

## **INSERÇÃO DA MULHER NO AMBIENTE DESPORTIVO**

Prof Dra Fátima Palha de Oliveira.

Labofise – Instituto Virtual do Esporte (IVE) - FAPERJ

EEFD-UFRJ

O estudo da inserção da mulher no ambiente desportivo certamente demanda uma abordagem bem mais ampla em que os múltiplos fatores intervenientes (sociológicos, psicológicos, biológicos, culturais, entre outros) deveriam ser considerados. Optamos, contudo, por apresentar neste “ponto de vista” apenas alguns aspectos históricos e culturais dessa inserção procurando tecer comentários pessoais à luz da fisiologia, especialidade em que atuo.

### **I- RESTRIÇÕES SÓCIO-CULTURAIS A ADESÃO FEMININA A PRÁTICA DESPORTIVA**

As primeiras competições que se tem notícias são os Jogos Pan-Helênicos de Atenas. Nestes Jogos não era permitida a participação de mulheres nem mesmo como espectadoras. Atos isolados como o de Ferenice que foi ao estádio disfarçada de treinador para assistir a competição do filho (Diágoras), demonstra o desejo das mulheres em participar, mesmo que como espectadora, da grande festa que eram os Jogos Pan-Helênicos. Ferenice não teve sorte e foi descoberta, mas escapou da punição prevista, pois seu filho venceu a competição. As mulheres de Esparta tinham mais sorte pois podiam participar de competições específicas como a corrida feminina que era o ponto culminante da festa em homenagem a Hera (deusa do casamento).

Os primeiros registros de participação de mulheres em competições desportivas datam do século XVIII, quando elas participavam de campeonatos de bochas e de arco e flecha nos Jogos Ingleses (1770).

Alguns costumes, nesta época, eram incompatíveis com a prática desportiva, o que certamente contribuiu para a baixa adesão feminina a prática de esportes. As mulheres usavam os “petticoats”, que eram seis saias sobrepostas, que além de representar um peso adicional dificultava os movimentos causando um grande desconforto térmico.

Sabe-se que o uso de roupas adequadas à prática de atividade física é determinante para o bom desempenho. As vestimentas devem ser confortáveis e permitir a amplitude necessária ao gesto técnico de cada modalidade desportiva de modo que a potência necessária seja desenvolvida, sendo importante também que sejam leves e permitam a evaporação do suor produzido durante o exercício para que a temperatura interna seja mantida em nível ótimo.

O aumento do metabolismo decorrente do exercício físico acarreta uma maior produção de calor que eleva a temperatura corporal interna (MACY, 1996; McARDLE *et al.*, 2000) O calor produzido durante o exercício tem que ser dissipado para que a temperatura do corpo seja mantida estável. É necessário que a superfície cutânea esteja exposta ao ar ambiente durante o exercício físico pois a evaporação do suor vai permitir a eliminação de boa parte do calor produzido no exercício. Como não era permitido às mulheres no século XVIII mostrar os braços e nem as pernas, as vestimentas usadas deixavam pouca superfície corporal exposta durante o exercício, o que dificultava a perda de calor do corpo para o ambiente. Resultado, sem que o suor produzido pudesse evaporar e resfriar a pele, ele escorria e a temperatura corporal mantinha-se elevada causando um grande desconforto.

Não bastasse o excesso de saias envolvendo os corpos femininos, estes tinham que estar envolvidos, segundo os costumes da época, por espartilhos que garantiam cinturas artificialmente finas. Os espartilhos dificultavam os movimentos respiratórios, sendo incompatíveis com a prática desportiva e provavelmente, foram responsáveis por deformações musculares e ósseas em jovens vaidosas.

Entre o século XVIII e o XIX as vestimentas femininas, aos poucos, tornaram-se mais leves, mais curtas e menos desconfortáveis para as jovens atletas. No século XX a preocupação com a vestimenta de atletas foi acentuada e a conscientização quanto sua importância para um melhor desempenho físico estimulou vários estudos que vêm buscando tanto desenvolver tecidos adequados às características da prova atlética a ser disputada como também fornecer condições favoráveis aos atletas para que estes obtenham seu melhor desempenho. Como exemplo recente temos as roupas de natação “o *fast-skin*” (pele rápida) que são confeccionadas com tecido hidrófobo. Este é um tipo de tecido que não fica mais pesado na água e o nadador não ganha peso extra. Além da preocupação com uma melhor performance, os fabricantes têm buscado também um maior conforto para os atletas, sem restringir a liberdade dos seus movimentos.

Os graciosos e leves uniformes das tenistas atuais nada têm a ver com os usados pelas pioneiras deste desporto (Figura 1). As primeiras competições femininas de tênis começaram no século XIX, quando as mulheres demonstravam agilidade, mesmo dentro dos longos e pesados vestidos brancos que usavam na quadra. Nesta época, já havia mulheres participando de cricket, arco e flecha e handebol. A iniciação desportiva era feita nas escolas de classe média, onde as meninas tinham acesso à prática de diferentes atividades físicas. Mas, infelizmente, a crença de que “*competições femininas fora das escolas eram indignas além de em alguns casos serem prejudiciais*” tomou forma na metade do século XIX, contribuindo para a inexpressiva adesão feminina à prática desportiva.



**Figura 1:** Charlotte Cooper primeira medalha de ouro em tênis (1900) Jogos Olímpicos em Paris com vestimenta usada pelas tenistas da época.



A vestimenta da tenista contemporânea proporciona mais liberdade de movimentos e conforto.

## II- PARTICIPAÇÃO FEMININA NAS OLIMPÍADAS

A crença de que as mulheres eram frágeis e que tinham compleição física inadequada para grandes esforços associada a valores culturais da época, deixou inicialmente, as mulheres de fora de jogos Olímpicos oficiais.

O que não foi devidamente explorado na época é que esta crença não era condizente com a realidade de mulheres do campo que exerciam em suas rotinas de trabalho atividades físicas tão extenuantes, ou mesmo superiores, às cargas de treinamento a que eram submetidas as atletas nesta época. Este fato não era claro para Pierre Freddy, o Barão de Coubertain, fundador dos Jogos Olímpicos Modernos, que enquanto teve poder se opôs vivamente à presença feminina nos jogos Olímpicos. Ao renunciar à presidência do COI em 1925, denunciou "a traição do ideal olímpico, pela permissão da participação de mulheres" (PFISTER, 2000). Felizmente sua opinião não era compartilhada por todo o Comitê Olímpico e as provas femininas foram, aos poucos, sendo incluídas no programa Olímpico.

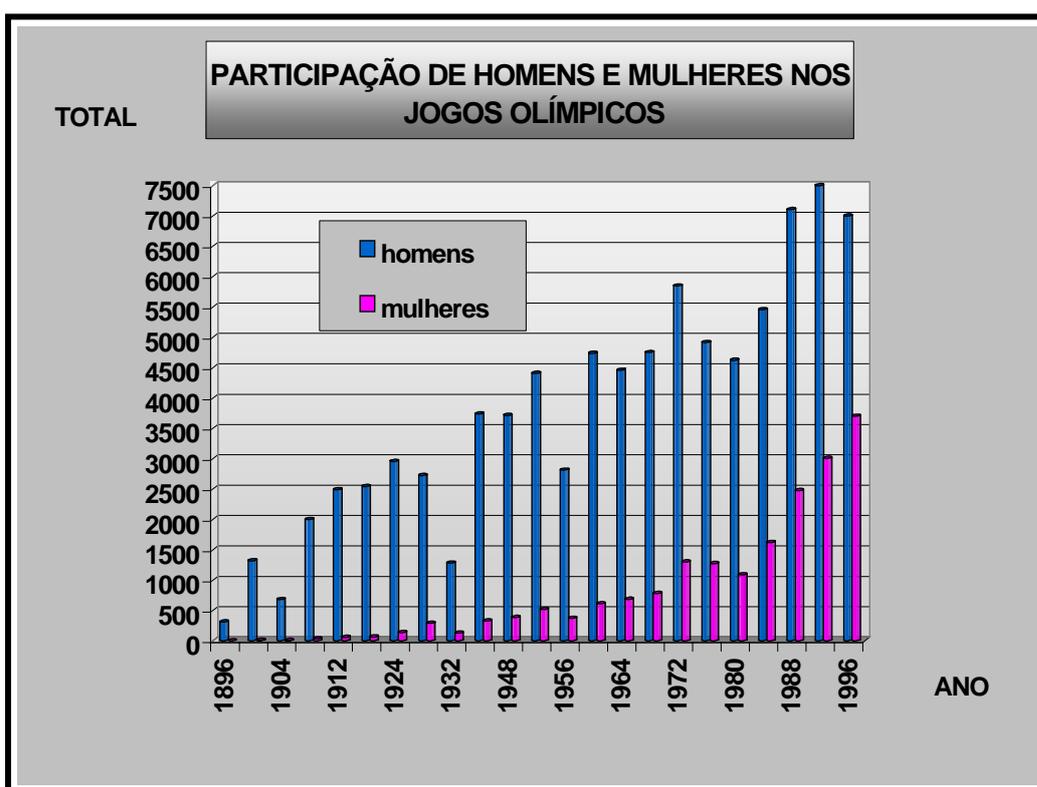
Nos Jogos Olímpicos de 1900 (PFISTER, *apud* DRINKWATER, 2000) as mulheres competiram em provas de golfe e tênis, e Charlotte Cooper foi ganhadora da primeira medalha de ouro olímpica do tênis feminino. A natação

feminina foi incluída nos Jogos Olímpicos em 1912 e em 1928 (Estocolmo e Amsterdã) 5 provas femininas de atletismo foram incluídas. Infelizmente, jovens sem condicionamento físico adequado para a prova de 800 metros rasos, desfaleceram na pista após a corrida. Bastou a ocorrência deste fato para desencadear novamente a discussão da fragilidade feminina para algumas provas. Como consequência a prova de 800 m feminino, foi cancelada do programa dos Jogos Olímpicos, só voltando a ser realizada 32 anos depois. Neste período só foi permitido às mulheres participar de provas com extensão máxima de 200 metros. Este fato foi considerado um grande retrocesso de todas as conquistas feitas pelas mulheres atletas da época. Mas elas não desistiram e seguiram mostrando que tinham plenas condições de competirem em diversas provas desportivas. Para isso, diferentes competições esportivas femininas foram sendo organizadas, paralelas aos Jogos Olímpicos. A grande repercussão que estas provas tiveram exerceu forte pressão junto aos organizadores dos Jogos Olímpicos e, aos poucos, elas foram sendo incluídas na programação.

Participar oficialmente de uma maratona Olímpica (42 195 m) não foi possível para as mulheres até 1984, pois até então se acreditava que o esforço exigido nesta prova era demasiado para uma mulher, embora já existissem muitas mulheres corredoras de fundo que se submetiam a grandes volumes de treinamento. O número de mulheres maratonistas foi aumentando e um caso de desafio feminino à proibição de participar de provas de longa distância foi documentado por um fotógrafo na maratona de Boston de 1967. A corredora, Katerine Switzer conseguiu inscrever-se como homem, e no dia da prova iniciou a corrida com agasalhos que disfarçavam sua silhueta feminina. Durante o percurso teve que se livrar dos agasalhos devido ao calor e um diretor da prova constatou que se tratava de uma mulher. Este tentou tirá-la da competição, mas ajudada por outros participantes Katerine desvencilhou-se do diretor e terminou a prova em 4 horas e 20 minutos, protestando contra a proibição. A cena foi documentada e saiu em vários jornais trazendo a tona a discussão quanto as condições fisiológicas das mulheres para provas de longa duração. Discussão que se prolongou por muito tempo visto que a primeira maratona Olímpica feminina só ocorreu em 1984 e foi ganha por Jean Benoit

com o tempo de 02:24:52 h. Este resultado foi superior a de muitos atletas do sexo masculino.

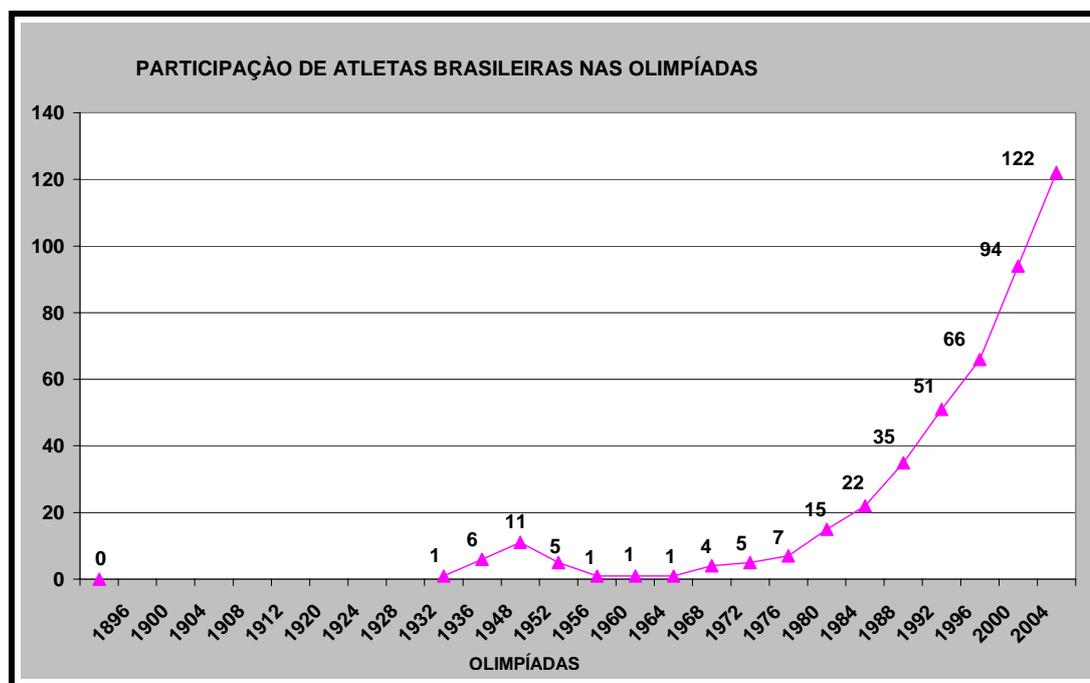
A análise do total de mulheres que participaram dos Jogos Olímpicos pode nos dar uma idéia do grau de envolvimento destas atletas nos diferentes esportes. Observa-se no Gráfico 1 que, inicialmente, as mulheres tiveram uma participação discreta e, muito lentamente, este número de participantes foi se ampliando. Em um século de Jogos Olímpicos, apenas na última década pode ser observado um aumento significativo no total de mulheres que participaram dos Jogos Olímpicos. Em 1908 (Londres) as mulheres representavam 2% do total de participantes. Dezesseis anos depois, em Paris (1924), este total tinha se alterado muito pouco, passando para 4% evidenciando a lenta difusão das atividades atléticas entre as mulheres.



**Gráfico 1:** Total de atletas de diferentes nacionalidades que participaram das Olimpíadas. (COB).

Até 1924 era, ainda, irrelevante a representação feminina nos Jogos enquanto os homens compunham um total de 2956 participantes as mulheres eram somente 136 (Gráfico 1). Na última década ocorreu um aumento

significativo na participação do sexo feminino, sendo 3523 o total de mulheres na Olimpíada de Atenas em 1996, mas ainda inferior (50%) ao total de homens 6797. A participação das brasileiras em Olimpíadas além de começar bem depois de outros países, tem sido demasiadamente reduzida. O maior número de participantes femininas nas Olimpíadas foi computado em Atenas (2004) quando 122 atletas brasileiras competiram (Gráfico 2).



**Gráfico 2:** Total de atletas brasileira que participaram das Olimpíadas. (COB)

Alguns analistas acreditam que a reduzida participação feminina ao longo do tempo nas Olimpíadas deveu-se a uma auto-exclusão, além dos valores morais da época. Em nossa opinião, o papel cultural diferenciado na sociedade entre as mulheres e homens também contribuiu para restringir a participação feminina em competições, diminuindo, desta forma, as chances de aparecimento de talentos. Somando a este fator o desconhecimento do organismo feminino e seus limites também dificultaram a adesão feminina ao treinamento físico. O medo da masculinização do corpo decorrente do aumento de massa muscular era outro fator que restringia a participação de algumas jovens nas diferentes atividades desportivas. Este e outros tabus vêm sendo eliminados ao longo do tempo e a eficácia do treinamento físico e os benefícios deste para a saúde geral das mulheres têm sido comprovados em diversos experimentos científicos.

Apesar das dificuldades inicialmente existentes, a participação feminina em Olimpíadas tem aumentado, o que significa que uma maior quantidade de mulheres está tendo acesso a um treinamento especializado que lhes permite alcançar os índices olímpicos. Esse fato decorre tanto da maior adesão de mulheres ao treinamento como também da evolução das bases científicas do treinamento de um modo geral e também específico, principalmente no que concerne às peculiaridades femininas. Hoje em dia, as diferentes fases do ciclo menstrual da mulher e suas implicações no desempenho físico, assim como as alterações que podem sofrer já estão bem entendidas e podem ser contemplados na proposta individualizada do treinamento. Constatações, como por exemplo, do favorecimento do desempenho aeróbio pela elevação de estradiol e de progesterona na fase lútea do ciclo menstrual, são determinantes para o melhor ajuste do treinamento e do desempenho da atleta.

É interessante observar que a diferença entre os resultados masculinos e femininos tem diminuído, em várias provas. A natação é o esporte no qual esta diferença é menos acentuada, pois na água, o fato das mulheres terem maior quantidade de gordura subcutânea que os homens favorece à nadadora, de maneira significativa, sobretudo nos componentes horizontais e de arranque durante a prova. Elas têm melhor deslize na água além de uma melhor manutenção da temperatura interna visto a característica isolante do tecido gorduroso. O mesmo não ocorrendo em terra, quando as diferenças sexuais relativas à composição corporal, ou seja, mulheres com maior quantidade de gordura subcutânea e homens com maior quantidade de massa muscular, determinam em grande parte a diferença entre os resultados masculinos e femininos.

Desde que as análises comparativas entre gêneros sejam feitas de forma relativa às diferenças antropométricas e fisiológicas, quando as mulheres sejam submetidas a cargas de treinamento adequadas e bem dosadas, as diferenças de desempenho entre os gêneros são minimizadas, contudo, ressaltamos que o foco não deve ser comparativo, mas sim de inclusão, desde a infância, de ambos os sexos.

Não é apenas na prática de esportes competitivos que se observa a maior adesão de mulheres. Cada vez mais mulheres aderem à prática de

atividades físicas sobretudo pela sua associação à melhor saúde e qualidade de vida.

É, portanto, com bons olhos que registramos o aumento no número de mulheres participantes em atividades físicas, seja como lazer ou visando desempenho atlético. As atletas contemporâneas têm acesso à prática dos diferentes desportos sem qualquer restrição. Elas estão presentes nas modalidades clássicas e nas atividades consideradas, até bem pouco tempo, essencialmente masculinas como o salto com vara, lançamento do martelo além de diversas lutas.

Graças à evolução da ciência dos esportes ocorreu uma maior conscientização, por parte dos diferentes profissionais da área da saúde, quanto à importância da atividade física sistemática para a promoção e manutenção da boa saúde física. Este foi um fator determinante da mudança de atitude das mulheres em relação ao hábito de exercitar-se.

## REFERÊNCIAS

- ATKO, V. **Adaptations in sports training**. Florida: CRC Press, 1995.
- COSTILL, D. L., WILMORE, J. H. **Physiology of sport and exercise**. Human Kinetics: Illinois, 1999.
- DRINKWATER, B. L.; RUMNER, B; CHESNULL, C. H. Menstrual history as a determinant of current bone density in young athletes. **JAMA** 1990; 263(4):545-48.
- MACY, S. **A Photo history of American women in sports**. Scolastic inc, New York, 1998.
- MCARDLE, W.D.; KATCH, F.; KATCH, V.L. **Essential of exercise physiology**. Philadelphia. Lipincott Willians & Wilkins. 2000.
- PFISTER, G. Women in the Olympic Games 1900-97 In: DRINKWATER, B. **Women in Sport**, edited by Barbara Drinkwater, 2000.
- RUUD, J.S. **Nutrition and the female athlete**. New York (NY): CRC Press; 1996.