

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Cintia Vianna Leão**

**PIONEIRAS DO FISCULTURISMO NO RIO GRANDE DO  
SUL: FATORES MOTIVACIONAIS PARA A ADESÃO AO  
TREINO E AS COMPETIÇÕES**

Porto Alegre

2015

**CINTIA VIANNA LEAO**

**PIONEIRAS DO FISICULTURISMO NO RIO GRANDE DO  
SUL: FATORES MOTIVACIONAIS PARA A ADESÃO AO  
TREINO E AS COMPETIÇÕES**

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao  
Departamento de Educação Física da Escola de Educação  
Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como  
parte dos requisitos para obtenção do título de Licenciatura  
em Educação Física

**Orientador: Silvana Vilodre Goellner**

Porto Alegre

2015

## **AGRADECIMENTOS**

A meus pais por me proporcionarem uma educação voltada ao esporte desde cedo, pois perceberam que eu era uma criança apaixonada pelo movimento. Aos meus irmãos pela convivência e aprendizado. Pela minha avó por ser sempre me dar bons conselhos e amor.

A minha orientadora Silvana Vilodre Goellner ,a qual tenho muita admiração, por ela ter sido paciente e ter me instruído de forma a melhorar meu trabalho de conclusão de curso. E por ter estudado no curso de Educação Física da UFRGS, onde aprendi sobre como ser uma professora de Educação Física e hoje ter a possibilidade de me diplomar em um curso de qualidade.

## RESUMO

O presente estudo trata de uma pesquisa qualitativa sobre o tema “Pioneiras do Fisiculturismo no Rio Grande do Sul: Fatores Motivacionais para a Adesão ao Treino e Competição”. O problema que norteou o estudo foi: como foi o processo motivacional das primeiras mulheres praticantes de musculação a competirem no fisiculturismo? E a quais as motivações das fisiculturistas atuais que competem em âmbito mundial, sendo que não tem reconhecimento da mídia esportiva? Como objetivo primário determinou-se: Compreender o que motiva mulheres praticantes de musculação a competirem no fisiculturismo e seu histórico no esporte. Como objetivos secundários: qual o papel do treinador no processo motivacional e suas contribuições para o sucesso das atletas no esporte? Para esse estudo foi feita uma pesquisa qualitativa, onde as participantes responderam um questionário e foi realizada uma entrevista. Foi selecionada seis participantes do fisiculturismo que participaram dos primórdios desse esporte no estado. A análise dos resultados foi por meio de uma categorização, onde foram classificadas e selecionadas os tipos de motivações em Motivações Internas e Externas, Valores Pessoais e Sexismo. Nos resultados do estudo percebemos que a estética, a autorrealização, o reconhecimento social, o papel do treinador e a possibilidade de romper barreiras enquanto padrão social do corpo fazem com que as atletas se motivem em um esporte que tem pouco incentivo e reconhecimento.

**Palavras Chave: competição. motivação. treinador.**

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Rachel McLish .....	11
Figura 2 – Capa do Filme Pumping Iron II: The Women .....	12
Figura 3 – Marlene Pinheiro Faria .....	13
Figura 4 – Recorte de Jornal Zero Hora 1991 .....	15
Figura 5 – Retrata a expressão da motivação: origem e causa .....	25
Figura 6 – Modelo de comportamentos ansiogênicos do treinador .....	29
Figura 7 – Morgana Greco - 2010 - Ensaio para última participação em campeonatos de fisiculturismo.....	35
Figura 8 – Léia em seu último campeonato em 2010 .....	36
Figura 9 – Sílvia Finocchi em 2006, quando ganhou seu primeiro campeonato mundial(em preto) e em 2014 seu último campeonato .....	37
Figura 10 – Carolina Bitencourt seu primeiro campeonato e na figura seguinte Campeonato mundial NABBA Universe em 2013 .....	38
Figura 11 – Simoninha em Campeonato Mundial em Madri 2012(em preto) e em 2014 em Toronto no Campeonato Mundial IFBB PRO .....	41

## SUMÁRIO

<b>1.INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	12
2.1 O FISICULTURISMO FEMININO: Reflexões Iniciais .....	12
<b>3 MULHERES FISICULTURISTAS, AUTOIMAGEM E SEXISMO</b> .....	17
<b>4 MOTIVAÇÃO</b> .....	21
4.1 MOTIVAÇÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA - Atletas e Principais Fatores de Influência Psicológica .....	25
<b>5 RELAÇÃO TREINADOR/ATLETA</b> .....	27
<b>6 CAMINHOS METODOLÓGICOS</b> .....	31
<b>7 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS</b> .....	43
7.1 MOTIVAÇÕES INTERNAS E EXTERNAS PARA A PARTICIPAÇÃO NO FISICULTURISMO .....	43
7.2 VALORES PESSOAIS .....	45
7.3 SEXISMO .....	47
<b>8. CONCLUSÃO</b> .....	49
<b>APÊNDICE</b> .....	51
<b>ANEXO II</b> .....	52
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	54

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente, as mulheres, cada vez mais, tem se inserido nas academias de musculação. Isso, deve-se segundo alguns estudos que tematizam a musculação (Guedes, Souza Junior e Rocha - 2008), ao interesse de exercícios voltados para a estética. As mulheres tem alguma dificuldade em treinar os membros inferiores, devido ao padrão estético atual, visto que um corpo hipertrofiado nesses membros, lembram um corpo dito masculinizado.

Sabemos que a construção do corpo, considerado feminino, está relacionado a diversos fatores que estão relacionados ao gênero e seu papel na sociedade bem como o contexto sócio- cultural. Nas academias de musculação um corpo dito feminino remete a um físico tonificado com pouca hipertrofia muscular ou com membros inferiores hipertrofiados sem exageros e membros superiores tonificados.

Como afirma Lessa et. al. (2007), a musculação foi considerada por muito tempo uma prática masculina, pois os praticantes tinham como objetivo principal o aumento de volume muscular e a força. Por essa razão, as mulheres demoraram algum tempo para adentrarem nos espaços das academias.

Ainda hoje, existe desconforto e preconceito para aquelas mulheres que treinam pesado e quebram com os padrões estabelecidos pela sociedade, sendo que muitas delas, por vezes, são taxadas de masculinas, travestis e lésbicas.

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. As atletas deste esporte possuem uma rotina intensa de exercícios na academia, uma alimentação absolutamente controlada e, na maioria, fazem o uso de recursos ergogênicos e fármacos. Muitas mulheres não entram nesse esporte devido ao alto grau de disciplina, além de ter que superar preconceitos de corpos fora do padrão social.

Considerando questões como estas, este trabalho analisa alguns aspectos relacionados a inserção das primeiras fisiculturistas do estado do Rio Grande do Sul descrevendo como compartilhavam o mesmo espaço que os homens de forma que a encarar o preconceito nas academias de musculação. Busca ainda, analisar os fatores que as motivaram a seguir em frente em seus objetivos de participar de uma modalidade que pressupõem hipertrofia muscular.

Devido a esses fatores, fica a questão de como as primeiras mulheres do estado conseguiram invadir os espaços dos homens tendo que mostrar o seu potencial e motivar-se arduamente para conquistar os palcos e o respeito da sociedade gaúcha. E as mulheres que competem mundialmente, como vencem esses preconceitos e se motivam para competir?

Além disso, outra questão relevante, é sobre a influência motivacional do treinador em relação a atletas, o desempenho pelas experiências educacionais e pelos contextos das relações educador físico e atleta. Muitos dos treinadores são do sexo masculino, como esses treinadores conseguiram ultrapassar os preconceitos sociais e incentivar as atletas a competirem no fisiculturismo? Que práticas pedagógicas motivacionais foram utilizadas para que as mulheres conseguissem seus objetivos de ter corpos “esculpidos” de acordo com padrão de categoria feminina?

Minhas motivações para estudar a participação das mulheres no fisiculturismo são inúmeras, e se justifica pela minha própria história junto desta modalidade. Sou praticante de musculação desde os treze anos de idade, na época meus pais me inscreveram na academia, por ser uma pessoa inquieta. Aos poucos utilizei essa prática para adquirir força para esportes que praticava paralelamente tais como natação, remo e voleibol. Meus professores de musculação me incentivaram a continuar nessa prática vivendo-a como um esporte. Assim me inseri primeiramente no powerlifting e após no fisiculturismo. Depois de algum tempo, percebi que as alterações no meu corpo hipertrofiado passaram a ser alvo de algumas situações de preconceito isso me levou a buscar conhecer mais sobre as primeiras mulheres fisiculturistas do estado do Rio grande do Sul e também sobre aquelas em eventos internacionais.

Treinei com algumas delas, como Morgana Greco e Carolina Bitencourt, e escutei seus conselhos e percebi que são pouco valorizadas mesmo tendo muita experiência na área e quis saber de seu histórico bem como de seus treinadores em relação a motivação de seguir em frente nesse esporte mesmo com tantos preconceitos, pouca valorização e falta de incentivo de patrocínio e investimento.

Neste contexto, nasceu o tema para o presente estudo que narra alguns aspectos da inserção, a história das mulheres fisiculturistas do Estado do Rio Grande do Sul levando em consideração a questão motivacional. Entende-se como relevante tal estudo, devido ao intuito de desmistificar e possibilitar uma visão voltada para melhor compreensão sobre o assunto voltando-se aos primórdios desse esporte no estado bem como a motivação das atletas gaúchas que competem em âmbito mundial.

Destaca-se também a necessidade e a preocupação em enriquecer o conhecimento dos profissionais de Educação Física sobre as diferentes formas de motivação e intervenção pedagógica sobre o treinamento dessas atletas nas várias fases de preparação, visto que essa modalidade esportiva necessita de conhecimento específico tanto na parte física como na parte psicológica. Considerando, que as mulheres estão praticando a musculação e sendo motivadas a competir no fisiculturismo. Portanto, este estudo pretende contribuir para a área da Educação Física trazendo possibilidades de reflexão sobre este campo de atuação, com profissionais que já atuam nesta área, alertando-os da necessidade de estudo contínuos e por fim com atletas desta modalidade esportiva ao perceberem perto de si profissionais competentes.

A pesquisa foi realizada a partir de entrevistas com seis atletas de fisiculturismo, três delas são as pioneiras do estado e as outras três são fisiculturistas que competem em âmbito mundial. Também foi feita pesquisa com seus primeiros treinadores. As atletas e seus treinadores responderam um questionário formal e foram entrevistadas pessoalmente receberam os documentos necessários para a participação da pesquisa. Este trabalho possui caráter qualitativo e foi analisado através da categorização das respostas obtidas com o questionário aberto e autoaplicado.

Um referencial teórico baseado no histórico sobre o fisiculturismo feminino, compreensão dos fatores motivacionais para a prática desse esporte, questões sobre o sexismo em relação à motivação no esporte, as motivações pedagógicas dos respectivos treinadores que possibilitam a contribuição da formação dos profissionais de educação física.

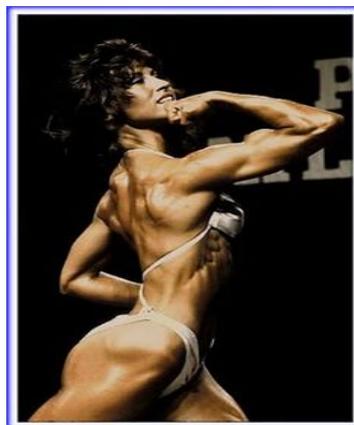
## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 O FISCULTURISMO FEMININO: Reflexões Iniciais

O termo fisiculturismo é a junção da palavra físico com o termo culturismo, que vem de cultura, significando cultivar, cuidar, construir um físico. Este processo ocorre através do treinamento regular com pesos e aliado a uma dieta hiperproteica especial e individualizada para cada atleta (NEVES, 2012).

O fisiculturismo feminino iniciou mundialmente a partir dos anos 1970, onde as mulheres começaram a tomar parte das competições. As primeiras competições foram o Miss Physique e Miss Americana que eram meramente competições em traje de biquini. A primeira competição onde as atletas eram julgadas pela sua muscularidade foi o U.S. Women's National Physique championship. Porém, nos anos 1980 foi onde as competições femininas começaram a ter prêmios, patrocinadores e maior visibilidade. Nessa época foi feito o Ms Olympia e com isso o nível de exigência das competidoras aumentou, então o nível de treinamento para corpos ainda mais musculares e assim a experiência em treinamento de pesos para mulheres evoluiu. A competidora mais famosa da época foi Rachel McLish que ganhou seis vezes o Ms. Olympia.

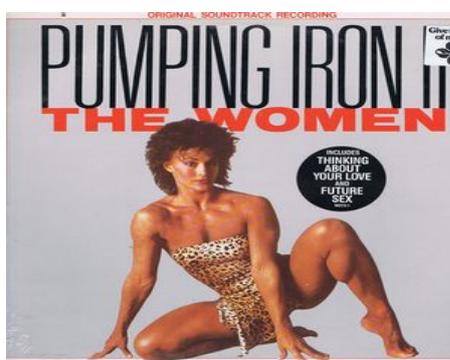
Figura 1 – Rachel McLish



(fonte: Retirada do site <http://www.pinterest.com> em 13 de abril de 2015, às 14h17min)

Nessa mesma época, o fisiculturismo feminino ganha mais visibilidade devido a exposição de algumas atletas a revista Playboy, como Anita Gandol, que na ocasião foi suspensa pela federação IFBB por um ano. Além disso, foi feito o filme Pumping Iron II: The Women em 1985. Este filme tratou da a preparação de várias mulheres para o Caesars Palace World Cup Championship de 1983. As Competidoras que participaram desse filme foram Kris Alexander, Lori Bowen, Lydia Cheng, Carla Dunlap, Bev Francis, e Rachel McLish.

Figura 2 – Capa do Filme Pumping Iron II: The Women



(fonte: Retirada do site:[http://www.interfilmes.com/filme\\_140875\\_Pumping.Iron.II.The.Women.html](http://www.interfilmes.com/filme_140875_Pumping.Iron.II.The.Women.html) em 13 de abril de 2015 às 15h32min)

A ampliação da adesão de mulheres ao fisiculturismo e sua divulgação por meio de campeonatos, livros e filmes possibilitou sua emergência no Brasil. Segundo Elias (1993), nos anos 1980, o fisiculturismo feminino surgiu no cenário esportivo, devido a presença das mulheres nas academias de musculação, espaço até então de predomínio masculino.

O primeiro campeonato de Fisiculturismo feminino no Brasil, data no ano de 1984 e foi realizado pelo Professor Jair J. Frederico, no clube de Natação e Regatas Santa Luzia na cidade do Rio de Janeiro, competição caracterizada como estadual. Nessa época ainda não existia a divisão de categorias femininas, as primeiras mulheres que competiram apresentavam volume muscular e definição, dentro de uma categoria que posteriormente seria extinta a categoria Bodybuilding feminina.

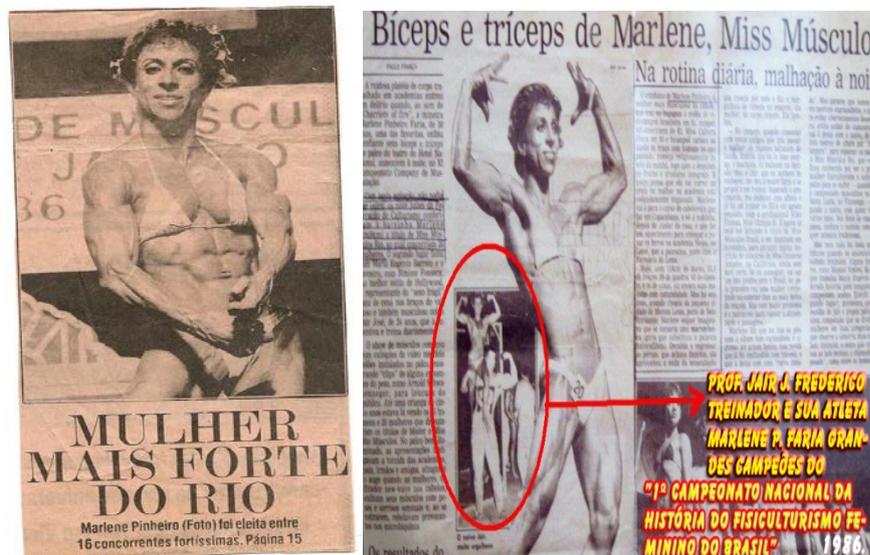
Nesse campeonato a atleta Marlene Pinheiro Faria consagrou-se a primeira campeã de fisiculturismo no Brasil. Em 1986, ocorre o terceiro campeonato

de fisiculturismo, com a participação feminina na programação. Marlene Pinheiro Faria ganhou no feminino e no “overall”- total, isso significa que ela atingiu o valor máximo de muscularidade e definição entre os participantes. Nesse campeonato o “overall” foi disputado entre os homens e mulheres melhores colocados e a atleta venceu com nota máxima dos árbitros. Pela primeira e única vez na história do fisiculturismo, uma mulher consegue o feito de superar um homem nesse esporte.

Nesse mesmo ano, a confederação de brasileira de fisiculturismo promove, pela primeira vez no Brasil, uma competição entre atletas fisiculturistas femininas na cidade de Manaus com a presença de representantes de vários estados. Novamente Marlene Pinheiro Faria ganha a competição sendo a primeira mulher campeã brasileira de fisiculturismo feminino.

Nessa mesma época, foi formada a primeira equipe a participar de campeonatos mundiais, Marlene Pinheiro Faria, representou o fisiculturismo feminino, e atingiu a terceira colocação nesse campeonato mundial, que foi realizado em Cingapura na Ásia.

Figura 3 – Marlene Pinheiro Faria



(fonte: Retirada do Site <https://doctorbody.wordpress.com> em 13 de abril às 17h15min)

Devido a popularização do fisiculturismo como prática esportiva, avanços nos estudos de treino e dieta e a diversidade de categorias que contemplam os diversos níveis de muscularidade nas mulheres, as federações tem avançado nas

competições existentes, hoje existem mais figuras importantes no fisiculturismo que são apontadas como o modelo a ser seguido em cada categoria, ao contrário dos primórdios, onde só existia a bodybuilding feminina.

O desenvolvimento do fisiculturismo feminino no Estado, funde-se com a história das primeiras participantes do fisiculturismo feminino. Morgana Greco, em 1991, foi a primeira fisiculturista do estado, no mesmo período despontaram outras atletas como Léia da Silveira Radaelli, Fabiana Luzardo, Silvia Finocchi assim como as primeiras fisiculturistas que conseguiram competir em âmbito mundial como Carolina Bittencourt e Simone de Oliveira.

Nos anos 1990, desponta no estado as primeiras competições de fisiculturismo com a participação feminina. Nessa época, não era comum às mulheres treinarem musculação juntamente com os homens elas treinavam em horários e ambientes separados, os exercícios eram distintos e o material era reduzido como menos anilhas na sala de musculação, e a de maior carga era 10kg cada anilha, academias como Academia do Parque, em Porto Alegre, era nessa configuração, onde uma mulher dita mais forte, via desvantagem em treino e carga. Morgana Greco relata, que seu agachamento na barra livre, na época era de 100kg e não conseguia atingir essa marca nessa academia devido a falta de anilhas e era proibida de buscar o material na sala dos homens onde existiam anilhas de maior valor.

A primeira federação de fisiculturismo no estado foi a IFBB (International Federation of BodyBuilder), onde seu primeiro presidente foi Anildo Cruz. Em 1991 foi realizado o primeiro campeonato de fisiculturismo, onde teve a participação das mulheres. Neste campeonato apenas Morgana Cristina Greco participou na categoria Bodybuilding, médio pesado até 56Kg, só existia a categoria Bodybuilding. Nos campeonatos subsequentes outras atletas começaram a surgir no estado como Sandra Bueno, Léia Radaelli, Silvia Finocchi, Fabiana Luzardo.

Essas mulheres foram as pioneiras do fisiculturismo no estado, competiram aqui e em âmbito nacional, algumas delas conseguiram colocações significativas nacionalmente. Além de Silvia Finocchi, Carolina Bittencourt e Simone de Oliveira foram as únicas competidoras gaúchas que se envolveram e

ainda participam de campeonatos mundiais, devido ao preconceito, falta de incentivo e premiações com maiores valores.

Figura 4 – Recorte de Jornal Zero Hora 1991



(fonte: Arquivo Pessoal de Morgana Greco)

Devido ao maior número de categorias no fisiculturismo, mais mulheres tem se dedicado a essa prática, competindo no estado e no Brasil, fazendo que essa área da musculação se desenvolva tanto em treinos como em dieta e contribuindo para a mudança de valores no esporte e visão de corpo.

### 3. MULHERES FISCULTURISTAS, AUTOIMAGEM E SEXISMO

No esporte de alto rendimento, o gênero e a identidade de gênero são construídos sobre o corpo (Lock, 2003). Esse ponto poderia ser um desmotivador para que muitas mulheres não optem pelo fisiculturismo ou esportes que envolvam força, pois em nossa cultura, questões ligadas à hipertrofia muscular e a força estão ligadas ao universo masculino. Ainda há muitos preconceitos em relação a mulheres que se dedicam a estes esportes.

Bordo (1993) sugere que os músculos simbolizam a força e a masculinidade e são diretamente associados aos homens, não estão ligados ao universo feminino. O corpo considerado feminino no contemporâneo não seria apenas magro, mas também moderadamente tonificado e com definição. O aumento dos músculos resultante do treinamento acaba trazendo um rompimento com o corpo considerado ideal feminino.

Assim, a mulher que desenvolve músculos e força enfrenta o risco de virilização e da masculinização. Podemos, então, sugerir que dessa forma a questão da masculinização da mulher atleta vise um controle da heteronormatividade no esporte para que não se rompa a matriz heterossexual sexo-gênero-sexualidade, definida por Butler (2003), promovendo uma ordem esportiva claramente heterossexual.

O fisiculturismo exige um desempenho ligado à condição física, hipertrofia muscular, simetria, definição da musculatura, podemos supor, então que exista uma preocupação de que ele possa masculinizar atletas mulheres, uma vez que a feminilidade convencional não condiz com a força física e musculabilidade.

Na IFBB existem as seguintes categorias femininas: Bikini, Wellness, Bodyfitness, Women Physique e Bodybuilding. As categorias Bikini, Wellness, Bodyfitness foi implementadas a partir de 2010, devido a maior participação das mulheres na academia, a woman physique foi criada em 2012 para mulheres que tem um maior volume muscular, mas que ainda não atingiram a categoria bodybuilding, a categoria bodybuilding foi declarada extinta a partir de 2015, mas

ainda está em processo para que esta seja abolida dos palcos. Na federação NABBA, existem as categorias Miss Fitness, Figure I e II e Bodybuilding, a miss fitness é equivalente a bikini da IFBB e as Figures são relacionadas a Women physique da IFBB.

A Categoria Feminina Bikini Fitness foi reconhecida oficialmente como uma nova disciplina do esporte pelo Conselho Executivo da IFBB e o Congresso Mundial da IFBB, em 07 de novembro de 2010 (Baku, Azerbaijão). As atletas dessa categoria são magras e demonstram um leve aspecto de treinamento com pesos. São avaliadas pela beleza facial, cabelo e pele. Elas devem ter cintura fina, braços e ombros levemente destacados, glúteos redondos e firmes, percentual de gordura baixo, mas sem os aspectos da desidratação.

Além disso, as atletas devem possuir carisma, desenvoltura em cima do palco, fator primordial para a composição da nota, e que pode somar ou também diminuir muitos pontos na avaliação inicial da condição física que é feita pelos Árbitros nas rodadas eliminatórias. Elas não têm poses obrigatórias e compulsórias, apenas desfilam para os árbitros. 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. Essa categoria tem sido procurada por mulheres que tem a genética de serem magras e que treinam a musculação com o objetivo de serem tonificadas sem definição.

A categoria Wellness foi criada pela IFBB Brasil 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.

Dessa forma são atletas que possuem os glúteos e coxas mais volumosos, mas que em nada lembra as atletas das outras categorias que exibem maior volume, com mais densidade, separação e definição entre os grupos

musculares. Os membros superiores são apenas tonificados. Elas não têm poses obrigatórias e compulsórias, apenas desfilam exibindo os membros inferiores, além disso, são avaliadas pela beleza facial, cabelo, simpatia e presença de palco. A categoria se expandiu rapidamente e, atualmente, é observada no cenário internacional, pelas federações afiliadas a IFBB.

A categoria Bodyfitness foi 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 do round coreográficos.

As atletas apresentam pouco volume muscular, simetria e muita definição. Possuem ombros e dorsal mais largo, formando a figura geométrica de V. Sua apresentação inclui apenas o quarto de volta, onde atleta faz um giro em quatro partes mostrando seus perfis e frente e verso.

A categoria Feminina Womens Physique foi oficialmente reconhecida como uma nova categoria da IFBB Amadora pelo Comitê Executivo da IFBB e Congresso Mundial da IFBB em 11 de Novembro de 2012 (Guayaquil, Equador), atualmente é uma categoria reconhecida mundialmente.

É 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 dita feminina.

Desta forma, acabam por desenvolver um físico menos musculoso, ainda atlético, o que diferencia do bodybuilding é o menor volume muscular. Os árbitros são constantemente lembrados ao fato que estão julgando uma nova proposta de categoria, diferente da antiga categoria Fisiculturismo Feminino. Elas tem poses obrigatórias, duplo bíceps frontal e dorsal, tríceps, abdome e coxa, além de coreografia, onde serão avaliadas em poses compulsórias e presença de palco. A Modalidade é dividida por estatura, sendo: até e incluindo 163 cm e acima de 163 cm. Essa categoria seria compatível com a bodybuilding leve.

A categoria Bodybuilding feminina foi encerrada suas competições na IFBB e NABBA em 2014 e está em processo de extinção. Elas eram avaliadas por

volume, simetria, densidade, proporção e definição muscular. Eram divididas por leve e pesada. A leve era até 55 Kg e acima deste peso corporal, com o passar do tempo, por existirem poucas atletas nessa categoria foi colocada em uma única. Tinham poses obrigatórias, as mesmas da women physique, além de coreografia, onde eram avaliadas poses compulsórias e presença de palco.

As novas categorias foram formadas como a Bikini, a Wellnes, na federação IFBB, devido ao padrão considerado feminino, onde outros aspectos como a estética são avaliados. A categoria Bodybuilding feminino tem sido banida das competições, por ser uma categoria onde as mulheres tem o máximo de hipertrofia, simetria e definição com regras e poses semelhantes aos homens bodybuilding e com isso, levando a imagem masculina. A dicotomia masculino/feminino é acolhida positivamente e mantida pelo esporte, visando sempre categorizar e classificar as competições. As novas categorias do fisiculturismo tendem avaliar, ainda, não só os atributos físicos, mas também, atitudes e a estética feminina como rosto, pele e cabelos para que assim as mulheres possam provar que não tem características secundárias ditas como masculinas e assim ser diferenciadas dos homens. Também essas categorias utilizam brincos, sapatos de salto, biquínis brilhosos para que assim possa se afirmar a heterogeneidade do esporte.

No fisiculturismo, principalmente categorias como woman physique e physique, onde os adornos e estética são pouco avaliados, a questão gênero e sexualidade é questionada, onde parece que a mulher tem que provar que é mulher, não apenas pela fisiologia, mas por atitudes dentro e fora do palco ditas femininas. Fazer coreografias, poses livres mais sensuais e fora do palco vestir-se, ter atitudes ditas heterossexuais.

O fisiculturismo, assim como outras modalidades esportivas, tende a reafirmar a identidade heterossexual estável de o que é ser mulher. Quando a distinção entre ser homem e ser mulher é perturbada, algumas atletas questionam sua atuação no esporte e muitas delas, trocam de categoria, quando é possível, para que assim, não sejam questionadas pelo gênero e sua sexualidade.

As federações de fisiculturismo, justamente pelo foco do espetáculo ter mudado, as regras de apresentação, padrão corporal e roupa das atletas e deixando de lado os primórdios do fisiculturismo feminino onde a hipertrofia muscular, simetria e definição seriam as principais regras e assim atletas bodybuilding seriam ainda mais visadas no preconceito sobre as questões de feminilidade das atletas.

Nas discussões sobre a participação das mulheres nas competições de fisiculturismo, questões sobre o uso de anabolizantes, tamanho da musculatura e regras de avaliação subjetivas como feminilidade e graça são os fatores de mudanças de categorias no fisiculturismo, excluindo de competições a categoria bodybuilding onde regras mais objetivas como as categorias masculinas são avaliadas: simetria, hipertrofia muscular e definição.

Existe um olhar diferente para cada atleta, não apenas dos jurados nos campeonatos, mas uma rotulação cultural e social é observada e enfrentada por estas atletas. O maior alvo de preconceito é sobre as atletas do culturismo e physique, por estas possuírem um físico com extremo volume muscular os críticos as definem como exageradas, possuidoras de físico não atraente, indesejável, colocando em suspeição sua feminilidade. Entretanto, se tratando dos praticantes ou amadores do fisiculturismo, estas atletas são valorizadas e admiradas, consideradas o topo do esporte, visto que para alcançarem tais físicos foram dedicados anos de treinamento árduo, dieta e muito investimento temporal e financeiro.

A categoria Wellness promovida desde 2007, pela CBCM (Confederação Brasileira de Culturismo e Musculação), vai ao encontro aos questionamentos e preconceitos existentes noutras categorias de fisiculturismo feminino, pois não coloca em dúvida paradigmas sociais e culturais existentes que determinam a silhueta do corpo feminino, colocando-os em evidência. O padrão corporal desta categoria “normaliza” estas atletas, tendo o enfoque à beleza e não a definição, volume muscular e simetria corporal, como é estabelecido nas outras categorias.

“É no corpo e através do corpo que os processos de afirmação ou transgressão das normas regulatórias se realizam e se expressam. Assim, os corpos são marcados social, simbólica e materialmente – pelos próprios sujeitos e pelos

outros” (LOURO, 2004) Esta citação é claramente confirmada ao observarmos alguns dos olhares que recaem sobre as atletas de fisiculturismo, com exceção da categoria Wellness e Bikini, por estar enquadradas nos padrões aceitáveis de feminilidade pela sociedade.

## 4. MOTIVAÇÃO

A motivação submete a ideia de ser a causa, ou o significado do estímulo que impulsiona determinadas ações do indivíduo motivado, este o qual a possui por ter um objetivo particular (MICHAELIS, 2009).

CHIAVENATO (2003) descreve a Teoria Comportamental, conhecida como Teoria Behaviorista, sendo a principal referência dos métodos de análise comportamental, na identificação do sentimento motivador. Nesta, se deve compreender todo contexto da vida do indivíduo.

A Teoria Comportamental analisa o indivíduo, compreendendo assim, as suas necessidades, determinando suas atitudes e metas de vida. Após reconhecer essas questões, a teoria identifica a motivação de um determinado comportamento.

Maslow (CHIAVENATO, 2003) identifica nesta teoria, o conhecimento das necessidades da vida cotidiana do indivíduo, estas quais influenciam diretamente na motivação. Nessa teoria, ele propõem uma pirâmide composta de cinco níveis hierárquicos com as necessidades humanas. Onde, na base desta se encontram as necessidades fisiológicas, e no topo as aspirações almejadas de autorrealização.

A base da pirâmide de Maslow está às necessidades fisiológicas, sendo aquelas preocupações de caráter básico para a manutenção do estado de saúde do indivíduo como: alimentação, higiene, abrigo e relações sexuais para reprodução da espécie. No segundo nível da pirâmide, encontra-se a necessidade a segurança, que visa à estabilidade e a proteção.

Há ainda as necessidades sociais, visando o sucesso nas relações interpessoais, com familiares, amigos, vizinhos, colegas de trabalho e cônjuge. A adaptação e integração social são fortes fatores impulsionadores comportamentais, pois ele envolve o equilíbrio emocional, sendo que o indivíduo que apresenta tal comportamento torna-se um cidadão mais ético, humano, companheiro, sendo que o indivíduo que apresenta insatisfação nas relações sociais tende a ser mais hostil e tende a ser solitário.

No quarto nível está a estima, onde a pessoa busca aceitação e apreciação social. Ela determina sentimentos de independência e adequação, sendo muito importantes para a integração social do indivíduo.

REEVE (2006) determina como motivação, todos os desejos e a autorrealização. Ele relaciona a motivação com o ambiente e a cultura da sociedade existente, tendo a compreensão destes, entende-se “por que queremos o que queremos” e “por que fazemos o que fazemos”.

Para que se entenda a motivação é necessário entender o comportamento humano, onde dois questionamentos devem ser respondidos: o primeiro deve identificar, por que determinado comportamento é iniciado, e continuado, por que este se inclina para uma meta específica e não outra, por que o direcionamento das atitudes muda e por que o comportamento cessa. Questões como estas buscam definir os motivos do comportamento realizado, onde o sentimento responsável e impulsionador é a motivação.

A segunda questão, refere-se à intensidade do comportamento, por que este se apresenta forte ou fraco, e por que ocorre variação no grau de comprometimento àquela atividade. A variação da motivação ocorre com todas as pessoas em diferentes questões da vida, onde se pode observar um comportamento de ânimo e disposição contagiante pela manhã, e a mesma pessoa no final do dia pode estar apática e deprimida. Esta alternância é naturalmente compreendida como parte do comportamento humano, mas o que está em questão é a motivação para uma atividade específica escolhida, esta que também difere e caracteriza as pessoas, como atletas, pesquisadores, ou músicos, REEVE (2006).

Existem motivos internos e externos para a motivação. Segundo, REEVE 2006, a motivação interna, com origem emocional, estabelece-se uma relação de influência funcional em quatro aspectos de experiência: sentimental (visão subjetiva), prontidão fisiológica (mobilização física), função (especificamente o que se quer no momento), expressão (relato emocional que é demonstrado). A coerência e harmonia desses pontos são importantes para o sucesso na realização das tarefas e objetivos pretendidos.

Já os motivos externos visam as influências do ambiente e da cultura social, onde tendem a aproximar ou repelir o indivíduo de determinado curso, como também interagem, positivamente ou negativamente, no nível de energia do indivíduo e sua atividade.

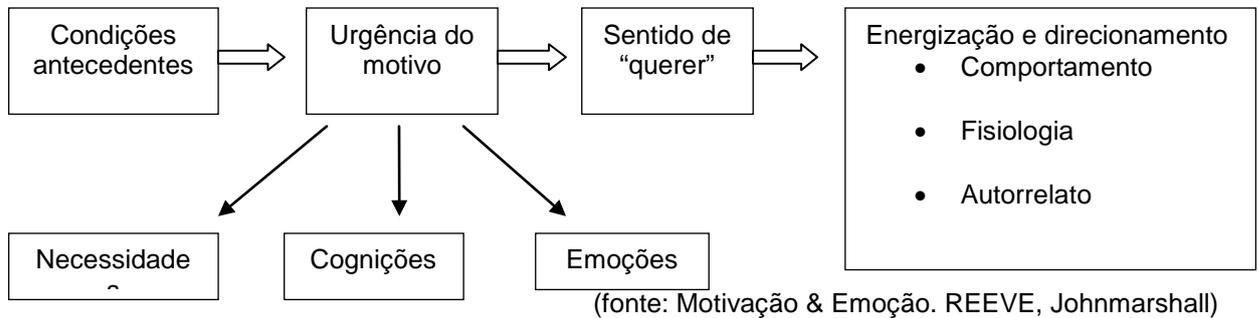
Também, deve-se avaliar o grau de motivação, intensidade e qualidade, a partir de três diferentes enfoques: pelo comportamento, pela fisiologia, ou pelo autorrelato.

Segundo Reeve (2006), a intensidade da motivação do indivíduo a partir do seu comportamento, existem sete características comportamentais: o esforço, a latência, a persistência, a escolha, a probabilidade de resposta, as expressões faciais e os gestos corporais. Quando a latência, período de alcance de resultados é curto, enquanto os outros quesitos altos se pode observar um indivíduo engajado, que está altamente motivado a alcançar seu objetivo. Já ao observar, longa latência, demora na visualização de resultados, se o indivíduo estiver trabalhando paralelamente outros objetivos, e os outros fatores forem baixos, provavelmente o indivíduo não está se dedicando ao máximo e a possibilidade de fracasso é aparente.

Sobre o ponto de vista fisiológico, seis diferentes setores corporais apresentam respostas conforme o estado emocional e de motivação do indivíduo. São estes o sistema cardiovascular, ocular, eletrodérmico, musculoesquelético e a atividade cerebral. Sendo assim, é preciso o auxílio de ferramentas laboratoriais para ser aferidos. Isso, porque, o estado emocional pode influenciar nos processos químicos corporais. Retratando este fato, aquela situação em que o indivíduo sente medo e suas mãos suam frio, os batimentos cardíacos aumentam, ele apresenta mudanças biológicas resultantes do estresse emocional que se encontra.

O autorrelato possibilita que o próprio indivíduo fale de sua motivação, através da aplicação de questionários e entrevistas. Existe um esquema elaborado por Reeve(2006) que possibilita melhor compreensão das formas de expressão da motivação, através de sua visualização (figura 5). No qual está representada a ordem de ocorrência dos fatores impulsionadores ao ato motivado, o qual é desencadeado por uma condição antecedente.

Figura 5 – Retrata a expressão da motivação: origem e causa



Reeve (2006) aponta o self como poderoso agente motivador, sendo este responsável pela identidade do indivíduo, determinando suas atitudes comportamentais, valores pessoais e culturais. Este possui três questões de análise para compreensão do seu poder motivacional, tais: definição, relação com a sociedade e desenvolvimento do potencial.

A definição do self, é a mesma definição do indivíduo em si, diferenciando este como único, através de sua percepção, autoconceito, e também como este é visto pela sociedade. Caracterizando-o como semelhante ou diferente da cultura social geral, identificando as aspirações deste indivíduo e o grau de alcance aos próprios objetivos. Ao relacionar o self com a sociedade, o direcionamento da análise se volta para a forma de como o indivíduo pretende ser apresentado, sobre quais valores desenvolverá suas relações interpessoais e qual posição social este almeja possuir.

De acordo com a base da teoria comportamental, Skinner, criador do Behaviorismo e da Análise do Comportamento, abordam os padrões de comportamento humano e destacam a importante influência do meio nas questões psicológicas. Embora o ser humano seja resultado de complexas e diversas experiências, Skinner dedicou-se a estudar cientificamente essas variáveis. (MOREIRA, 2007)

A Análise do Comportamento destaca as influências do ambiente, local físico e interações sociais, como desencadeadoras de um padrão comportamental, onde esses itens somados influenciariam diretamente no desenvolvimento de um

perfil, condicionando este indivíduo a agir conforme suas experiências anteriores. Esta abordagem psicológica defende que o indivíduo será estimulado, positivamente ou negativamente, para um determinado comportamento em resposta àquele estímulo recebido. Sendo criado um padrão comportamental desse indivíduo em consequência das interações sociais e aos estímulos do ambiente. Onde uma vez estabelecido um perfil comportamental, é possível então prever as ações posteriores do indivíduo quando submetido novamente às ocasiões antecedentes.

#### 4.1. MOTIVAÇÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA - Atletas e Principais Fatores de Influência Psicológica

Quando o indivíduo inicia uma atividade física é necessário, saber quais os objetivos do aluno, pois esta especificação é determinante para a correta elaboração do programa de exercícios, como também para a obtenção efetiva dos resultados almejados. A modalidade que o aluno irá se dedicar, com seu respectivo objetivo e motivação são diversificados, onde até mesmo em esportes coletivos, onde há um objetivo em comum, haverá diferentes intensidades e envolvimento.

Becker Jr. (2000), cita em sua obra que a origem de todos os desportos relacionou-se a ideia de lazer e educação, onde neste contexto a prática esportiva era “consumida” pelo praticante. Sobre este fato, o autor entra em antítese com a realidade atual, que coloca o esporte em foco relacionado com o espetáculo, onde o indivíduo praticante que é “consumido”, enquanto os espectadores que são beneficiados, ao “consumirem” este “lazer”. Devido a isso, o público espectador virou o centro e então houve muitas mudanças, de regras desportivas, quanto ao surgimento de grande exigência por resultados aos atletas.

Os atletas de diferentes desportos têm sido expostos a altíssimos níveis de treinamento, gerando sobrecargas físicas e psicológicas e emocionais. Estas expectativas demasiadas, por parte dos espectadores, torcedores, treinadores, familiares e consigo próprios, quanto ao rendimento do atleta, quando não atingidas ou superadas, resultam em sentimentos negativos como frustração, desilusão, depressão e até desistência da prática. Esta exigência por incríveis resultados é o motivo de muitos atletas e treinadores forçarem além dos limites fisiológicos do

corpo humano, transformando esses indivíduos em “maquinas para o consumo” do mercado espectador.

Os Doutores de Psicologia, Samusky e Becker Jr. (2002), trazem em sua obra um manual para o treinamento psicológico de atletas, onde abordam todos os fatores que influenciam no desenvolvimento do atleta, bem como no nível de motivação. O primeiro ponto colocado cita a importância de um treinamento individualizado, onde sejam trabalhadas as quatro áreas de capacidades que formam a base para o sucesso do atleta, sendo estas: o físico, técnico, tático e psicológico. Fatores estes, que permitem o desenvolvimento global do individuo em seu desporto possibilitando o alcance do melhor condicionamento atlético. Por isso, o somatório da motivação do atleta, um treinamento psicológico adequado e a influência direta da parte pedagógica e motivacional do treinador trará o sucesso do atleta.

## 5. RELAÇÃO TREINADOR/ATLETA

O papel dos treinadores na orientação de atletas torna-se muito importante se levarmos em consideração que suas ações implicam no ensino e aperfeiçoamento das valências físicas, nas técnicas e ensino motor, e também envolvem um impacto psicológico nos atletas. Esse efeito diz respeito à transmissão do conjunto de princípios e valores acerca do desporto, que se torna cada vez mais exigido do atleta em âmbito de competição.

Em uma competição, muitos aspectos psicológicos devem ser avaliados em um atleta, como o medo, ansiedade, estresse e por muitas vezes o estilo de liderança irá ser preponderante, para que o atleta possa ter êxito em uma competição.

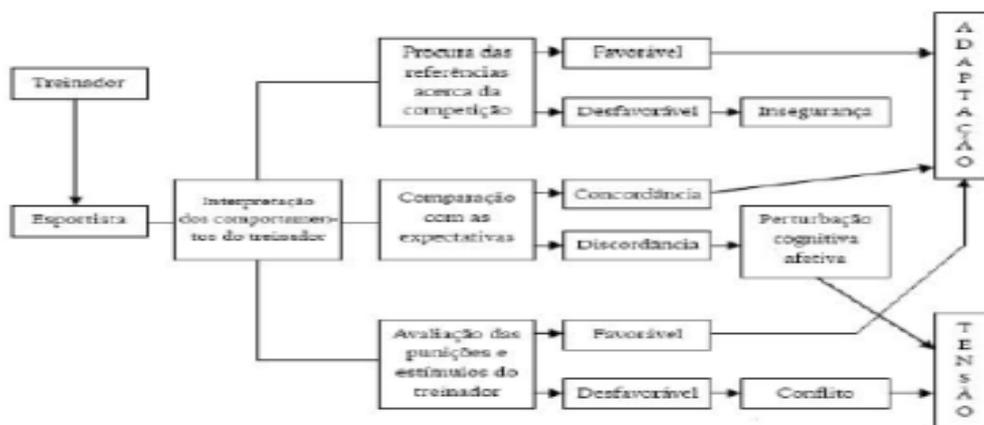
Muitas vezes, o treinador é colocado como responsável sobre o máximo funcionamento dos aspectos relacionados ao atleta, seu rendimento e desempenho num desporto, no fisiculturismo, ele é responsável pelo seu treino, dieta, uso de ergogênicos, postura no palco e incentivo na fase pré-competição, por essa razão suas decisões têm grande influência no sucesso do atleta. Os acertos e erros do treinador afetarão diretamente o desempenho, confiança e satisfação do atleta. Na verdade, o treinador precisa buscar exercer sua liderança para atingir seus objetivos em relação ao atleta.

Há algumas décadas, psicólogos do esporte e pesquisadores vêm tentando entender as questões referentes à liderança (Chelladurai, 1993; Chelladurai, Haggerty, & Baxter, 1989; Côté Salmela, Trudel, Baria, & Russell, 1995; Horn, 1992; Serpa, 1996, 1997; Weinberg & Gould, 2001).

No esporte e no exercício a liderança engloba várias dimensões do comportamento do treinador, como, por exemplo, seu processo de tomada de decisão, o tipo e a frequência com que fornece o estímulo aos seus atletas, seu desempenho, as técnicas de motivação utilizadas e a forma de relação que estabelece com seus atletas (Horn, 1992).

Levando em consideração que o fisiculturismo é um esporte individual, onde o atleta busca um treinador que tenha conhecimento da anatomia, fisiologia do corpo e como mostrar um corpo competitivo em palco, e de extrema importância à motivação e o apoio psicológico, principalmente, nas semanas que antecedem a competição, onde o corpo estará mais debilitado. Existem vários modelos comportamentais, que explicam os processos de liderança do treinador, porém, existe o Modelo de comportamento Ansiogênico do Treinador (Serpa, 1997) que irá trazer as interpretações dos atletas sobre o comportamento do treinador. Nesse modelo, o atleta busca referência na conduta do líder sobre sua competência, compara a conduta que observa no líder com as suas expectativas e avalia os castigos e os prêmios que seu líder aplica. Em cada um desses casos se estabelecem conclusões que podem levar a variados sentimentos: insegurança, distúrbios cognitivos e emocionais, que por sua vez podem gerar tensão. Esses sentimentos podem também, não aparecer e aí, então, um processo de adaptação.

Figura 6 – Modelo de comportamentos ansiogênicos do treinador



(fonte: adaptado de Serpa, 1997)

No âmbito do fisiculturismo, os treinadores trabalham por meio de relacionamentos interpessoais e oferecem orientação, metas e estrutura para seus atletas. Não se sabe o quanto o comportamento de liderança do treinador interfere na derrota ou na vitória de uma competição, mas sabemos que ele exerce um papel importante na busca do rendimento de um atleta, e como líder é o principal responsável (Simões, 1994).

Várias pessoas acreditam que a principal tarefa de um treinador é apenas melhorar as habilidades físicas, estética e poses de seus esportistas. É evidente que essas tarefas são essenciais para o alcance dos objetivos na prática esportiva e são responsabilidades do treinador, contudo, os treinadores também são importantes no trabalho de guiar os seus atletas em seu desempenho, apesar do esgotamento, da pressão de dieta, treinos exaustivos. (Brandão & Valdés, 2005).

Para que um treinador consiga que seu atleta desempenhe, com o máximo esforço, a busca de seus objetivos é fundamental que ele possua certas características de personalidade listadas a seguir (Brandão & Valdés, 2005): entusiasmo: treinadores com alto grau de entusiasmo tendem a influenciar positivamente seus esportistas; integridade: os esportistas necessitam confiar que seu líder está comprometido com o trabalho que desenvolve, é honesto e fala sempre a verdade; sentido de propósito e direção: um bom líder de grupo precisa ter domínio do treinamento e conhecimento da modalidade que trabalha; disposição: para poder suportar a demanda física e psíquica o treinador precisa ter muita disposição e uma alta capacidade para trabalhar com as cargas requeridas; coragem: um treinador necessita ter determinação para tomar decisões e selecionar, entre várias possibilidades, as ações mais adequadas para o momento.

Brandão e Valdés (2005) complementam essa ideia, afirmando que treinar esportistas requer um planejamento meticuloso, criativo, reflexivo, com uma filosofia sólida, amor pelo esporte e ser capaz de conhecer as diferentes características psicológicas e comportamentais do atleta. O treinador seria o ponto de equilíbrio entre as instituições que envolvem o atleta, o qual o treinador precisa motivar, influenciar, instruir.

O treinador e o atleta necessitam aprender a conhecer-se, já que ambos compõem a base psicológica da individualização do treino. Porém, ao treinador cabe o início desse processo. No caso do fisiculturismo, o treinador será a peça fundamental, pois ele deve ter um conhecimento profundo do corpo do atleta, dos métodos mais eficazes para as fases para a construção do corpo e sua melhora para adquirir os padrões das federações que o atleta compete. Além disso, deve conhecer

o que motiva o atleta para que ele possa motivá-lo e incentivá-lo nos períodos pré-competição. (Serpa, 1996, 1997).

O treinador deve ter em mente uma forma de aumentar ou suprir a satisfação do atleta e no fisiculturismo, isso será avaliado, segundo a relação do atleta com seu corpo e o alcance desse a vitória nos palcos. O treinador terá êxito nessa tarefa, se ele conseguir unir a área psicológica e fisiológica.

## 6 CAMINHOS METODOLÓGICOS

Para a realização desta pesquisa, que se caracteriza por ser descritiva de caráter qualitativo, percorri algumas etapas, as quais vou descrever neste capítulo.

A presente pesquisa caracteriza-se por ser descritiva de caráter qualitativo. Segundo Stake (2011), a pesquisa qualitativa obtêm seus resultados e análise por meio da compreensão e da percepção.

Ao desenvolver este tipo de pesquisa ocorre a união de diferentes enfoques sob mesmo objeto de análise, abrangendo a interpretação do grupo participante da pesquisa, sobre suas experiências, dada determinada situação e de forma humanística, favorecendo os valores pessoais. Esses diferentes focos de observação e análise, visam melhor aquilo que as pessoas envolvidas na pesquisa pensam e narram.

Gibbs (2009), afirma que a pesquisa qualitativa é mais do que a ausência de dados quantitativos, sua definição determina um tipo de pesquisa que se volta a investigar dados sociais, não mensuráveis em razões matemáticas, porém necessitam de uma complexa compreensão de diversas variáveis pertencentes ao universo de enfoque estudado. As pesquisas qualitativas possuem caráter social, onde buscam explicar fenômenos culturais, comportamentos sociais, psicológicos, com base na experiência de determinados indivíduos ou grupos.

Ao buscar maiores informações para a produção desta pesquisa, busquei conhecer um pouco sobre a trajetória das primeiras fisiculturistas do Rio Grande do Sul assim como sobre como esse esporte iniciou. Nas minhas buscas em jornais e através de pessoas envolvidas com a modalidade, percebi que suas histórias se entrelaçam e é difícil separar os campeonatos, da história da musculação feminina no RS.

Considerando as informações colhidas, destaco algumas das pioneiras e descrevo de modo sucinto sua trajetória na modalidade.

## 6.1. MORGANA CRISTINA GRECO

De acordo com o relato de Morgana Greco, ela começou a prática da musculação com apenas 16 anos de idade por influência do seu pai. Nessa época, ele lhe dizia que uma mulher devia ser forte, bonita e inteligente e que Morgana precisava da musculação para ter essas qualidades. Seu pai, Wagner Goulart era fisiculturista na década de 1980, o que nos leva a afirmar que tenha sido influenciada pela trajetória do pai.

Ela começou a treinar em um galpão na avenida, Oscar Pereira na zona sul de Porto Alegre, onde seu pai treinava. Nesse local existia apenas uma mesa de supino, algumas barras de agachamentos e halteres.

Seu pai propôs que ela treinasse com ele por dois anos para conseguir ter alguma musculatura. Terminado esse tempo, seu pai lhe disse que ainda não tinha um corpo forte, musculoso, então ela treinou por mais dois anos com ele.

Após, esse período, decidiu procurar a Academia do Parque, no bairro Moinhos de Vento, mas não conseguiu se adaptar, devido a separação de sexo do espaço. No espaço feminino existiam poucas anilhas e os exercícios eram focados na ginástica. Morgana relatou que foi fazer um agachamento e utilizou todas as anilhas possíveis no espaço feminino e foi impedida de treinar juntamente com os homens ou retirar anilhas e halteres mais pesados, porque era espaço masculino e mulher era considerada mais frágil que os homens e não poderia utilizar tanta força. Isso a frustrou, pois ela era acostumada a treinar com seu pai e no meio de outros homens praticantes de musculação, para ela essa separação não tinha sentido.

Em 1989, Morgana sofreu um acidente de moto, o que lhe afastou dos treinos e a limitou os movimentos dos membros inferiores. Quando conseguiu caminhar, resolveu fazer um aeróbico nas escadarias do viaduto da Borges de Medeiros, ali existe uma academia, uma das mais antigas do estado a Physical. Rubens de Souza Tubarão viu Morgana subindo e descendo as escadas e a convidou para conhecer a academia. A partir desse fato, Tubarão, ajudou a Morgana

a recuperar os movimentos dos membros inferiores e se tornou seu treinador. Com ele, a Morgana aprendeu os princípios da 'filosofia do ferro' de treinar sério, com foco, além da alimentação propícia para uma maior hipertrofia e os anabolizantes.

Em 1991, Anildo Cruz a convidou para competir no fisiculturismo feminino, sendo a primeira participante de um campeonato de fisiculturismo. Ela competiu sozinha na categoria médio pesado até 57kg, no ano seguinte foi para São Paulo competir no Campeonato Brasileiro da IFBB( International Federation of Bodybuilder) onde ficou em 4º lugar.

Tubarão relata que a Morgana era uma competidora séria, que ia na sua casa no domingo para pedir para abrir a academia, tamanho era sua vontade de treinar e competir.

Morgana relata que na época o que lhe fazia seguir em frente apesar das dificuldades em relação ao incentivo financeiro e a preconceitos em relação a sua musculatura, sempre sentiu uma emoção forte ao pisar nos palcos, reconhecimento de seus esforços, principalmente de seu treinador, dos atletas e praticantes de musculação e seus amigos sempre a incentivaram e lhe admiraram pelos seus esforços em levar o esporte adiante. Ela sempre enfrentou preconceitos em relação a seu corpo, mas na sua opinião, a mulher se torna mais feminina, forte e feliz quando se é mais musculosa, por isso não dá tanta importância para que a sociedade dita sobre o padrão corporal feminino.

Morgana depois de ter participado em 1992 do Campeonato Brasileiro de fisiculturismo da IFBB (International Federation of Bodybuilder), participou de mais dois Campeonatos Gaúchos de Fisiculturismo da IFBB, nos anos de 1993 e 1994, sendo em 2010 sua última participação no fisiculturismo, devido a falta de incentivo financeiro.

Figura 7 – 2010 - Ensaio para última participação em campeonatos de fisiculturismo



(fonte: arquivo pessoal de Morgana Greco )

## 6.2. LÉIA DA SILVEIRA RADAELLI

Léia desde pequena praticou atividades físicas, sempre teve facilidade para os esportes. Começou a treinar força, quando entrou para a Polícia Civil do estado, no final dos anos 1980, nesse mesmo período, decidiu dar ênfase a musculação quando entrou na academia Força e Saúde, onde o público predominante era masculino. Lá aprendeu a treinar pesado com seu treinador, Índio, e foi incentivada a competir no fisiculturismo devido ao seu físico volumoso, simétrico e definido. Léia é conhecida como a legendária do esporte, pois apresentava muita disciplina nos treinos, força e foi uma das primeiras a apresentar um físico de proporções muito volumosos para uma mulher. Adquiriu respeito no meio dos praticantes de musculação, e segundo Índio, ela é a única mulher que viu pessoalmente, que tinha vontade de melhorar seu físico, era determinada, disciplinada e seus movimentos eram “perfeitos”.

Sua primeira competição foi em 1992 no Campeonato Gaúcho, na categoria Bodybuilding pesada pela IFBB, onde foi campeã, pois nessa época apenas ela era dessa categoria. Em 1994 já existiam outras participantes, ganhou no Campeonato Gaúcho pela IFBB e neste ano participou de seu primeiro campeonato brasileiro de fisiculturismo pela IFBB, onde ficou em segundo lugar. Em 1996 temos nos palcos as três pioneiras do esporte na categoria Bodybuilding pesada, Léia Radaelli, Morgana Greco e Fabiana Luzardo, onde Fabiana foi campeã gaúcha nesse ano, desbancando a lendária Léia Radaelli e Morgana Greco. Léia participou de mais alguns campeonatos gaúcho e brasileiro, mas devido a mudança de padrão

da categoria, onde começaram a ser avaliados alguns aspectos em relação a feminilidade, Léia por ser considerada pouco feminina, não atingia as primeiras colocações. Seu último campeonato foi em 2010 pela NABBA, aqui no estado, onde ficou em terceiro lugar.

Figura 8 – Léia em seu último campeonato em 2010



(fonte:Arquivo Pessoal de Léia Radaelli )

### 6.3. SILVIA FINOCCHI

Silvia começou a musculação em 1987, pelo fato de ser muito magra e precisava desenvolver um pouco mais de força, pois trabalhava com massoterapia. Com passar do tempo, percebeu que seu corpo respondia aos treinos e dieta, que tinha uma genética favorecida para o esporte, conta ainda,que escolheu o fisiculturismo pois notava as modificações corporais, transformando seu corpo com dieta, treino o que fez se apaixonar pelo esporte. No início de sua carreira era tudo mais complicado, em termos de informação de treino, dietas, suplementação. Há 28 anos, Silvia usava apenas levedo de cerveja e clara de ovos para ajudar na hipertrofia muscular, hoje os recursos nessa área estão melhores e sua maturidade muscular também, o que favorece nas preparações dos campeonatos. Silvia, primeiramente competiu nos campeonatos estaduais e logo começou a competir nos nacionais. Apenas quando tinha 40 anos de idade, que ela competiu seu primeiro

mundial o Miss Universo da NABBA, em 2006 na Irlanda onde foi campeã. Ano passado ela ganhou seu segundo mundial Diva Figure Pro Nos EUA, Las Vegas, Nevada, tendo 52 anos.

Alexandre Mello é o treinador da Silvia desde as primeiras competições nacionais e foi ele que a preparou para o primeiro mundial e até hoje treina e motiva Silvia. Ele foi responsável pelo sua evolução física, a motiva nos treinos e dieta e faz com que ela não perca o verdadeiro foco que é competir.

Figura 9 – Silvia Finocchi em 2006, quando ganhou seu primeiro campeonato mundial (em preto) e em 2014 seu último campeonato



(fonte: Arquivo pessoal de Silvia Finocchi )

#### 6.4. CAROLINA BITENCOURT

A Carolina sempre foi uma praticante de esportes, jogava voleibol, handebol e dançou balé desde os sete anos de idade, o que lhe ajudou a ter presença de palco.

Começou a musculação com 15 anos, pois tinha um corpo delgado, a musculação entrou na sua vida em Lagoa Vermelha, sua cidade de origem. Quando veio a morar em Porto Alegre, começou a praticar Muay Thai, e seu treinador de luta, Rodrigo Brandão, que tinha experiência com fisiculturismo, sugeriu a prática para ela, pois a considerava disciplinada e com o físico próprio para prática. Decidiu então, procurar Diego Solaris que foi seu primeiro treinador no fisiculturismo. Logo

adquiriu mais musculatura e força física, então resolveu por iniciativa própria participar de campeonatos de fisiculturismo. No estado só existia a IFBB, e ainda não existia as divisões de categorias atuais, então, participou como bodybuilding peso leve. Seu treinador na época não queria que a atleta competisse, pois achava que a atleta não tinha adquirido um corpo de acordo com os padrões de volume para o fisiculturismo, mas por sua insistência ele a ajudou na sua preparação e a motivou para subir aos palcos, e no seu primeiro campeonato em 2007 conseguiu ser campeã. Depois, disso, começou a competir pela NABBA, pois simpatizava com o modo de julgamento dos árbitros que preferem físicos mais volumosos do que na IFBB. Em 2012 participou do Campeonato Brasileiro da NABBA sendo campeã Overall e foi então convidada a participar de campeonatos mundiais. Em 2013 participou do NABBA Universe, na Inglaterra e foi campeã em sua categoria Figure I, sendo campeã mundial. Desde então, a atleta só participa de campeonatos de títulos mundiais.

Figura 10 – Figura da esquerda seu primeiro campeonato e na figura seguinte Campeonato mundial NABBA Universe em 2013



(fonte: Arquivo pessoal de Carolina Bitencourt )

## 6.5. FABIANA LUZARDO

Antes da musculação, Fabiana era praticante de outros esportes como Voleibol. Começou a praticar musculação em 1991 na Academia do Parcão no bairro Moinhos de Vento, com o objetivo de ter maior ganho de força. Nessa academia já existia pessoas que praticavam o fisiculturismo e isso a fez se motivar para se

preparar para campeonatos. Seu treinador Holmes que a iniciou na prática. Seu primeiro campeonato foi em 1994, no Campeonato Gaúcho de Fisiculturismo da IFBB, na categoria Bodybuilding média, onde foi campeã. Ela tinha ambição de ir ao Campeonato Brasileiro neste mesmo ano, mas seu treinador aconselhou a se ganhar mais volume muscular, pois ainda não tinha um físico de nível de competição nacional, então, em 1995 participou de seu primeiro campeonato a nível nacional com boa classificação ficando em terceiro lugar. Nos anos subsequentes, adquiriu um corpo mais desenvolvido e começou a ganhar os campeonatos aqui no Rio Grande do Sul, sendo que 1996 foi campeã e conseguiu ganhar de Léia da Silveira Radaelli que na época era uma atleta com grande expressão no estado. Nesse mesmo ano participou de um campeonato regional em Miami/EUA onde ficou em quarto lugar chamado Salt Bodybuilding Competition. Em 1996 e 1997 foi eleita a melhor atleta de fisiculturismo no Estado. Em 2001 foi seu último campeonato em Miami/EUA, no Salt Bodybuilding Competition onde conseguiu primeiro lugar na categoria Pesada e conseguiu qualificação para participar em campeonatos nesse país, mas como não era de origem Norte- Americana não conseguiu autorização para competir, encerrando assim sua carreira no fisiculturismo.

## 6.6. SIMONE DE OLIVEIRA

Simoninha começou a musculação aos 14 anos, pois era atleta de aeróbica de competição, e precisava adquirir tonicidade muscular e força, e sua categoria era única, não tinha distinção de estatura ou peso. Gostava da musculação, pois tinha prazer em levantar cargas altas para a idade e por ser mulher. Além da musculação ela era adepta da corrida, inclusive correu a São Silvestre em 2007, pedalava montain bike (sem fins competitivos).

Apesar de frequentar a academia por longos anos, não a praticava para fins de competição de fisiculturismo. Em 2007 fez um curso em Curitiba, onde conheceu Waldemar Guimarães. Foi ele que a estimulou a treinar sério, a competir traçando objetivos específicos.

Então, em 2010, resolveu, por conta, participar sozinha de um campeonato de culturismo, só para adquirir experiência de palco. Mas foi em 2011

que realmente considera ter participado de seu primeiro campeonato na categoria bodybuilder. Para isso, teve que ter disciplina, dedicação e planejamento. Pela primeira vez fez uma dieta rígida por seis meses, na qual emagreceu 18 kg e ficou com um shape absurdamente definido, fibrado conseguindo manter volume e rigidez da musculatura.

Mas, esse sucesso só foi possível porque, além da ajuda de Claudio Freitas, na época seu treinador, conheceu e foi preparada pelo renomado Eduardo Corrêa, três vezes top 3 do Ms Olympia (campeonato de culturismo mais importante do planeta). Ele conseguiu em poucos meses transformar seu shape e ganhar o campeonato nacional IFBB nesse ano e consagrar-se - a melhor do Brasil absoluta, ganhando o título de OVERALL 2011 – título nobre e mais importante para um culturista amador ou profissional. Já 2012 foi novamente a campeã da categoria bodybuilder acima de 55 kg, conquistando consecutivamente o OVERALL 2012.

Em nível internacional, competiu em dois Arnolds Classic Europe. Em Madri, em 2011 e 2012, lembrando que só participa de um Arnold Classic Europe ou Ohio, o campeão absoluto de sua categoria representante de seu país ou convocado. Em 2013, Simoninha decidiu amadurecer sua musculatura, devido ao nível extremamente alto das fisiculturistas de sua categoria. Em 2014 foi o marco em sua carreira, pois ganhou o mundial da IFBB em Toronto e virou profissional. O difícil que esse ano de 2014 foi o último ano que a IFBB estará com sua categoria, pois as bodybuilding femininas estão sendo banidas das competições, pois essa categoria está sendo extinta pelas federações.

Figura 11 – Simoninha em Campeonato Mundial em Madri 2012(em preto) e em 2014 em Toronto no Campeonato Mundial IFBB PRO



(fonte: Arquivo pessoal de Simone de Oliveira)

Os sujeitos deste estudo foram constituído de algumas atletas gaúchas de fisiculturismo. As participantes foram selecionadas de forma intencional, pois esta técnica segundo Creswell (2010) possui a característica de selecionar o público da amostra ou o local que será realizado a pesquisa, de forma que estes sejam facilitadores do processo de aplicação do estudo, bem como do entendimento sobre o caso e o alcance dos objetivos propostos. Destaca-se também que esta teve em vista a participação das atletas atuantes da história do fisiculturismo no estado. Sendo assim, foram escolhidas quatro fisiculturistas que participaram dos primeiros campeonatos de fisiculturismo e duas que foram as primeiras e únicas a participarem de campeonatos mundiais. As atletas colaboraram com a pesquisa por meio da realização de um questionário e de uma entrevista.

Vale ainda ressaltar que em uma pesquisa qualitativa não há necessidade de determinar a quantidade dos participantes. Este número foi escolhido em função da temática do estudo e, portanto, justifica-se por serem as atletas gaúchas de fisiculturismo que atuaram ou ainda atuam na modalidade tendo carreiras com projeção regional, nacional e internacional. O critério de inclusão, portanto, foi o pioneirismo no fisiculturismo no Rio Grande do Sul, e que ainda residem no estado, independente da categoria ou federação que competem.

As atletas responderam um questionário, onde esse continham perguntas sobre seu histórico com a musculação e inserção ao fisiculturismo, suas motivações, relação com seu treinador e aspectos relacionados ao sexismo no esporte. (Apêndice). Como convivo no meio do fisiculturismo, conheço pessoalmente cada uma delas e fiz contato pessoal para o convite para o estudo, inclusive indo ao local de trabalho delas para entrevista, apenas Silvia Finocchi foi enviado via email o questionário, pois mora na cidade de Rio Grande.

Ao realizar o primeiro contato, para convidá-las para o estudo foram informadas sobre os objetivos do estudo, bem como de todo seu processo de seu desenvolvimento. Após, foi feita entrevista e preenchimento do questionário pelas atletas, seguindo os procedimentos metodológicos do projeto Garimpando Memórias desenvolvido pelo Centro de Memória do Esporte. (Anexo I).

O questionário foi do tipo autoaplicado, que segundo Gil (1999) se trata de uma série de perguntas elaboradas em prol de obter-se conhecimento a respeito de determinado assunto.

O questionário foi elaborado com questões abertas, a fim de não limitar respostas, nem a capacidade de aprofundamento dos participantes. Permitindo que escrevam com maior propriedade e liberdade, objetivando máxima compreensão e mais precisa obtenção de respostas. (GIL, 1999)

As atletas responderam o questionário e o fizeram por entrevista direta que foi feita por escrito para Silvia Finocchi por morar em outra cidade e as demais atletas foram entrevistadas gravadas e preenchimento de questionário, onde foi feito de forma pessoal.

Para a análise dos resultados foi realizada uma categorização, que segundo Bardin (2011), trata-se da separação e classificação dos resultados, com base na formação de conjuntos diferenciados pelas temáticas obtidas.

Para a elaboração do processo de categorização é necessário, excluir mutuamente itens ao lançá-los num determinado conjunto, visando a não contaminação de resultados (excluindo ambiguidade), homogeneidade, pertinência,

produtividade, objetividade e fidelidade, são características que devem ser respeitadas na transcrição dos dados obtidos.

Gill (1999) cita a importância da precisa classificação das respostas em categorias exclusivas, visto que as respostas tenderão a ser variadas, necessitar-se-á, portanto, atenção para correta análise e interpretação. Considerando as questões norteadoras do estudo e seu objetivo, analisamos as informações advindas dos instrumentos de coletas de dados em três categorias: “Motivações internas e externas”, “Valores pessoais” e “Sexismo”, as quais discutiremos a seguir.

## 7. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A análise dos dados deu-se por meio das respostas obtidas nos questionários autoaplicados com as atletas de fisiculturismo. A partir de suas percepções e visões acerca do esporte e valores sociais que lhes são importantes, elaboraram-se categorias, as quais identificam diferentes tipos de motivação para a prática do fisiculturismo.

As categorias foram separadas em “Motivações internas e externas”, “Valores pessoais” e “Sexismo”. Tais categorias classificam diferentes razões para a prática do fisiculturismo, respondendo a pergunta principal da pesquisa e expondo diferentes valores e sentimentos motivadores. De acordo com Reeve (2006) ao se conhecer o motivo que desencadeou o comportamento analisado, bem como os demais fatores interligados, podemos identificar a motivação impulsionadora.

### 7.1 MOTIVAÇÕES INTERNAS E EXTERNAS PARA A PARTICIPAÇÃO NO FISCULTURISMO

As motivações de origem pessoal, dadas como internas, classificam aquelas atletas que iniciaram seus treinamentos visando competir por vontade própria, sem o estímulo social ou ambiental externo. Atletas que buscaram por si próprias, o treinamento e/ou treinador específicos, visando os campeonatos de fisiculturismo, independente da categoria em que estão inseridas. Nas respostas a seguir, referentes às questões I e II do questionário, identifica-se um sentimento impulsionador voltado ao rendimento físico, valorizando a estética e/ou condicionamento, o que podemos analisar que todas as atletas que iniciaram no fisiculturismo tinham esse objetivo em questão.

Essa referência de motivação interna, vinculada à estética ou condicionamento, é estruturada na literatura de Pereira (2013) citando a necessidade de autovalorização advinda de algum descontentamento com si próprio como um forte estímulo motivador para a prática de musculação

“Iniciei precocemente aos 14 anos, pois era atleta de aeróbica de competição, e precisava adquirir tonicidade muscular e força, já que era nova, e minha categoria era única, não tinha distinção de estatura ou peso. Já de início me apaixonei pela musculação e por treinar pesado.” Simoninha

“Comecei em 1987, pelo fato de ser muito magra e precisava desenvolver um pouco mais de força pois trabalhava com massoterapia.” Silvia Finocchi

“Comecei a prática de musculação por que era muito magrinha, precisava ganhar corpo.” Carol Bitencourt

“Comecei a prática da musculação porque queria ser forte” Fabiana Luzardo

“Iniciei na musculação porque queria maior condicionamento físico e força para ser melhor na profissão de Policial.” Léia Radaelli

Quanto a motivações externas o treinador está num papel central quanto a motivação dos atletas quanto ao aperfeiçoamento das valências físicas, nas técnicas de treino de força e também participam do impacto psicológico nas atletas. O treinador é responsável pela transmissão do conjunto de princípios e valores acerca do desporto. Muitas atletas entraram para o fisiculturismo porque um treinador tinha lhe dito que podia conseguir competir que tinha um shape para isso.

“Fui incentivada a competir no fisiculturismo por influência de Rubens Souza Tubarão. Foi ele que me ensinou tudo sobre treino e dieta, coisas que utilizo até hoje.” Morgana Greco

“Fui estimulada pelos praticantes da musculação na Academia do Parcão, que já treinavam para o fisiculturismo, principalmente pelo meu treinador Holmes que tinha competido em alguns campeonatos.” Fabiana Luzardo

“Foi quando meu treinador Cláudio Freitas e depois Eduardo Corrêa que me elevaram ao nível maior para competição e consegui resultados significativos nos campeonatos.” Simone de Oliveira

“Quando entrei para a Força e Saúde, conheci o Índio, que me ensinou as técnicas dos exercícios da musculação e me ensinou sobre dieta, treino e foi meu maior incentivador para a prática do fisiculturismo.” Léia Radaelli

“Foi com Rodrigo Brandão, que era do Muay Thai que me incentivou a procurar o fisiculturismo...” Carolina Bitencourt

“Alexandre Mello é meu treinador me preparou para o mundial e me elevou a um nível de melhorar meu físico para os mundiais...” Silvia Finocchi

## 7.2 VALORES PESSOAIS

Independente do motivo causador da adesão no fisiculturismo e sob a ótica da pirâmide hierárquica de necessidades pessoais, criada por Maslow (CHIAVENATO, 2003), o terceiro nível, das necessidades sociais tem recebido bastante importância. As necessidades pessoais tem relação direta com os valores pessoais, visto que um determinado indivíduo pode apresentar-se satisfeito num nível da pirâmide e enquanto outro numa condição, entendida externamente como superior, encontre-se insatisfeito. O sentimento de satisfação está intimamente ligado à valorização pessoal frente a uma necessidade, onde os valores pessoais, psicoemocionais influenciam totalmente na autossatisfação.

Sendo assim, os valores pessoais são um determinante fator influenciador nesta prática esportiva e principalmente na sua continuidade. Observando como adentraram neste esporte e também a motivação para permanecerem nele, identifica-se claramente nas respostas o caráter relevante do reconhecimento social.

O reconhecimento social está ligado a questões de identidade, em a aceitação é fator importante para a integração social. Relacionando essa necessidade com sentimentos de estima e status decorrentes do sucesso na carreira atlética, a motivação impulsionadora aponta valores pessoais como principais influenciadores. Caracterizadas pelo quarto nível na pirâmide de Maslow, as necessidades abordando estima, induzem forte influência na motivação comportamental, onde se destacam sentimentos como apreciação social, resultando enfim, na fixação deste comportamento, desta prática.

Nas respostas das atletas, podemos identificar claramente a importância voltada ao reconhecimento social, onde a valorização pessoal e admirações obtidas são advindas do resultado final apresentado, “o corpo”. Característica marcante do grupo apontam valores como determinação, autocontrole, autossuperação, foco e disciplina. Qualidades que não são somente necessárias na rotina dos fisiculturistas, mas vistos como essenciais para o sucesso na vida em todos os setores. Pontos em

comum observáveis são repetidamente identificados implicando também, autocobrança e autoavaliação, além da capacidade de identificar e expor as próprias fraquezas com apurado nível de exigência técnica.

Valores que influenciam esta prática competitiva voltam-se: para a autoconfiança, autoaceitação, autoestima e autossuperação. Onde quem possui maior capacidade de concentração nos treinos e na rotina, diária desde aguentar a restrita dieta, como controlar as alterações de humor, a vida profissional e pessoal paralelas, possui maior sucesso pessoal e profissional, além da admiração social. Valores voltados à necessidade de estima e autoaceitação são identificados nas respostas três e quatro:

“Minha maior motivação são meus alunos que me dão força e me admiram. O “pessoal do peso” que gosta do meu trabalho, que me procura para treinar, conversar fazem com que prossiga treinando...” Morgana Greco

“A sensação de ser admirada nos palcos e as pessoas que vão nas competições que querem tirar fotos, saber do meu físico, o que faço para ficar com o meu “shape” me motivam muito a competir...” Carolina Bitencourt

“As pessoas que treinam pesado me incentivaram muito a seguir nas competições (...) o desejo de ter um corpo ainda mais forte e musculoso, me olhar no espelho e ver que estava tendo um físico musculoso, definido, me davam muito prazer e me incentivavam a competir a mostrar meu esforço...” Fabiana Luzardo

“Subir aos palcos e ver que as pessoas admiram meu corpo, vejo a reação das pessoas (...) muitas querem ser como eu...isso me motiva a ser ainda melhor...” Simone de Oliveira

“Estar no palco, sentir a vibração das pessoas é o maior reconhecimento e motivação para competir...” Silvia Finocchi

“Quando alguém me pede para tirar fotos, pergunta como eu consegui ser tão forte, me dá muita alegria...” Léia Radaelli

### 7.3 SEXISMO

Segundo Pfister (2006), excluir as mulheres de sua própria história é, em muitos aspectos um instrumento de discriminação. Neste sentido a negação

coletiva da história das mulheres e sua cultura física constituem discriminação, desde que a impressão que se passa é de que as mulheres – por natureza – são seres que não participam da história e suas condições de vida nunca mudam. As mulheres são, dessa forma, privadas de qualquer possibilidade de identificação, o que dificulta a formação e a manutenção de uma identidade individual e coletiva. Essa afirmativa é especialmente verdadeira na história do esporte, em que ídolos masculinos predominam.

As convicções do fisiculturismo, das competições, seguem uma reprodução de normas e valores sexistas. Existe uma avaliação generalizada, enquanto os atletas masculinos são julgados por padrões objetivos como volume muscular e simetria, as fisiculturistas são julgadas por métodos subjetivos como beleza e graça.

A participação feminina no esporte é cheia de proibições, porém, as mulheres fisiculturistas têm lutado para que categorias como Bodybuilding estejam ainda em vigor, mesmo que outras federações sejam organizadas e que os padrões subjetivos não sejam os critérios que predomine no julgamento dos árbitros.

O sexismo poderia ser motivos para que as mulheres não optem pela prática do fisiculturismo, pois muitas vezes, são taxadas de homens e sua sexualidade é questionada, mas o que observamos nas respostas das perguntas sete e oito nos mostra que elas utilizam os possíveis preconceitos como forma motivacional e entendem que podem ajudar ao combate ao preconceito e estimular outras mulheres a prática desse esporte.

“Eu não ligo para o que se acham que sou homem, pois me acho bonita e forte e sou admirada pelas pessoas que curtem o esporte” Morgana Greco

“Sofro de preconceito sim, mas minha vontade de ter um corpo perfeito e de subir aos palcos fazem com que isso não me atinja...” Carolina Bitencourt

“Hoje tem pouco preconceito do que era quando comecei. E as pessoas que têm algum preconceito do meu corpo são porque são ignorantes quanto ao assunto...” Silvia Finocchi

“Eu sofro mais de preconceito hoje pelo pessoal da musculação, pois deixei de treinar pesado, de fazer dieta, não tenho o corpo de fisiculturista. Mas, é claro que na época sofria

muito de preconceito, por ser um padrão corporal diferente, mas minha vontade de subir aos palcos era maior do que qualquer preconceito...” Fabiana Luzardo

“Passo por preconceitos até hoje. Na época eu precisava, às vezes, estar acompanhada de outros homens para que não sofresse de comentários maldosos. Não ligo para o que pensem de mim, eu gosto do que faço...” Léia Radaelli

“Existe preconceito sim, mas minha vontade de subir ao palco e dar o melhor de mim é muito maior, é meu estilo de vida...” Simone de Oliveira

## 8. CONCLUSÃO

Percebemos, então que foram identificadas diferentes formas de motivação, estas impulsionam a prática do fisiculturismo feminino, por distintas razões. Entretanto, foi observado que o motivo para o início da prática competitiva não é necessariamente o mesmo que motiva a continuidade. Pois a motivação para determinado comportamento, atividade, tende a se modificar conforme os objetivos propulsores são alcançados, alguns sentimentos motivadores sofrem alteração a partir das experiências vivenciadas, e estas dependendo das emoções proporcionadas irão incentivar ou repelir um comportamento e uma motivação.

Foi identificado diferentes objetivos e motivações para o início da prática na musculação e no fisiculturismo, entretanto, observou-se que a maioria das atletas apresentaram mudanças relacionadas a motivação para a continuidade de suas carreiras. Tendo em vista que o problema inicial da pesquisa seria identificar a motivação para a prática do fisiculturismo feminino, o estudo do comportamento humano implicou na necessidade da compreensão das necessidades pessoais e dos diferentes fatores de influência para a continuidade ou não do dado comportamento. Assim, a resposta da pergunta principal da pesquisa foi obtida e retratada na primeira categoria. Esta identificada como “Motivações internas ou externas“, em que sentimentos vinculados à estética ou rendimento atlético impulsionaram a iniciação, sugerindo essa motivação advinda de necessidades como autoestima e autovalorização.

Ao passo que diferentes fatores influenciam o comportamento humano e após se ter identificado a motivação para o início da prática na musculação e a transição para o fisiculturismo feminino, surgiu à importância de compreender a motivação para a continuidade neste desporto. Então, na segunda categoria nomeada de “Valores pessoais“, as motivações se voltam para valores como autoaceitação e identidade. Nesta categoria, o reconhecimento social e o status envolvido dividem espaço com necessidades de autovalorização pessoal, ainda relacionados à estética, mas com ênfase em valores pessoais. Em que estas

necessidades promovem a motivação para a continuidade da rotina de treinamento e estilo de vida comum destas atletas.

No decorrer da transformação de seus corpos um fator importante surge, a questão do sexismo no esporte, este poderia ser algo que desmotivasse a carreira das atletas, mas torna-se um valor que impulsiona suas motivações, pois as atletas sentem-se motivadas a romper barreiras e a padronização social dos corpos. O sexismo não as fazem desistir dos seus objetivos, pois os outros fatores motivacionais contribuem e trazem novos valores para dar sentido a sua prática e o sexismo se torna mais um propulsor nas suas carreiras.

Nas entrevistas, muitas atletas relataram que o único motivo que as fariam deixar o esporte, é a falta de incentivo financeiro. Essa questão, não foi colocada no questionário, pois o objetivo da pesquisa era o que as motivam, mas algumas por livre expressão, apontaram esse assunto, o que nos faz refletir que a motivação advém de sentimentos externos e internos, bem como valores pessoais e o sexismo vem para fortalecer esses aspectos no sentido que as mulheres tem lutado pela igualdade no esporte, o que as dão maior motivação na prática.

Esta pesquisa e demais que poderão vir a ser realizadas, com estas atletas e seu esporte, possibilitam a exploração de muitos conhecimentos sobre diversas variáveis de treinamento, capacitação física e psicológica necessários para a modificação corporal. Ferramentas preciosas e necessárias para o sucesso na elaboração do programa de treinamento e para o alcance particular do aluno, pode ser aprendidas com o fisiculturismo.

## APÊNDICE

Questionário para identificar antecedentes impulsionadores do comportamento e motivação:

- 1) Histórico sobre a prática da musculação: Quando começou a prática e quais objetivos na época?
- 2) Por que escolheu o fisiculturismo como prática esportiva?
- 3) Como foram as primeiras participações em campeonatos e o que mudou destes para os subsequentes?
- 4) O que fazia motivar-se para competir?
- 5) O que a fazia/ faz motivar para a prática do fisiculturismo?
- 6) Quais seus títulos?
- 7) Por que pratica um esporte onde o padrão corporal não é o adotado pela sociedade? Enfrenta preconceitos em relação a isso?
- 8) O que traz sucesso para essa prática?
- 9) Relação treinador e atleta? Importância do treinador e seus ensinamentos.
- 10) Quais os instrumentos motivacionais que seu treinador utilizava ou utiliza?

## ANEXO I

Carta de Cessão de Direitos Autorais sobre Depoimento Oral:



**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS AUTORAIS  
SOBRE DEPOIMENTO ORAL**

Pelo presente documento, eu, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CPF nº \_\_\_\_\_, declaro, ceder ao Centro de Memória do Esporte da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sem quaisquer restrições quanto aos seus efeitos patrimoniais e financeiros, a plena propriedade e os direitos autorais do depoimento de caráter histórico e documental que prestei ao Projeto Garimpando Memórias.

O Centro de Memória do Esporte fica conseqüentemente autorizado a utilizar, divulgar e publicar, para fins culturais, o mencionado depoimento no todo ou parte, editado ou não, bem como permitir a terceiros o acesso ao mesmo para fins idênticos, com ressalva de sua integridade, indicação da fonte e autor.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do depoente

*Centro de Memória do Esporte*  
(51)3308 5879  
Esef/UFRGS



## Ficha Cadastral

Nome completo

Data de nascimento:

Endereço:

Telefones:

Email:

Biografia:

Observações:

Centro de Memória do Esporte

(51)3308 5879  
Esef/UFRGS

## REFERÊNCIAS

BECKER Jr., Benno. **Manual de Psicologia do Esporte & Exercício**. 1ª edição. Porto Alegre: NOVAPROVA, 2000.

CHIAVENATO, Idalberto. **Introdução à teoria geral da administração: uma visão abrangente da moderna administração das organizações/ Idalberto Chiavenato** – 7. Ed. Rev. e atual. – Rio de Janeiro: Elsevier, 2003 – 14ª reimpressão.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3ª ed. – Porto Alegre: Artmed, 2010.

**CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO, FISCULTURISMO E FITNESS – IFBB BRASIL.** Disponível em: <[http://www.ifbbbrasil.com.br/pagina.aspx?id\\_institucional=41#](http://www.ifbbbrasil.com.br/pagina.aspx?id_institucional=41#)>. Acesso dia 07 de abril de 2015, às 15h42min.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. - 5ª ed. - São Paulo: Atlas, 2010.

**IFBBSC – FEDERAÇÃO DE CULTURISMO DO ESTADO DE SANTA CATARINA.** Disponível em: <<http://www.ifbbsc.com.br/index.php/regras/culturismo-masculino-e-feminino.html>>. Acesso dia 10 de abril 2015, às 14h28min.

MARCONI, Marina de Andrade. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados / Marina de Andrade Marconi, Eva Maria Lakatos**. – 6. Ed. – São Paulo : Atlas, 2006.

SCHWARZENEGGER, Arnold. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação / Arnold Schwarzenegger** : tradução Márcia dos Santos Dornelles; Jussara Burnier. – Porto Alegre: Artmed, 2001.

TADIN, Ana Paula; RODRIGUES, José Alceu E.; DALSOQUIO, Paulo, GUABIRABA, Zenaide R.; MIRANDA, Isabella Tamine Parra. **O Conceito de Motivação na Teoria das Relações Humanas**. Revista de Ciências Empresariais, Vol. 2, n.1, Maringá – PR, 2005.

GUIMARÃES NETO, Waldemar Marques. **Musculação: Anabolismo Total: treinamento, nutrição, esteroides anabólicos e outros ergogênicos**. - 8ª ed. - São Paulo: Phorte, 2007.

GUEDES, Dilmar Pinto, 1962 – **Musculação: Estética e Saúde Feminina**. – 3ª ed. – São Paulo: Phorte, 2007.

MOREIRA, Márcio Borges; MEDEIROS, Augusto Carlos. **Princípios básicos de análise do comportamento** – Porto Alegre : Artmed, 2007.

HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandes. **TREINO, CULTO E EMBELEZAMENTO DO CORPO: UM ESTUDO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO.** Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.

PARISOTTO, Carolina Dias. **RELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E A INSATISFAÇÃO COM A AUTOIMAGEM EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.** ESEF/UFRGS. Porto Alegre, 2011.

JAEGER, Angelita Alice. **Mulheres atletas da potencialização muscular e a construção de arquiteturas corporais no fisiculturismo.** UFRGS. Porto Alegre, 2009.

NEVES, Thiago Gonçalves. **Os primórdios do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil.** UFRGS. Porto Alegre, 2012.

PEREIRA, Caroline Possoli. **Percentual de gordura e a percepção da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação.** UNESC. Criciúma, junho, 2013.

LESSA, Patrícia; OSHITA, Tais Akemi Dellai; VALEZZI, Mônica. **Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres.** CESUMAR. Jul./Dez. 2007, v. 09, n.02, p. 109-117

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.

JAEGER, Angelita Alice; GOELLNER, Silvana Vilodre. **O MÚSCULO ESTRAGA A MULHER? A PRODUÇÃO DE FEMINILIDADES NO FISICULTURISMO.** Estudos Feministas, Florianópolis, setembro-dezembro/2011.

Antunes, J. M. & Cruz, J. F. (1997). **Dinâmica de grupos e sucesso na alta competição: As relações entre liderança, coesão, satisfação e rendimento no basquetebol.** In J. F. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e prática.* Braga: Universidade do Minho-APPORT.

Leitão, J. C. (1999). **A relação treinador-atleta: Percepção dos comportamentos de liderança e de coesão em equipas de futebol.** Tese de Doutoramento. Coimbra: Universidade de Coimbra.