

CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E TREINAMENTO DESPORTIVO

LUCIANA COSTA GOMES CAVALCANTE

PERFIL DAS ATLETAS PARTICIPANTES DE FISICULTURISMO FEMININO

Juazeiro do Norte – CE

2021

LUCIANA COSTA GOMES CAVALCANTE

PERFIL DAS ATLETAS PARTICIPANTES DE FISICULTURISMO FEMININO

Trabalho de Conclusão do Curso - Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Nutrição e Treinamento Desportivo do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de pós-graduada.

Orientadora: Dra. Lara Belmudes Bottcher

Juazeiro do Norte – CE

2021

PERFIL DAS ATLETAS PARTICIPANTES DE FISCULTURISMO FEMININO

Luciana Costa Gomes Cavalcante

RESUMO

A palavra culturismo não tem uma origem específica, mas deriva de outras como fisiculturismo, que por sua vez marcou os anos 70 com o surgimento de atletas que foram precursores desse esporte de alto nível no mundo inteiro. Este trabalho teve como objetivo analisar a percepção das atletas de Fisiculturismo cadastradas a IFBB federação em relação ao preconceito e discriminação, bem como identificar o perfil etário e sua trajetória até a modalidade. Trata-se de uma pesquisa caracterizada como de campo, transversal, descritiva, com a utilização de dados primários e objetivos. Foram entrevistadas 18 atletas com idades que variaram de 18 a 48 anos com diferentes perfis socioeconômicos. A entrevista foi guiada por um questionário a fim de ter controle em todos os questionamentos apresentados às atletas. Para tal, foi necessário deslocamento até a cidade de Fortaleza onde elas vivem. Os resultados encontrados apontaram que a maioria das atletas começaram sua carreira no fisiculturismo através de convites de pessoas ligadas ao esporte, mas que iniciaram o treinamento ainda quando adolescentes, porém não voltado a competição. A pesquisa também mostrou que muitas delas ingressaram em cursos relacionados à área da saúde por influência da sua vivência esportiva, na qual a sua prática independe do estado civil e da profissão. Foi possível entender da rotina diária de treinos e alimentação regrada bem como se sensibilizar pela história contada por cada uma para viver o esporte em que não é possível viver dele devido à baixa remuneração das premiações que às vezes nem iguala com metade do que foi gasto com suplementos e equipe de treinamento. Por fim, este estudo mostra a realidade delas, revelando as condições de um atleta profissional de fisiculturismo do estado do Ceará através de seus próprios relatos.

Palavras - chaves: Fisiculturismo; Preconceito; Mulheres.

ABSTRACT

The word bodybuilding has no specific origin, but derives as other bodybuilding, which in turn marked the 70s with the emergence of athletes who were forerunners of this top-level sport worldwide. This work aims to analyze the perception of athletes from the IFBB Bodybuilding Federation registered in relation to prejudice and discrimination, as well as identifying the age profile and trajectory to the sport. It is characterized as a search field, cross-sectional descriptive, with the use of primary and objective data. 18 athletes with ages ranging 18-48 years, with different socioeconomic profiles were interviewed. The interview was guided by a questionnaire in order to have control on all questions submitted athletes. For this it was necessary to travel to the city of Fortaleza where they live. The results indicate that most athletes began his career in bodybuilding through calls from people connected to the sport, but they started training but not yet teenagers when facing competition. The survey also showed that many of them enrolled in courses related to health due to the influence of their sport experience, where his practice to depend on marital status and profession. It was possible to understand the daily training routine and balanced meals as well as sensitize the story told by each one for live sport where you cannot live in it due to the low pay awards that sometimes even equal half of what was spent on supplements and staff training. Finally, this study shows the reality of them, revealing the conditions of a professional athlete bodybuilding Ceará state through their own accounts.

Words keys: Bodybuilding; Prejudice, Women

1. INTRODUÇÃO

O culturismo é conhecido atualmente como uma modalidade esportiva. No entanto, as suas origens estão vinculadas à exibição de força corporal e da estética corporal. No século XIX, o culturismo foi tornando-se interessante aos olhos de algumas pessoas, pois era sinônimo não somente de força, mas de estética e beleza, o que despertou em muitos o culto ao corpo.

Antes o que começou através do levantamento de pedras, hoje é um esporte conhecido por milhares e praticado por muitos. A transição do culturismo para fisiculturismo foi um marco na história deste esporte. Nas décadas de 20 e 30, as pessoas foram percebendo, em pouco tempo, a melhoria da saúde e da estética por meio do exercício com pesos (SCHWARZENEGGER 2001).

Esta percepção em relação a estética foi vista como uma consequência de bons e novos hábitos adquiridos através dos treinamentos com pesos e uma alimentação adequada de acordo com necessidade de cada indivíduo.

Durante toda a história, a sociedade estereotipou homens e mulheres quanto ao seu padrão de beleza e comportamento. Diz-se que a mulher deve ser magra, de traços finos e delicados, já o homem deve ser forte, de comportamento meio hostil e nada delicado. Em meio a esse padrão, ditado pela sociedade, de beleza sobre ambos os sexos acaba colocando-os em uma espécie de pressão psicológica, desencadeando assim uma não aceitação sobre sua própria imagem (SCHWARZENEGGER 2001).

A sociedade impõe um padrão de beleza e comportamento para que ele possa caracterizar distinguir e afirmar como sendo homem ou mulher. No caso das mulheres é ainda mais perceptível essa pressão, pois a figura delas é usada de maneira apelativa em propagandas de produtos os quais não tem nenhuma relação com a beleza propriamente dita.

No que diz respeito ao verdadeiro culto ao corpo, as principais vítimas dessa ação são as mulheres, pois com seus corpos muitas vezes avantajados e definidos são vistos pela sociedade como uma aberração, tendo em vista que o padrão de beleza imposto é igual ao de modelos de passarela, os quais ultrapassam os limites de muitos e que de certa maneira acabam por desrespeitar os preceitos genéticos e de saúde das pessoas (SANTOS, MENDONÇA, *et al.*, 2006)

Em contrapartida, muitas mulheres se tornaram adeptas aos bons hábitos nutricionais, valorizam a prática de exercício físico e não renunciam ao devido descanso e em meio a tantos exercícios à prática da musculação avançada tem sido a mais procurada para oferecer um resultado de acordo com as exigências delas.

Muitas se tornam praticantes do Fisiculturismo, tornam-se atletas amadoras ou profissionais e começam a participar de campeonatos regionais, estaduais, brasileiros e até mundiais, caracterizando e objetivando um estilo de vida mais saudável.

Preconceito segundo definição do dicionário *Michaelis* diz ser “1 Conceito ou opinião formados antes de ter os conhecimentos adequados. 2 Opinião ou sentimento desfavorável, concebido antecipadamente ou independente de experiência ou razão.”

No meio esportivo, o preconceito em relação às mulheres ainda é grande. Muitas ainda evitam práticas desportivas caracterizadas como masculinas: “no senso comum, muitas mulheres, entendem hipertrofia como músculos exageradamente grandes, igual ao das fisiculturistas, e, por isso, evitam a musculação” (GUEDES Jr., 2003, p. 16).

Embora a história das mulheres atletas demonstre a conquista de um lugar de destaque na instituição desportiva, quando falamos das mulheres praticantes de lutas, de futebol, de fisiculturismo, existe um preconceito ainda hoje.

Desta forma, o seguinte estudo se justifica pela necessidade de mostrar a realidade das atletas de Fisiculturismo do estado do Ceará em relação ao preconceito e discriminação por parte da sociedade, mostrando o outro lado que se faz desconhecido para que tenham uma nova visão sobre o esporte e sobre os seus praticantes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 História do Fisiculturismo

Não há estudos que comprovem uma data exata de quando o culturismo surgiu, sabe-se que é uma prática muito antiga. A palavra culturismo não tem uma origem específica, mas ela deriva outras como fisiculturismo que segundo o Minidicionário Aurélio (2001), está relacionada à prática da musculação avançada como esporte, na qual a pessoa que o pratica recebe o nome de fisiculturista e tem como objetivo atingir o máximo de volume muscular e força.

Na cidade de Olímpia, achados arqueológicos confirmam a prática de exercícios com pesos. Algumas pedras entalhadas em pedaços de madeira, lembrando o que seria hoje um haltere, (equipamento utilizado para a prática do exercício de força) foram encontradas por historiadores da época. Outros vestígios também foram investigados no Egito, os materiais colhidos, assim como os desenhos relatam a presença de levantamento de pedras como forma de exercício físico (KOSLOWSKY, 2004).

Esse autor ainda destaca que nos estudos sobre o culturismo é encontrado um personagem chamado Milon, da antiga cidade estado de Crotone, localizada na Itália. Discípulo do matemático Pitágoras, ele foi o primeiro a usar um método de treinamento que é utilizado até hoje, a evolução progressiva da carga. Segundo os relatos, ele treinava levantando um bezerro nas costas e à medida que este crescia a força de Milon também aumentava, podendo levar o boi já adulto de um lado para o outro. A morte de Milon ainda é um mistério, alguns estudos falam que ele morreu perdido na floresta, uma árvore teria caído sobre a sua perna deixando-o preso a ela, em seguida ele teria sido atacado por um leão, enquanto outros contam que ele morreu em uma situação semelhante, porém atacado por lobos. A cidade de Milão, localizada também na Itália recebeu esse nome em homenagem a Milon.

Após a Segunda Guerra onde os militares investiram no preparo físico dos seus soldados que aconteceu bem antes desta explodir na Europa, na década de 1960, ao contrário do que se sucedeu nas décadas de 1940 e 1950, o fisiculturismo ganha espaço na América do Norte em específico na Califórnia. Todos os atletas de ponta treinavam e moravam na Califórnia. O fisiculturista Dave Draper participou de alguns filmes e programas televisivos. Isso nos demonstra as possibilidades desse esporte para além do cenário de competições. Já no final da década de 60 surgem atletas de destaque como: Arnold Schwarzenegger, Bill Pearl, Dave Draper, Franco Columbu, Frank Zane e Sergio Oliva (BITTENCOURT, 1984; SCHWARZENEGGER, 2001).

Nos anos 70, o crescente número de mulheres praticando o fisiculturismo foi notório, o que levou ao aparecimento delas em competições como atletas. Apenas no em 1980, o National Physique Committee (Comitê Nacional de Físico) organizou campeonatos nacionais e neste mesmo ano a Federação Internacional de Fisiculturismo aprovou o primeiro Miss Olímpya. Fossem amadoras ou profissionais,

os campeonatos já estavam sendo estruturados especialmente para elas (SCHWARZENEGGER 2011).

Uma figura muito destacada nesta época por sua desenvoltura nos palcos foi a atleta Lisa Lyon, ela se apresentava em suas competições mostrando sua musculatura e utilizava movimentos de dança, o que serviu de inspiração para a criação de uma categoria dentro do esporte chamada Pro Fitness.

Depois de Lisa, surgiram várias outras como Rachel McLish lembrada pelo seu olhar marcante, comportamento sensual e muito feminino nas competições. Atletas como Lenda Murray e Cory Everson dominaram os palcos durante os anos de 80 e 90. Porém uma, chamada Kim Chizevsky, atingiu um nível de qualidade muscular até então não encontrada em outra competidora, por este motivo ela conquistou a coroa Miss Olímpya por três vezes. A partir deste momento a estética e a musculatura passaram a ser vistas de maneira antagônica.

2.2 Fisiculturismo: um esporte de cultura ao corpo

Para a humanidade, desde seus primórdios, a presença física foi fundamental e requerida como atributo necessário à sobrevivência da raça. O homem primitivo precisava de uma intensa participação corporal, essencialmente pelo predomínio da linguagem gestual como principal meio de expressão e por sua interação com a natureza. Os fenômenos naturais determinaram as relações sociais do homem primitivo.

[...] o corpo é a primeira ferramenta na transformação do homem-animal no homem-social, e, conseqüentemente, da vida natural na vida social, como a conhecemos hoje. O corpo humano tem um papel fundamental no desenvolvimento histórico social. Foi a partir da capacidade humana de perceber que a natureza poderia ser utilizada para suprir suas carências que o ser humano, ao contrário dos outros animais, passou, partindo de um projeto antecipadamente vislumbrado em sua consciência, a transformar a natureza para satisfazer determinadas necessidades, criando, ao mesmo tempo, novas possibilidades de desenvolvimento ao próprio ser humano. (VAZ, 2010. p.11)

Percebe-se que na sociedade atual o corpo tem sido, cada vez mais, considerado um objeto passível de modelagem. São diversas as formas que se têm para modelar, reparar, diminuir ou aumentar proporções, modificando-se a estética natural. Dentre as ferramentas para efetivar estas transformações, os anabolizantes

podem ser considerados uma via de baixo custo e acessível para quem deseja obter um modelo de corpo ideal (SANTOS, MENDONÇA, *et al* 2006)

Não adianta apenas ter conhecimento sobre o mundo do treinamento avançado de musculação se esta deixa de lado o que faz seu corpo desenvolver. A alimentação correta é um dos pilares para o melhor desenvolvimento muscular.

As recomendações nutricionais para cada pessoa devem levar em consideração os hábitos alimentares, o estilo de vida, a cultura e as necessidades energéticas, que são fruto da relação entre as atividades do dia a dia, e o gasto calórico. Existem fatores que influenciam na inadequação alimentar, como, por exemplo, falta de conhecimento sobre a área de nutrição, má manipulação no preparo e na escolha dos alimentos (LESSA *et al* 2007).

Não adianta manter um estilo de vida saudável se o atleta não se permite uma alimentação adequada. Privações de certos tipos de alimentos em determinados horários, o não uso de bebida alcoólica. Para ser atleta de fisiculturismo deve haver harmonia e equilíbrio em relação ao corpo.

2.3 Do Preparo Físico ao Psicológico

Para entender um pouco a vida de um atleta, seja qual for a sua modalidade, deve-se atentar para os desafios diários que ele tem que enfrentar. Da rotina exaustiva de treinos a sua alimentação. Para isso o atleta conta com uma grande equipe que irá trabalhar em cima de suas necessidades, seja ela física ou psicológica.

O grande aliado e inimigo do atleta é a sua própria mente. Foco e determinação são o que separa atletas de alto rendimento das demais pessoas que apenas praticam algum esporte ou alguma modalidade por prazer. Não se abater diante das dificuldades e a determinação de conseguir realizar seus objetivos são o grande motor para o sucesso.

A relação entre esporte e psicologia começou a ser estabelecida no final do século XIX com a realização das primeiras investigações sobre aspectos psicofisiológicos e atividade física. Porém é notório que não havia uma definição muito clara do que seria exatamente o esporte e como a psicologia poderia auxiliar na melhoria do desempenho dos atletas (RÚBIO 2000).

Segundo Gomes Sanchez (1977) e J.L. Fernandes (1981) *apud* Rúbio (2000), um atleta para competir depende de sua preparação física, preparação técnica, preparação tática e preparação psicológica. Tendo em vista que esses quatro fatores devem ser trabalhados juntos e com a mesma importância para que o atleta ou a sua equipe tenham melhores condições de obter os resultados desejados. Cada um deles assume grande importância dependendo do momento ou da fase da preparação em relação a uma competição. Dessa forma, a preparação física é fundamental durante todo o processo, desde a aquisição das capacidades essenciais para desempenhar adequadamente até a manutenção do que foi adquirido.

No fisiculturismo o atleta depende muito de disciplina para poder obter sucesso no seu treinamento, na sua alimentação e no seu período de descanso. Ao falar de treino e alimentação uma palavra resume essa rotina: resiliência (SCHWAZENEGGER 2001).

2.4 Alimentação e Suplementação versus anabolizantes

Geralmente é necessário suplementar quando se é atleta de Musculação pois a alimentação sozinha não consegue manter as necessidades calóricas do atleta. A suplementação como o nome já diz, vem para suprir a alimentação para fornecer ao atleta todos os nutrientes responsáveis pelo seu desenvolvimento e desempenho direto em seus treinos. Não é de hoje que o homem tem buscado recursos que propiciem aprimorar a performance, tem buscado a suplementação alimentar como meio de atingir esse fim, sem os indesejáveis efeitos colaterais das drogas (DANTAS, 2005, p.361).

O uso de suplementos alimentares prioriza aumentar o tecido muscular, ofertar e produzir energia para o músculo, minimizar os efeitos da fadiga, aumentar o alerta mental, reduzir a gordura corporal, diminuir a produção e aceleração da remoção de metabólitos tóxicos do músculo por exemplo: ácido lático que é produzido nos músculos a partir do ácido pirúvico, durante exercícios vigorosos, produzindo dores musculares ou câibras (DANTAS, 2005, p.363).

As maiores somas no número de consumidores de suplementos alimentares estão entre os praticantes de musculação devido a possibilidade do treinamento muscular poder ser usado tanto para o desenvolvimento de força muscular, como para a "modelação" corporal". Fato este que se baseia na crença de melhora de

performance e resultados estéticos, no qual essas conclusões foram feitas nos estudos de Lollo; Tavares (2007).

Outra alternativa também utilizada pela grande maioria dos atletas de fisiculturismo são os anabolizantes. Substâncias sintéticas, criadas em laboratórios para fins medicinais. Alguns para humanos e outros para animais de grande porte, como cavalos e bois reprodutores (FIGUEIREDO 2011).

Os hormônios esteroides são produzidos pelo córtex da suprarrenal e pelas gônadas (ovário e testículo). Os esteroides anabolizantes ou esteroides anabólico-androgênicos (EAA) referem-se aos hormônios esteroides da classe dos hormônios sexuais masculinos, promotores e mantenedores das características sexuais associadas à masculinidade (incluindo o trato genital, as características sexuais secundárias e a fertilidade) e do status anabólico dos tecidos somáticos (Handelsman 2001). Os esteroides anabólicos incluem a testosterona e seus derivados (THEIN LA *et al* 1995; FERRERA PC *et al* 1995). Entretanto, alguns autores referem os esteroides anabolizantes como os derivados sintéticos da testosterona (Hoberman JM, Yesalis CE 1995; GOLDBERG *et al* 2000) que possuem atividade anabólica (promoção do crescimento) superior à atividade androgênica (SU T *et al* 1993).

Em atletas, essas substâncias irão auxiliar na grande produção do hormônio GH (Hormônio do crescimento), a queda dos níveis de cortisol (Hormônio responsável pela degradação da massa muscular), o aumento da força, o aumento do líquido sinovial encontrado nas articulações, o que vai garantir uma melhor lubrificação, veias mais calibrosas, definição mais aparente e menor retenção de líquido.

Muitos sabem dos riscos a curto, médio e longo prazo, mas isso não é empecilho, o uso ainda existe. Porém, um atleta não pode ser julgado e medido apenas por este fato. Em toda a trajetória de preparação para competição e até mesmo como estilo de vida, ele é disciplinado em relação aos seus horários de treino, alimentação, sono e suplementação. São adeptos de uma vida tranquila, não frequentam baladas, não fazem ingestão de bebidas alcóolicas, não fumam e fazem questão de dormir cedo.

Seguindo linha oposta ao que muitos da sociedade pensam, atletas de fisiculturismo são pessoas que devem ser valorizadas por sua resiliência e coragem, pois apesar de ser um esporte muito caro de extremo perigo de lesão, por conta das

grandes cargas suportadas por eles, nem sempre as federações fazem boas premiações. Premiações que não chegam nem a metade do valor que foi gasto em período de preparação. Competem por amor ao esporte, por estilo de vida.

2.5 A contraposição ao modelo de corpo feminino do fisiculturismo: opções e preconceitos

Até hoje o fisiculturismo voltado para mulheres é motivo de polêmica, preconceito e discriminação e por falta de conhecimento sobre este assunto, muitas se negam à prática da musculação, ou simplesmente se negam fazer treinamentos com pesos em membros superiores afirmando que irão ficar com aspectos de masculinidade. No estudo de Ferretti e Knijnik (2008) nas diversas modalidades esportivas, muitas vezes o corpo necessita passar por transformações para um melhor rendimento não importando tanto a questão estética.

Entre os espaços sociais em que se apresenta, nas artes o corpo feminino é reconhecido como objeto do olhar e do desejo (aspectos que tornam alvo das campanhas publicitárias), mas aparece quase sempre calado devido ao “pudor” que lhe é exigido como marca de feminilidade. Perrot (1991) sobre esse silêncio permeia a função inominada e impessoal da reprodução, bem como a reprovação do prazer sexual, que através dessas práticas sociais constitui a 'frigidez' feminina.

A mulher não é somente definida por seu corpo. Ela é aquilo que desejar ser contando apenas com sua vontade e desejo de progredir. Sua única limitação é seu pensamento.

A ideia de culto ao corpo sendo vista sob a perspectiva de Castro (2003, p.15) apud Botelho 2009, para quem o culto ao corpo é:

Um tipo de relação dos indivíduos com seus corpos que tem como preocupação básica o seu modelamento, a fim de aproximá-lo o máximo possível do padrão de beleza estabelecido. De modo geral, o culto ao corpo envolve não só a prática de atividade física, mas também as dietas, as cirurgias plásticas, o uso de produtos cosméticos, enfim tudo que responda a preocupação de se ter um corpo bonito saudável.

Para Luz e Sabino (2006), o fisiculturismo é a competição única da forma corporal. O atleta posiciona-se diante de um júri que julga sua aparência física; mais especificamente o volume e a suposta harmonia muscular. Tal prática lembra um concurso de beleza diversas vezes exposto na mídia como os de miss nos casos mais

importantes, concurso de garota propaganda de tal marca, entre outros. As atletas são julgadas por seus atributos de beleza corporal específica (modalidade que está competindo). Vale ressaltar que no seu início, essa prática teve o público masculino como principal consumidor, mas, atualmente, encontra, procura e tem aceitação também entre as mulheres cada vez mais participativas e decididas a encontrar seu melhor em cada etapa de competição.

Em seus estudos, Paim e Strey (2006) dizem que deve ser complicado para a mulher atleta ouvir comentários de que seu corpo está muito musculoso, que perdeu suas características femininas, de que possuem traços masculinos. Este trecho descreve com clareza o alto nível de preconceito da sociedade sobre atletas femininas praticantes dos esportes de força.

3. METODOLOGIA

3.1. Caracterização da pesquisa

O referente estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva, de campo e analítica, na qual a coleta de dados foi realizada em forma de entrevista com cada atleta participante cadastrada em uma federação do estado do Ceará.

3.2. População e amostra

A população foi composta por 18 atletas do sexo feminino da modalidade de Fisiculturismo em diferentes categorias, cadastradas na IFBB-CE. O trabalho foi posto em prática com 18 atletas do sexo feminino do estado do Ceará, devidamente inscritas e federadas.

3.3. Critério de inclusão e exclusão

As atletas do sexo feminino foram incluídas a partir da sua filiação em alguma Federações da modalidade de Fisiculturismo presente no Estado do Ceará e excluídas as que nunca participaram de uma competição.

3.4. Instrumentos de medidas

Realizado através de uma entrevista estruturada em que Gil (1999, p. 121) explica que “a entrevista [...] desenvolve-se a partir de uma relação fixa de perguntas, cuja ordem e redação permanece invariável para todos os entrevistados, que geralmente são em grande número”; não diretiva que para May (2004, p. 149) “permite ao entrevistado responder perguntas dentro da sua própria estrutura de referências”.

3.5. Procedimentos de coletas de dados

O primeiro passo foi entrar em contato com as atletas e explicando o tema que se trata o estudo. A coleta foi realizada na cidade de Fortaleza. O questionário foi apresentado junto com o termo de consentimento para a participação delas neste estudo. A entrevista foi realizada com o auxílio de um aparelho celular da marca Samsung Galaxy Y para a gravação da conversa e em seguida foi transcrita para o computador em forma de texto utilizando da ferramenta do WORD no Office 2013.

3.6. Plano analítico

A análise foi realizada a partir da categorização das entrevistas, uma análise quantitativa, utilizando da técnica de análise do discurso transcrevendo-o e analisando as respostas obtidas em forma de gráficos com a entrevista os quais foram utilizados durante o decorrer do trabalho. Com isso, foi montado um banco de dados baseado nas respostas das atletas para em seguida fazer os gráficos para discussão.

3.7. Aspectos Éticos

Foram obedecidos os critérios referentes à pesquisa em seres humanos, conforme portaria 466/2012 do Plenário do Conselho Nacional da Saúde, que assegura a ética nas pesquisas com seres humanos, oferecendo dignidade, autonomia e respeito com os participantes da pesquisa. Foi utilizado o termo de consentimento livre esclarecimento (TCLE).

3.8. Desfecho primário

De maneira clara e objetiva foi mostrado como é a realidade das atletas femininas de Fisiculturismo cadastradas em Federações.

3.9. Desfecho secundário

É esperado que, a análise final mostre que a realidade das atletas de Fisiculturismo trazendo um conhecimento a mais do esporte para a sociedade em geral e como as mulheres não atletas passaram a ver a musculação avançada.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As 18 atletas participantes têm uma média de idade de 29 anos, a idade mínima foi 19 anos e a máxima 48 anos, ambas registradas na IFBB; também foram questionadas quanto a relacionamento. 44% delas eram casadas e 56% solteiras. Como muitos acreditam, o esporte não atrapalha a vida pessoal das atletas.

Na figura 01, representada em forma de gráfico o período da vida das atletas entrevistadas em que elas começaram a treinar musculação.

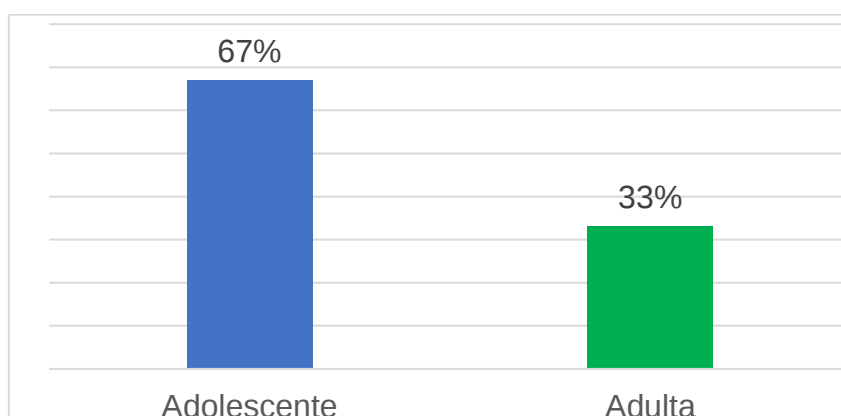


Figura 01: Fase da vida que iniciaram na musculação.

Muitas vezes as mulheres iniciam na musculação em busca de um corpo bonito e outras além desse incentivo procuram melhorias para a saúde e autonomia para a prática de outras atividades. Entre as participantes, 67% delas não fugiram da realidade das mulheres brasileiras já que começaram na adolescência a frequentar ginásios de musculação quando apenas 33% na fase adulta. Durante a entrevista foi citado que além da busca pela beleza também foi o fator saúde, pois buscando melhorias para a vida começaram a treinar já pensando em como iriam chegar a terceira idade e foi nesses treinos que muitas conheceram o mundo do fisiculturismo e por convite treinaram para competições locais.

Breton (2006) diz que todo comportamento pode ser explicado por uma motivação especial, razão, estética, ritual, ou de propiciação. Explicando assim o porquê de terem iniciado tão cedo, ainda na adolescência a frequentar academias.

Nieman (1999, p. 32) diz que:

Indivíduos que praticam atividade física regular para desenvolver a resistência cardiorrespiratória aptidão músculo esquelética e diminuir os níveis de gordura corporal melhoram seus níveis energéticos básicos e se colocam no grupo com menor risco de apresentar doença cardíaca, câncer diabetes, osteoporose e outras doenças.

Na figura 02, podemos retratar a vida profissional das atletas participantes.

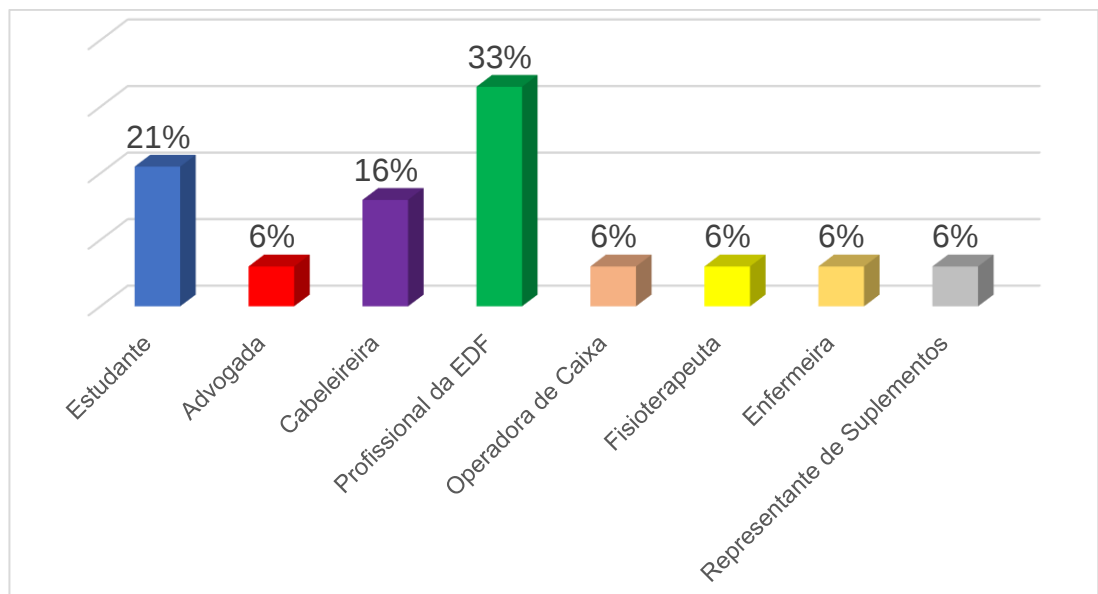


Figura 02: Profissão das atletas de fisiculturismo

A maioria das atletas está trabalhando em atividades correlatas à prática esportiva, outras estão com estudos voltados para essa área da saúde enquanto uma minoria mantém sua renda com trabalhos distintos à área. A prática do esporte as levou a procurarem mais conhecimento voltado a sua prática esportiva também com fonte de renda.

Com base na entrevista das atletas de Fisiculturismo, foi possível notar que, nem sempre iniciam no treino de musculação para ser atleta, algumas buscaram inicialmente uma melhora estética e de saúde e só após alguns anos passaram a ver com outros olhos o esporte que infelizmente aqui no Brasil ainda é pouco divulgado justamente por prestigiarem mais atividades desportivas.

Na figura 03, está retratado em gráfico o período que as atletas passaram a treinar com foco na carreira como fisiculturistas.

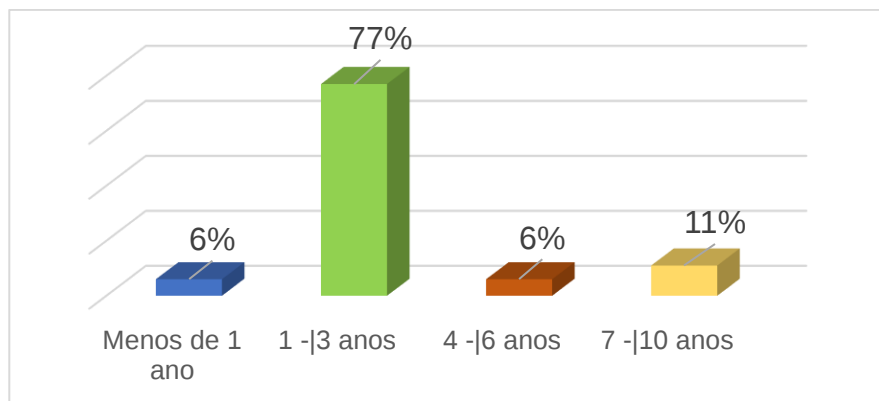


Figura 03: tempo de treinamento voltado para o fisiculturismo

É notório que a maioria delas não tem tanto conhecimento assim da prática e já estão participando de competições devido ao pouco tempo do treino voltado para o desempenho como atleta.

Sabino (2004, p. 23) mostra essa mudança de posição do corpo, que “de meio para atingir um ideal, tornou-se, para muitos, um projeto”. Com as atletas que participaram desse trabalho não foi diferente. Para 11% delas é um projeto de vida e carreira, já que não tem como separar uma da outra. Para aquelas que almejam campeonatos o seu treinamento é visto como seu projeto de vida.

No esporte profissional existe uma clara distinção entre os gêneros, e nessa diferença as mulheres estão em desvantagem: falta de investimentos, falta de campeonatos e falta de patrocínio são alguns dos tópicos.

Gianolla (2003, p. 254) fala especificamente da musculação:

De alguns anos para cá tem-se a impressão de que há uma tendência internacional para desvalorizar a musculação feminina, pelo fato de não atrair tanto o público e patrocinadores. Dizem que o fitness foi criado numa tentativa de substituir a musculação feminina, mas, se isso é verdade ou não, não sabemos. A imagem da musculação feminina se desgastou, pois, as mulheres estão se tornando muito grandes e, socialmente, parece que isso não é bem aceito.

Questionadas sobre o preconceito, todas elas (100%) falaram que há sim preconceito em torno do esporte, principalmente pela mídia que vende uma ideia barata na qual quem é forte para chegar a esse patamar precisa fazer uso de anabolizantes. Não que alguns não recorrem a esse método mais fácil para adquirir

maior volume, porém o que relataram na entrevista é que a mulher sofre com estereótipos impostos por esse meio que a todo momento a imagem feminina está quase sempre ligada à conotação sexual, são magras, belas e que fazem de tudo para ficar assim.

Questionou-se sobre preconceito e o resultado não foi tão satisfatório, pois já era esperado devido ao histórico de como a mulher é vista por alguns membros da sociedade.

Não deixa de ser alarmante os números, 83% delas falaram que foram vítimas de preconceito em algum momento de sua carreira devido seu estilo de vida, enquanto 17% estão no seletor grupo que não foram apontados ainda pela sociedade nas suas respectivas cidades, conforme mostra a figura 04.

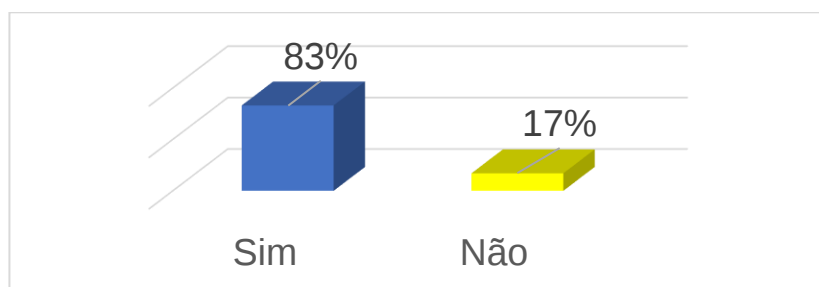


Figura 04: Sobre já ter sofrido algum tipo de preconceito

Ainda neste tema, durante a entrevista foram questionadas sobre o abalo emocional que tem que encarar muitas vezes sozinhas nessas situações constrangedoras. 100% das participantes falaram que não se abalam mais, por aprender a lidar com situações adversas.

A forma de preconceito mais comum entre mulheres atletas de fisiculturismo é quanto a sua sexualidade. Conforme mostrado na figura 05.

“Nem sempre a mulher por ser musculosa prefere se relacionar com pessoas do mesmo gênero”; relatou uma das atletas participantes.

Entende Goellner (2003) que,

...feminizar a mulher é, sobretudo, feminizar a aparência e o uso do seu corpo. A postura, o rosto, os músculos, o modo de vestir, de gesticular e exercer sua sexualidade são sujeitos a vigilâncias e inibições que são

internalizadas a partir de uma submissão ao 'outro', sendo este 'outro' abstrato, coletivo e socialmente imposto (p.107).

Há que se considerar ainda, que para a compreensão de Malysse (2002 p.104), as construções culturais da feminilidade e da masculinidade “...dividem os corpos em dois: as partes superiores (braços, ombros, peitorais) representam os atributos da virilidade, enquanto as partes inferiores (quadril, nádegas, pernas) encarnam os atributos da feminilidade”.

“Independentemente de sua modalidade, ela pode ser feminina e não é por competir em uma categoria como a *body build* que necessariamente homens não se sintam atraídos, intimidados talvez... isso necessariamente não diz nada sobre sua sexualidade”.

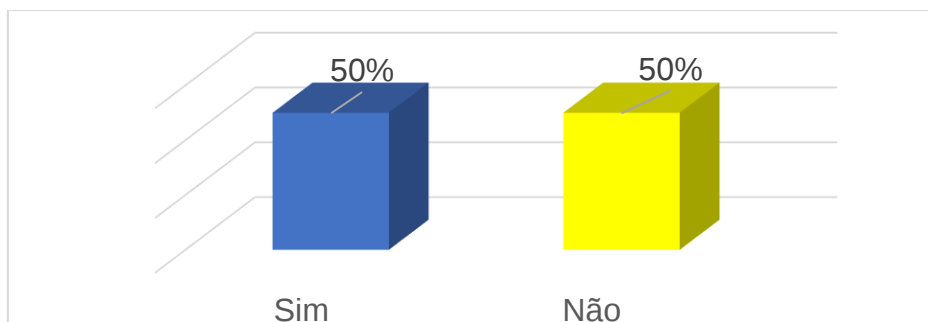


Figura 05: Taxadas sexualmente por modalidade que compete

Durante a entrevista com as atletas contando um pouco da sua história, muitas vezes esse tema virou pauta. Um total de 50% relatou que já foram taxadas sexualmente e que isso ocorre com maior frequência nas categorias as quais requerem da atleta maior volume muscular como a *Body Fitness* e a *Body Build* e que mesmo algumas sendo casadas os seus maridos passavam por situações constrangedoras na rua ao serem questionados se a sua companheira era ou não travesti por seu volume e definição muscular.

Lamenta-se o fato de que muitas pessoas desconhecem o esporte e taxam as atletas, fazendo comparações com o gênero masculino confundindo com homossexualidade.

A figura 06 mostra a categoria que as atletas estão inscritas. Como já citado anteriormente, a categoria que a atleta defende diz muito de si. As mais experientes estão em um nível mais avançado e buscam mais qualidade no volume adquirido com

o passar dos anos enquanto as iniciantes no mundo do Fisiculturismo estão aproveitando seus traços mais “femininos” na sua categoria.

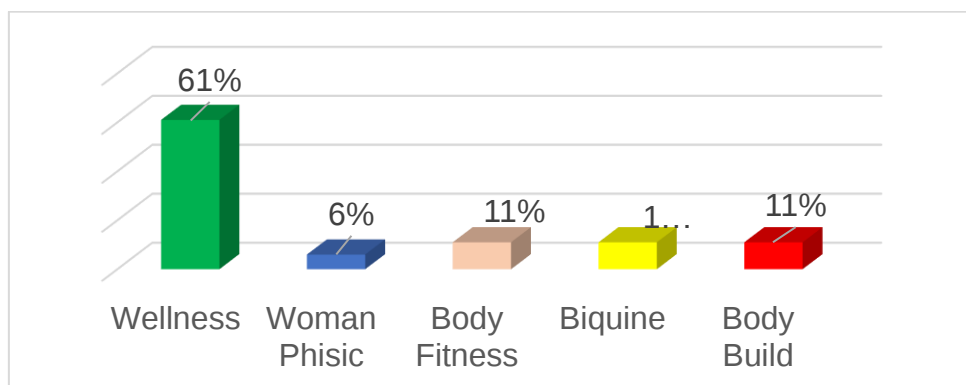


Figura 06: Categoria que competem

“Bikini Wellness é exclusiva no Brasil, busca a valorização da das curvas, musculatura que deverá demonstrar o baixo percentual de gordura, proporção física e tônus muscular moderado; beleza estética e feminina (curvas) deve ser priorizada. Outro item muito importante: o bronze, a beleza (cabelo e maquiagem de bom gosto), desenvoltura no palco, sensualidade e carisma. Acessórios serão permitidos (pulseira, anel, colar etc.) serão permitidas, tanto nas prévias quanto nas finais.” Essa categoria exalta os atributos da beleza feminina com maior número de representantes neste trabalho, 61% das entrevistadas.

Nota-se a preocupação da federação em não querer perder os atributos da beleza feminina nas apresentações mesmo estas desenvolvendo um bom volume muscular como citado anteriormente por Oliveira (2005, p. 25).

Essas atletas mesmo sem tanto incentivo e apoio batalham todos os dias para conseguir alcançar seus objetivos e se colocarem em testes para avaliar as evoluções em competições. Podemos observar essa procura na figura 07 que mostra a quantidade de competições que as atletas participaram.

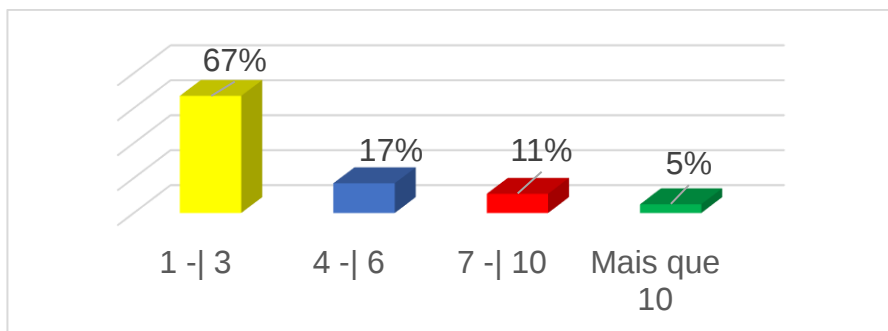


Figura 07: Quantidade de competições que participaram

Atletas iniciantes participaram de menos competições, 67% delas competiram de 1 a 3 vezes, já um pequeno grupo mais experiente com 5% participara em mais de 10 competições ao longo de sua carreira como atletas de fisiculturismo.

Isso mostra que as atletas procuram evoluir em suas categorias buscando visibilidade e qualidade em seu trabalho.

Muitas atribuem todo o seu sucesso ao apoio que recebem da família, pois a base de um bom trabalho é estar rodeado de pessoas que procuram estimular a sua busca por ser melhor a cada dia naquilo que você é capaz de fazer.

A figura 08 mostra que nem tudo é fácil, apesar de no início muitos familiares não aprovarem a escolha da modalidade. Hoje já são a favor e apoiam, esse grupo totaliza 61% entre as atletas, seguido por aqueles em que parte de sua família consegue estar ao lado acompanhando e torcendo por cada conquista representado por 33% e 6% das participantes preferiram não responder a esse questionamento.

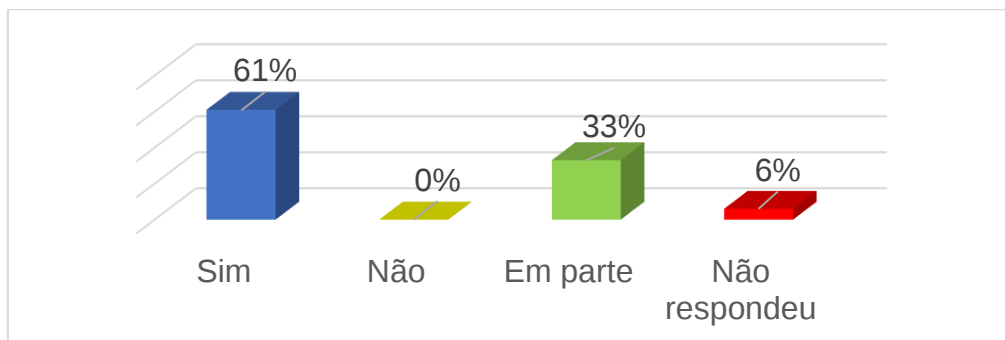


Figura 08: Apoio familiar

Pouco se fala em atletas que com o tempo desistem de buscar seus sonhos por causa de alguns empecilhos enfrentados no dia a dia. O auge para o atleta de fisiculturismo

é a sua participação em eventos importantes que premiam os melhores em cada categoria selecionando os melhores do mundo para participar.

Apesar das dificuldades que a modalidade impõe a seus atletas, muitos não desistem dos seus sonhos e lutam até o fim para que isso aconteça. Essa vontade é expressa em números conforme mostra a figura 09.

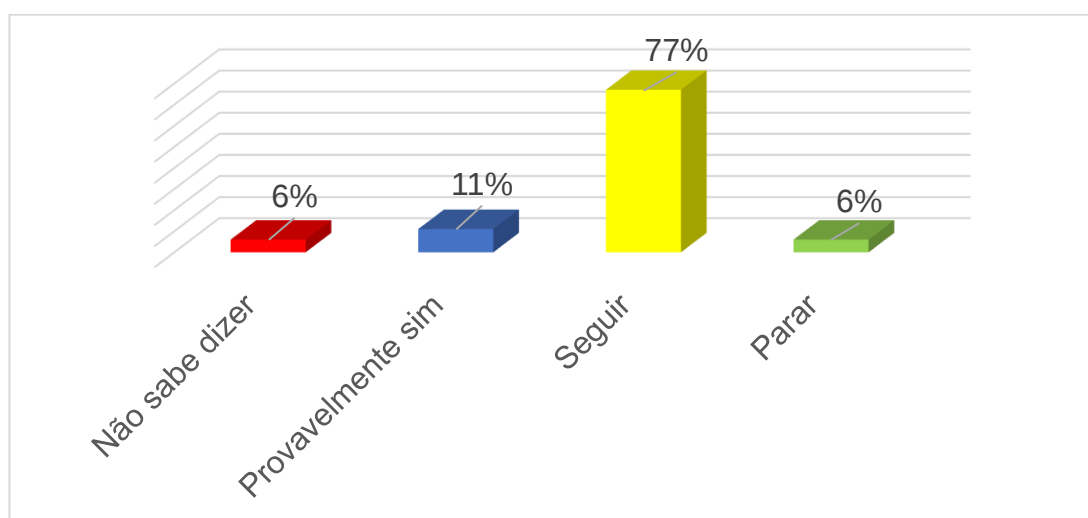


Figura 09: Pretensão de seguir carreira no esporte

Antes de finalizar a entrevista, 77% das participantes responderam que irão seguir competindo até conseguir realizar seus sonhos.

Para as mulheres que não competem, inúmeros são esses benefícios que essa modalidade traz para sua vida, como aumento da autoestima, melhora da qualidade do sono, autoconfiança, sensação de bem-estar e autoavalia (MEIRELES, 1998).

Diante desta perspectiva, o fisiculturismo feminino deve ser estudado de maneira criteriosa, investigado, para que, o conhecimento deste esporte venha a ser divulgado para a sociedade. Desta maneira, as pessoas terão um ponto de vista baseado na real vivência dessas atletas dentro deste esporte.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo foi possível confirmar pela maioria das participantes que o preconceito realmente existe no que diz respeito ao corpo musculoso. Afirmam ainda terem passado por situações constrangedoras ou até mesmo deixar de frequentar lugares a fim de evitar pré-julgamentos, mesmo a maioria delas afirmando que não se incomodam com este tipo de reação. No início da carreira

poucas tiveram o apoio da família e uma delas afirma que, o preconceito ainda existe por parte da mãe, apesar dos muitos anos como atleta profissional de fisiculturismo.

A maioria das atletas são jovens e iniciaram na musculação ainda adolescentes. Algumas tendo iniciado recentemente a carreira de fisiculturismo, poucas têm o conhecimento sobre o esporte, mas isso não é um obstáculo para que continuem atuando como atletas, assim como o estado civil delas não influenciam na prática, dentre as participantes foi possível encontrar solteiras e casadas.

Todas as atletas afirmaram existir esse preconceito por parte da sociedade, principalmente quando a população não tem conhecimento sobre o assunto. Os olhares das pessoas estão sempre voltados para as praticantes, quer para julgar, quer para elogiar.

Faz-se necessário mais estudos que investiguem a incidência desse preconceito. É preciso ouvir a outra parte, realizar trabalhos que escute a população em geral, tanto homens quanto mulheres que não possuam o conhecimento sobre a área, bem como atletas sobre a feminilidade das competidoras de fisiculturismo.

REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, Nelson Gomes. **Musculação: uma abordagem metodológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

BOTELHO, Flávia Mestriner. **Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo**. Revista Habitus: revista eletrônica dos alunos de graduação em Ciências Sociais - IFCS/UFRJ, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 104-119, jul. 2009. Semestral. Disponível em: <www.habitus.ifcs.ufrj.br>. Acesso em: 30 agosto de 2014.

CASTRO, Ana Lúcia. **Culto ao corpo e sociedade. Mídia, estilos de vida e cultura do consumo**. São Paulo. Annablume /Fapesp, 2003.

DANTAS, Estelio H.M. **A prática da preparação física**. 5 ed, Rio de Janeiro: Shape,

FERRETTI, Marco Antônio de Carvalho, Knijnik, Jorge Dorfman., **Preconceito de gênero, raça, e sexualidade no tênis: tudo isso porque ela tem um corpo para ser atleta e não uma modelo fotográfica**. 1º Encontro da ALESDE. Esporte na

América Latina: atualidade e perspectivas. Set – Nov de 2008, UFPR – Curitiba – Paraná – Brasil

FERRERA PC, PUTNAM DL, VERDILE VP. **Anabolic steroid use as the possible precipitant of dilated cardiomyopathy**. Cardiology 1997; 88:218-20.

FIGUEIREDO, Vandr  Casagrande et al. **Doping cosmético: a problemática das aplicações intramusculares de  leos**. Rev Bras Med Esporte, São Paulo, v. 17, n. 1, Feb. 2011. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922011000100011&lng=en&nrm=iso>. Access on 07 Oct. 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922011000100011>.

GIANOLLA, Fábio. **Musculação: conceitos básicos**. Barueri; SP: Manole, 2003.

GOELLNER, Silvana Vilodre. **Bela, Maternal e Feminina: Imagens da Mulher na Revista Educação Physica**. Ijuí: Unijuí, 2003.

GOLDBERG L, MACKINNON DP, ELLIOT DL, MOE EL, CLARKE G, CHEONG J. **The adolescents training and learning to avoid steroids program: preventing drug use and promoting health behaviors**. Arch Pediatr Adolesc Med 2000; 154:332-8.

GUEDES Jr., Dilmar Pinto. **Musculação: estética e saúde feminina**. São Paulo: Phorte, 2003.

Handelsman DJ. **Androgen action and pharmacologic uses**. In: De Groot LJ, Jameson JL, editors. Endocrinology. Philadelphia: Saunders, 2001; 232-42.

HOBERMAN JM, YESALIS CE. **The history of synthetic testosterone**. SciAm 1995; 272:60-5.

KOSLOWSKY, Marcelo. **Barão de Coubertin**. Site NetHist ria. Brasília, out. 2004. Sessão Ensaios. Disponível em: <http://www.nethistoria.com.br/secao/ensaios/474/barao_de_coubertin/capitulo/2/>. Acesso em: 05 out. 2014.

LESSA, Patrícia; OSHITA, Tais Akemi Dellai; VALEZZI, M nica. **QUANDO AS MULHERES INVADEM AS SALAS DE MUSCULAÇÃO: ASPECTOS BIOCASSOCIAIS**

DA MUSCULAÇÃO E DA NUTRIÇÃO PARA MULHERES. Iniciação Científica Cesumar, Vol. 9, No 2 (2007). Disponível em: <http://www.unicesumar.edu.br/pesquisa/periodicos/index.php/iccesumar/article/viewArticle/551>. Acesso em: 16 de julho de 2014.

LOLLO, Pablo Christiano B & TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. **Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas, SP.** Disponível em <[www.http://www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/).com.br> Acesso em 14/05/2014

MAY, Tim. **Pesquisa social: questões, métodos e processos.** Porto Alegre: Artmed, 2004.

MALYSSE, Stéphane. **“Em busca dos (H)alteres-ego: Olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca”.** In: GOLDENBERG, Mirian (org.). Nu e Vestido. Rio de Janeiro: Record, 2002.

MEIRELES, Morgana E. A. **Atividade física na 3ª idade.** Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

NIEMAN, David. **Exercício e saúde.** Rio de Janeiro: Manole, 1999.

OLIVEIRA, Christiano. **Jornal da Musculação e Fitness.** ano XI, n. 58, p. 18-25, mai./jun. 2005.

PAIM, Maria C.C, Strey, Marlene N., **Marcas da violência de gênero contra a mulher no contexto esportivo.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 103 - Diciembre de 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd103/genero.htm>; Acesso em 17 de junho de 2014.

RÚBIO, **Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisas e Intervenção.** 1.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SABINO, César. **As Drogas de Apolo. O Consumo de Anabolizantes em Academias de Musculação.** In _____ Nu e Vestido. Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Mirian Goldenberg (Org.). Record, 2002.

SANTOS, A. F. et al. Anabolizantes: Conceitos segundo praticantes, 2006. 371 - 380.

Schwarzenegger, Arnold. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação** / Arnold Schwarzenegger; trad Márcia dos Santos Dornelles e Jussara Burnier. - Porto Alegre: Artmed Editora, 2001. v.1. 245 p.

Su T, Pagliaro M, Schmidt PJ, Pickar D, Wolkowitz O, Rubinow DR. **Neuropsychiatric effects of anabolic steroids in male normal volunteers**. JAMA 1993; 269:2760-4.