde pública na tentativa de controlar a disseminação do vírus, entre elas, distanciamento social, isolamento social, uso de máscaras e o *lockdown*. As academias, assim como outros locais públicos e privados precisaram ser fechadas para que as pessoas ficassem em segurança, dentro das suas residências. Infelizmente milhares de pessoas vieram a óbito e não tiveram a oportunidade de serem vacinadas, essa demora na vacinação se deu por conta de um governo que é totalmente contra a ciência e não dá a devida atenção a população que, infelizmente, o elegeu. b

Apesar de toda essa situação caótica de pandemia, e de negacionismo de alguns governantes, o ensino continuou pelas plataformas virtuais, entretanto, ainda há muita dificuldade nesse novo meio de ensino, entender como manusear as plataformas virtuais, e algumas literaturas serem pagas são exemplos disso. Porém, tudo valeu a pena, pois por ser um amante do esporte, pude produzir conhecimento científico para desmistificar algumas dúvidas da sociedade no geral.

6 REFERÊNCIAS

- ADELMAN, M. Mulheres no Esporte: Corporalidades e Subjetividades. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 12, n. 1, p. 11–29, 28 dez. 2007.
- BRAUNER, V. L. DESAFIOS EMERGENTES ACERCA DO EMPODERAMENTO DA MULHER ATRAVÉS DO ESPORTE. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 21, n. 2, p. 521, 26 out. 2014.
- BRASIL, Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006, (Lei Maria da Penha)
- CASSIMIRO, É. S.; GALDINO, F. F. S.; DE SÁ, G. M. AS CONCEPÇÕES DE CORPO CONSTRUÍDAS AO LONGO DA HISTÓRIA OCIDENTAL: DA GRECIA ANTIGA À CONTEMPORANEIDADE. p. 19, 2012.
- COSTA, V. M. M. CORPO E HISTÓRIA. **Revista ECOS**, v. 10, n. 1, 2011.
- FARHAT, D. G. K. M. [UNESP. As diferentes concepções de corpo ao longo da história e nos dias atuais e a influência da mídia nos modelos de corpo de hoje. **Aleph**, p. 30 f., 2008.
- FARIAS, D. L. D. SARADAS, GOSTOSAS, ATLETAS: MODIFICAÇÕES CORPORAIS E CONSTRUÇÃO DE IDENTIDADE NA TRIBO URBANA GERAÇÃO FITNESS. p. 10–216, 2018.
- FIORIN, P. C.; PATIAS, N. D. REFLEXÕES SOBRE A MULHER CONTEMPORÂNEA E A EDUCAÇÃO DOS FILHOS. v. 24, n. 02, p. 12, 2011.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.
- GODINHO, M. D. fisiculturistas em perspectiva. p. 30, 2020.
- GOELLNER, S. V. MULHER E ESPORTE NO BRASIL: ENTRE INCENTIVOS E INTERDIÇÕES ELAS FAZEM HISTÓRIA. **Pensar a Prática**, v. 8, n. 1, p. 85–100, 15 nov. 2006.
- GOELLNER, S. V.; JAEGER, A. A.; FIGUEIRA, M. L. M. Invisibilidade não significa ausência : imagens de mulheres em obras referenciais do skate e do fisiculturismo no Brasil. 2011.
- Itinho Lima. O Julgamento do Mr Olympia Como Funciona os Pontos.2017. 1 vídeo (10min 16seg) Disponível em: <https://youtu.be/d9qaiR454tU> . Acesso em 24 out 2021.
- JAEGER, A. A.; ALEGRE, P. Mulheres atletas da potencialização muscular e a construção de arquiteturas corporais no fisiculturismo. p. 240, 2009.
- JAEGER, A. A.; GOELLNER, S. V. O músculo estraga a mulher? a produção de feminilidades no fisiculturismo. **Revista Estudos Feministas**, v. 19, n. 3, p. 955–976, dez. 2011.

LEÃO, C. V. A EXCLUSÃO DA CATEGORIA BODYBUILDING FEMININA NOS CAMPEONATOS DE FISCULTURISMO: UMA ANÁLISE INICIAL. p. 48, 2015.

LESSA, P.; OSHITA, T. A. D.; VALEZZI, M. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. **Iniciação Científica Cesumar**, v. 9, n. 2, p. 109–117, 20 nov. 2007.

LESSA, P. Corpos Blindados: a desconstrução de gênero no fisiculturismo feminino. *Revista Ártemis*, V 13, n. 1, 2012.

LIMA, L. M.; LIMA, A. DE S.; BRAGGION, G. F. Avaliação do Consumo Alimentar de Praticantes de Musculação. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 50, p. 103–110, 3 abr. 2015.

LIMA, M. DA S. “FOCO, FORÇA, FÉ”: UMA ETNOGRAFIA SOBRE O FISCULTURISMO FEMININO EM SALVADOR-BA. p. 220, 2017.

MARTINS, M. L. et al. GRÉCIA ANTIGA: A POSIÇÃO DA MULHER SOB A ÓTICA MASCULINA. p. 9, 2019.

MATTOS, R. DA S. et al. Sobrevivendo ao estigma da hipertrofia: notas etnográficas sobre o fisiculturismo feminino. **Arquivos em Movimento**, v. 15, n. 1, p. 97–113, 5 ago. 2019.

MONTEIRO, D. P. P. F. **Cinética do eixo GH/IGF-I em fisiculturistas do sexo feminino ao longo de uma preparação para competição**. text—[s.l.] Universidade de São Paulo, 26 fev. 2021.

MINAYO, M. C. DE S.; GOMES, S. F. D. R. **Pesquisa Social: teoria método e criatividade**. 26. ed. Petrópolis, RJ: vozes, 2007. v. 5

MONACO, H. M. TODA DESENHADA À MÃO: ETNOGRAFIA DO FISCULTURISMO FEMININO EM SANTA CATARINA. p. 119, 2016.

OLIVEIRA, G; CHEREM, E.H; TUBINO, M. J. A inserção histórica da mulher no esporte. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 117-125, 2008.

POLISSENI, M. L. DE C.; RIBEIRO, L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 340–344, out. 2014.

RANHEL, A. S. História do corpo na Idade Média: representações, símbolos e cultura popular. **Revista Veredas da História**, v. 11, n. 1, 21 nov. 2018.

SANTONJA, D. R. TRADUÇÃO REGRA WOMEN´S WELLNESS. p. 16, 2021.

SANTOS, S. F. DOS; SALLES, A. D. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 2, p. 87–102, 1 jun. 2009.

SANTOS, O. S. O INDIVIDUALISMO PÓS-MODERNO PARTIR DE GILLES LIPOVETSKY E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A EXPERIÊNCIA RELIGIOSA

CONTEMPORÂNEA. **UNITAS - Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões**, v. 8, n. 1, p. 90–118, 30 jul. 2020.

SILVA, A. M. Elementos para compreender a modernidade do corpo numa sociedade racional. **Cadernos CEDES**, v. 19, n. 48, p. 07–29, ago. 1999.

VEDOVE, R. D. Futebol feminino: sua história e a busca pela igualdade. 2021.

7 APÊNDICES

Apêndice A - Roteiro de perguntas para atletas de fisiculturismo feminino.

Olá. meu nome é Jefferson Dornelas de Lima, sou formando do curso de Licenciatura em Educação Física, da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará (FEF-UFPA). Gostaria de solicitar sua participação nesta pesquisa, que faz parte do meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), requisito para obtenção do título de graduação. Fico a disposição para quaisquer esclarecimentos via e-mail: jeffersondornelas47@gmail.com ou via WhatsApp: (91) 982705792.

Este questionário é a primeira etapa da coleta de dados dos estudos do Trabalho de Conclusão de Curso de graduação cuja temática é "Esporte e Mulher: o fisiculturismo paraense para além das aparências" vinculado ao Grupo de Estudos e Pesquisa LEPEL do Instituto de Ciências da Educação da Universidade Federal do Pará, sob a responsabilidade do discente Jefferson Dornelas de Lima sob a orientação da professora Joselene Ferreira Mota. E tem como objetivo, Identificar os principais limites do gênero feminino em ser atleta de fisiculturismo. Nessa etapa as atletas irão, de forma voluntária, responder as questões que aqui estão sendo apresentadas. A segunda etapa, será a análise das respostas para identificar se há algum tipo de padrão a respeito das dificuldades apresentadas pelas atletas. Nesse sentido, apresentamos abaixo algumas orientações para facilitar o preenchimento deste instrumento:

a) O questionário possui 31 questões, sendo algumas fechadas e outras que se desdobram em subitens “especifique” ou “cite” ou “descreva”, colocadas intencionalmente, para que haja uma melhor descrição de alguma experiência/fato importante.

b) Sua identificação não será revelada no trabalho final;

c) Solicitamos a sua colaboração no sentido de responder concretamente o questionário, pois, as questões apresentadas são fundamentais para o alcance dos objetivos da investigação e poderão contribuir para a análise da realidade.

d) Pedimos a sua colaboração para devolver o questionário até 10 setembro de 2021. A devolução poderá ser feita para o e-mail: jeffersondornelas47@gmail.com

A - DADOS PESSOAIS: identificação, faixa etária, escolaridade e naturalidade.

1- Nome completo

2- Idade

3- Nível de escolaridade.

4- Naturalidade (cidade de origem)

B - NO ÂMBITO ESPORTIVO: vida de atleta.

5- Porque você escolheu a musculação?

6- O que te influenciou a escolher essa modalidade?

7- Com quantos anos você iniciou na musculação?

8- Houve apoio da sua família? Caso sim, como foi esse incentivo? Caso não, porque você acha que não houve?

9- Depois de quanto tempo você resolveu entrar realmente no treinamento voltado para o fisiculturismo? Porque resolveu performar no alto nível?

10- Em qual categoria que você estreou?

11- Em qual categoria você está atualmente?

12- Já participou de quantas competições? E quantos títulos possui?

13- Qual foi a competição mais importante e por quê?

14- Depois de quanto tempo conseguiu seu pró-card (cartão que te qualifica como atleta profissional)? Caso ainda não tenha, quer conquistá-lo? Por quê?

C - DAS CONDIÇÕES PARA O TREINAMENTO.

15- Atualmente possui algum patrocínio? Se sim, conseguiu depois de quanto tempo? Se não, porque considera importante ter um?

16- As condições para treino (aparelhagem da academia, horários disponíveis para treino, suplementação, entre outros fatores) foram/são adequadas? Por quê?

17- Quais as conquistas pessoais realizadas através da modalidade?

18- Já teve quantos treinadores? Caso já tenha tido mais de um, essa troca te trouxe algum benefício? Por quê?

19- Atualmente é acompanhada por um treinador formado em educação física?

20- Possui lesões decorrentes do treinamento? Qual? Caso sim, já teve que ficar sem treinar por conta dessa lesão?

21- Em média, quantas horas duram cada seção de treinamento? Você acha o suficiente para alcançar o seu corpo?

22- Realiza acompanhamento nutricional? Se sim, qual a relevância desse acompanhamento? Se não, acha que é prejudicial?

D - DIFICULDADES COMO MULHER EM UMA MODALIDADE MAJORITARIAMENTE MASCULINA.

23- Em tempos de preparação, quais as principais dificuldades para se chegar a um shape (corpo) competitivo?

24- Já sofreu preconceito por ser uma atleta dessa modalidade? como ocorreu?

25- É possível chegar ao shape (corpo) da sua categoria somente com treino? Ou existem outros métodos para isso? Quais?

26- Em tempos de preparação, quais as principais mudanças fisiológicas que você percebe no seu cotidiano?

27- Quais os limites que você encontrou até hoje na modalidade?

28- Você teve que abrir mão de algo para ser uma atleta profissional? O que?

29- Você é submetida a algum método que você não tem acordo? Caso sim descreva? Caso tenha acordo com tudo, qual a importância para os seus objetivos?

30- Você acredita que o fisiculturismo feminino é bem reconhecido? Caso sim, por quê? Caso não, o que você acredita que esteja faltando para se obter esse reconhecimento?

31- O que te incentiva a continuar?

Apêndice B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Declaro que li o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), da pesquisa: "A feminilidade nos músculos paraenses" A seguir apresento o TCLE para que atendamos os requisitos éticos da pesquisa. Eu Tenho conhecimento dos objetivos, procedimentos metodológicos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como estar ciente da necessidade do uso da pesquisa, especificada no TCLE, para fins acadêmicos. AUTORIZO, através do presente termo, a prof. Joselene Ferreira Mota e o discente Jefferson Dornelas de Lima, a utilizarem os dados coletados por este questionário e, se necessário, concordo em participar de entrevista para colher maiores informações sem quaisquer ônus financeiro a nenhuma das partes. Tendo ciência de que esse material coletado constituirá a pesquisa do trabalho de conclusão de curso em licenciatura em educação física da UFPA.

() Declaro que li e estou de acordo com os termos aqui dispostos.