



A FORÇA DA MULHER - 2ª parte

MULHERES ADULTAS

Continuando a série sobre a força da mulher, o treinamento de força para ela e suas especificidades, vamos falar nesta edição sobre a mulher adulta. Os eventos mais dramáticos da vida da mulher adulta que merecem atenção no treinamento resistido são a gravidez e o pós-parto. No entanto, vamos falar também sobre duas categorias de mulheres adultas de grande interesse para nosso leitor: aquela mulher que jamais experimentou o treinamento resistido ou de força e foi parar numa sala de pesos, e a atleta adulta. A linha argumentativa desta série de artigos segue dois pressupostos: o primeiro e mais óbvio é o de que o resgate da capacidade funcional força pela mulher é crucial para sua saúde física, mental e social. O segundo é o de que existem empecilhos variados para essa aquisição, boa parte deles fortemente arraigados na história de vida das mulheres, tornando-as alienadas de seus próprios corpos.

A MULHER ADULTA QUE CHEGA À SALA DE PESOS

As mulheres que se matriculam numa academia pela primeira vez e enfrentam a sala de pesos em geral o fazem por motivos estéticos. Raramente um médico recomenda treinamento resistido a uma mulher como tratamento adjuvante ou procedimento preventivo de desordens. Infelizmente, boa parte da comunidade médica ainda não tem acesso à informação científica que levaria a essa prescrição.

Esta mulher que chega à academia em busca de uma melhor forma, quase sempre para perder peso, resiste à tentação de



Athena, deusa grega da sabedoria, da civilização, da arte da guerra, da força, da estratégia, das artes femininas, da justiça e da habilidade. A imagem da integração feminina

se restringir às aulas de aeróbica, step e outras ginásticas, resiste à segunda tentação de permanecer na esteira ou outros equipamentos de treinamento cardiovascular, e aterrissa na sala de pesos já é uma vencedora. Essa mulher, no entanto, quase sempre se intimida neste novo ambiente. Os motivos são variados. O primeiro deles é a novidade não só do espaço, mas das demandas de tarefas motoras para as quais essa mulher dificilmente tem um bom acervo para enfrentar. Até aí, a mulher alienada de seu próprio corpo terá dificuldade tanto nos exercícios de musculação quanto numa aula coreografada de step. O segundo

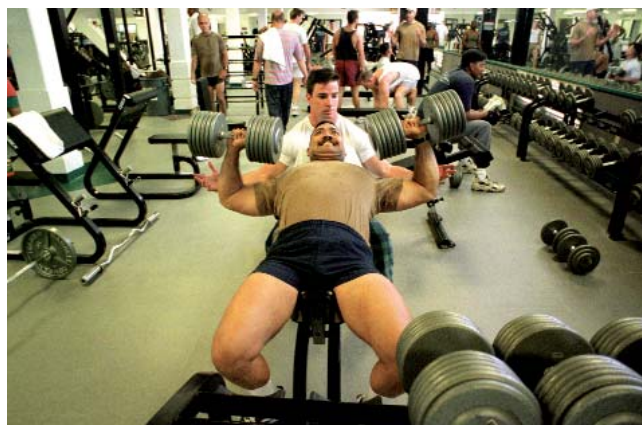


A mulher se intimida no novo ambiente da academia

motivo, estudado por antropólogos e sociólogos do esporte, é que o espaço da academia não é neutro em termos de gênero. É o que os estudiosos chamam de “gendered spaces” (espaços com gênero, ver Johansson 1996, Dworkin 2001, Women, gender equality and Sport 2008).

A academia ou “gym” que oferece as tradicionais opções de “musculação” e “ginástica”, independente das subdivisões de modalidades e aulas, distribui estas atividades num dado espaço. Este espaço é lido pelo praticante conforme sua familiaridade com as atividades, seus gostos pessoais e seu gênero. A musculação é mais um território masculino, enquanto as aulas de ginástica são predominantemente feminino. Dentro da área de musculação, a área de pesos livres é proporcionalmente mais masculina do que as máquinas. Eu acrescentaria mais elementos ainda: dentro do território das máquinas, as de forma livre (com cabos e polias

acoplados num acessório de pegada livre) são mais masculinas do que as de movimento guiado.



A musculação, em especial os pesos livres, constitui território masculino, enquanto a ginástica é território feminino



Os motivos dessa complexa territorialidade do espaço da academia são variados, cobrindo desde a formação de subculturas de “iniciados” que dominam melhor a técnica para manipulação de pesos livres, o que gera uma área de prática que intimida os não iniciados, até elementos simbólicos mais difíceis de interpretar, que associam objetos e padrões de movimento às representações de masculinidade e feminilidade.

A territorialidade do espaço da academia não exclui apenas a mulher de determinados espaços, mas também todos aqueles que desviem do padrão “jovem hábil” com os objetos que constituem o território. Mulheres sabidamente são mais sensíveis à exclusão etária. Em outras palavras, sentem-se velhas e inadequadas mais cedo e de forma mais intensa do que homens.

A literatura sociológica sobre o espaço da academia sugere que a grande maioria das mulheres que vence os obstáculos simbólicos e consegue adentrar o território da musculação ainda assim o faz predominantemente com o objetivo de

perder peso (Johansson 1996). Assim, elas não apenas se sentem inferiorizadas pela comparação com outras mulheres que se encaixem melhor no padrão estético dominante, mas também com a presença de indivíduos mais musculosos. Entrevistamos os professores José Guilherme Jr., responsável pelo Departamento de Fisiologia do Exercício da First Personal Studio, Lauro Oller Buechler, ex-coordenador de musculação da Academia Gaviões, e Joel Fridman, proprietário da Crossfit Brasil, sobre suas experiências com as mulheres novatas que entram na sala de musculação ou centro de treinamento.

As experiências relatadas pelo professor Guilherme corroboram o conteúdo da literatura científica na área de estudos sociológicos dos ambientes de treino: “Muitas se sentem grandemente intimidadas à medida que o nível de ‘beleza física’ das pessoas da academia é elevado. Existe também uma intimidação caso a academia seja povoada por atletas de elite que geralmente manipulam grandes pesos e outras variáveis de intensidade. A principal reclamação enquanto o tempo não cuida é: ‘Nossa, como ele/ela grita e/ou urra’ ou ‘meu Deus, é feio demais... tem tanto músculo que parece um bicho’ ou ‘ai passou da conta... tá parecendo um homem’”.

O professor Lauro Buechler chama atenção para um fantasma que assombra uma parte das cerca de 30-40% de mulheres que se matricula na academia onde trabalha: a perda da feminilidade. As mulheres temem que a musculação masculinize seus corpos não apenas pelo que entendem como “excesso” de músculos, mas também por elementos que observam em mulheres musculosas que fizeram uso de esteróides: timbre de voz engrossado, modificações nas feições e pele, entre outros.

Outro fenômeno interessante que Lauro aponta é o desconforto com a dor tardia. Pelo depoimento deste professor, concluo que o estranhamento é mais problemático do que o desconforto: afinal, não apenas é desagradável, mas ela não sabe o que é e nem quando vai passar.

Na Crossfit, onde a filosofia do treino com pesos e resistido de maneira geral é outra, onde não há máquinas e onde o estilo de treino é diferente, a experiência do professor Joel Fridman mostra outra resposta das mulheres: enquanto nas salas de musculação tradicionais as mulheres constituem até 30% da população, na Crossfit elas são aproximadamente metade. Joel também observa um receio das alunas quanto à perda da feminilidade e às vezes algum “corpo mole”. A solução adotada por ele é, em primeiro lugar, explicar com clareza a

função da força na vida das pessoas. Em segundo, enfatizar o caráter do desafio: “Nunca pensei que conseguiria colocar uma barra acima da cabeça”. Em terceiro, caso o corpo mole persista, dizer que gostando ou não é preciso fazer aquilo. O déficit de acervo motor (discutido na edição passada) somado à autoexclusão das mulheres do ambiente de peso livre e uma filosofia de treinamento que estipulou o movimento guiado como “pedagogicamente” adequado para a introdução ao treinamento são a tríade do fracasso. Juntas, constituem a combinação perfeita para fazer com que a aluna iniciante se frustre cada vez mais, permaneça intimidada, entediada pela falta de desafios e na primeira oportunidade abandone a academia. Não há um único trabalho que demonstre que o supino guiado, o agachamento guiado ou

qualquer coisa guiada “educam” para o movimento em forma livre. Já a experiência diária de treinadores mostra que o oposto é verdadeiro: não ocorre transferência. O movimento guiado é útil em situações específicas, e elas são muitas (fragilidade articular, reabilitação, ênfase em alguma deficiência específica etc.). Manter uma mulher nas máquinas porque esta é a “sequência pedagógica”, no entanto, não tem fundamento científico algum e ainda agrava todos os problemas que aponte até aqui.

O resumo da ópera é que a mulher iniciante que chega à sala de musculação é um desafio para si mesma, para os professores da sala e para a academia: ela vai ficar? Ela vai se re-apropriar de seu corpo e sua força? Ela vai caminhar no sentido da integração?

O que fazer:

Proprietários, gerentes e professores de academias:

1. Não finja que o problema não existe. Explique às alunas que se matriculam que é possível que ocorra um estranhamento inicial. Exponha essa realidade como normal e aceitável para que elas não se sintam fracassadas pela intimidação. Coloque-se à disposição e ofereça acesso aos profissionais para que facilitem o período de adaptação das alunas ao novo ambiente.
2. Não “doure a pílula”: admita que no início é desconfortável e elas têm todo o direito de não gostar de alguns movimentos, mas devem fazê-los mesmo assim pela importância da força em suas vidas.
3. Discuta abertamente a questão da feminilidade e treinamento resistido. Explique com simplicidade e clareza que não há o menor risco de que a mulher se masculinize com o treinamento. Não fuja do assunto dos hormônios naturais e seus análogos sintéticos, explicando que a virilização só ocorre com o uso dos últimos.
4. Explique a natureza da dor tardia. Ajude a sua aluna a ter paciência com ela e perder o medo deste desconforto. Deixe

claro que ele não é indicativo de nenhuma lesão ou dano corporal.

5. Ajude sua aluna a aceitar a diversidade de estéticas e a entender os indivíduos mais musculosos como gente comum. Se puder, apresente-a a um atleta e ajude a diluir a barreira entre eles, promovendo aceitação da diversidade.
6. Sempre que possível, ajude suas alunas a recapitular os ganhos obtidos com a prática sistemática do treinamento resistido. Lembre-a do “antes e depois” da estética, mas não esqueça também o nível de vitalidade, o humor, a qualidade do sono e outros ganhos que elas mesmas tenham manifestado. Lembrar os ganhos ajuda a valorizar a prática.
7. Esqueça a “sequência pedagógica” que recomenda manter as alunas nas máquinas até algum momento indefinido em que estarão prontas para os pesos livres. Se elas forem saudáveis, elas já estão prontas. Permita que elas vivenciem os desafios em coordenação, estabilidade, força e equilíbrio que só a forma livre (e os pesos livres dentro dela) oferece. Não é para mandar fazer agachamento, supino, terra, arranco e arremesso e mais nada! A recomendação aqui é para introduzir desde o começo os movimentos em forma livre.

O que fazer se você é uma mulher iniciante:

1. Seja racional: se você acompanhou nossa série até aqui, sabe que **FORÇA** é a capacidade funcional mais fundamental para você readquirir tanto para sua estética, para sua saúde e para sua qualidade de vida de maneira geral. De um jeito ou de outro, você precisa recuperar esta força perdida através do treinamento.

2. Se você não gostou do treinamento proposto pelo professor em uma academia, não desista imediatamente: dê pelo menos seis meses do seu esforço genuíno para que alguma transformação sensível e visível ocorra em você. Se mesmo assim o treinamento continuar desagradável, procure outro professor, outra academia ou outra filosofia de treino. Só não seja vítima das “body-coisas” da vida, abandonando a

busca de um programa de treinamento resistido individualizado e sério.

3. O treinamento é excelente para produzir uma forma bela e sensual, que lhe faça feliz com a imagem refletida no espelho. Mas lembre-se de que muito mais importante do que isso são os efeitos invisíveis que ele proporciona, fixando cálcio nos seus ossos, estabilizando seu humor, combatendo a depressão, ajudando seu sistema neuro-endócrino a funcionar direito e preparando-a para um futuro saudável. Se esse futuro é uma gravidez, um ano sabático na África Central ou simplesmente o envelhecimento, vale do mesmo jeito.

4. Não existe área proibida para você na academia exceto quando a porta estiver claramente identificada como tal ("perigo, alta tensão" ou "apenas para funcionários"). Você pagou e tem os mesmos direitos que todos. Se você tem vontade de manipular os pesos livres, peça que o professor lhe mostre como fazer e se pode incorporá-los no seu treino. Ignore cara feia: só faz mal para o dono da careta.

5. Trate o equipamento com respeito e cuidado, mas não com medo. Equipamento para musculação está entre as coisas mais seguras do seu cotidiano.

6. Homens e mulheres fortes e musculosos são só isso: fortes e musculosos. Não são violentos, agressivos, burros, cheios de si ou nenhum destes adjetivos que a mídia tanto ajudou a disseminar.

OUTROS GANHOS ALÉM DO ÓBVIO

A mulher medianamente saudável que procura uma academia para praticar treinamento resistido terá outros benefícios além dos óbvios ganhos de força para executar funções cotidianas, de otimização de sua composição corporal (ganho de massa magra e perda de gordura), melhor controle da glicemia e tantos outros benefícios partilhados pelos dois gêneros.

Alguns estudos apontam para um melhor controle das síndromes de tensão pré-menstrual, embora a maioria dos estudos tenha sido feita com exercícios de endurance (Prior & Vigna 1987, Prior et al 1987).

Existe uma relação entre a atividade física, especialmente a esportiva, e o ciclo reprodutivo. Os dados da literatura, no entanto, são contraditórios (Lebrun 1993, Daly & Ey 1996) e alguns especialistas acreditam que a melhor conduta é estudar, com registro mensal, a performance de cada mulher. Uma coisa me parece certa: a mulher que pratica treinamento resistido conhece melhor a si mesma, suas reações e

variações cíclicas, o que em si já é um grande ganho.

GRAVIDEZ E PARTO

Durante a gravidez, praticamente todas as mulheres sofrem consequências dolorosas ou desabilitantes em função das

alterações músculo-esqueléticas próprias desta fase.

Lombalgias, síndrome do túnel do carpo e outras condições são comuns (Heckman and R. Sassard 1994). A preparação do corpo feminino para o parto, com suas dramáticas mudanças hormonais de direto efeito no sistema músculo-esquelético, como a produção de relaxina, tem seu preço em dores e desconfortos.

Até pouco tempo, o consenso médico contra-indicava o exercício resistido para a gestante. Felizmente, os tempos mudaram e a comunidade médica passou a aceitar o que muitos treinadores já sabiam: o exercício resistido previne muitos dos desconfortos provocados pelas rápidas mudanças fisiológicas da gravidez e também aqueles do pós-parto, acelerando a recuperação da mulher.

Mulheres ativas têm gestações mais fáceis, menor incidência de diabetes e outras complicações (Korsten-Reck 2010, Dempsey et al 2005).

O fortalecimento da região lombar e dorsal, bem como dos membros inferiores, é de fundamental importância para a gestante. Com o rápido aumento da barriga e do peso do feto dentro do útero, bem como das mamas, o stress sobre esta região aumenta muito. Remadas de vários tipos e exercícios com puxadores são importantes durante toda a gravidez. E, sim, a grávida pode e deve agachar! Desde que adie o projeto da quebra de recorde de agachamento livre por alguns meses, o agachamento é saudável e benéfico para a gestante, fortalecendo não apenas os membros inferiores como a região lombar.

A posição supinada (barriga para cima) deve ser evitada no final da gestação, inclusive pelo desconforto causado.



A MULHER ATLETA: uma entrevista com Becca Swanson, a mulher mais forte do mundo

Becca Swanson, 35 anos, é a atleta norte-americana considerada a mulher mais forte do mundo por suas incríveis marcas no levantamento de peso básico, ou powerlifting, além de feitos de força em Strongwoman e lutas. Becca se aposentou do levantamento de peso em 2008 e concedeu uma entrevista exclusiva para a Musculação & Fitness, onde fala sobre sua carreira, os esportes e suas escolhas como atleta.



1. Becca, você se envolveu com muitos esportes diferentes na sua vida. Pode nos contar um pouco sobre sua relação com cada um? O que cada um deles representa para você?

Eu me envolvi em alguns esportes. Desde os 22 anos, eles se concentraram no levantamento de peso olímpico, strongwoman, fisiculturismo e powerlifting. Antes de ser uma ávida levantadora de peso, eu jogava muito vôlei. Um esporte onde eu achava que era boa até que me pediram para jogar por um ano com a Universidade de Nebraska – equipe de vôlei Lincoln Division I. Com 1,75m, eu era a segunda pessoa mais baixa do time. Eu achava que podia comer, dormir e treinar vôlei, mas não segurei a barra. Aos meus olhos, eu era um fracasso.

Depois daquele ano, eu saí para procurar algo que me mantivesse em forma. Eu tinha 22 anos, trabalhava horas fora de casa como estudante, e então eu entrei numa academia local. Foi amor à primeira vista; encontrei PAIXÃO... imediatamente. Porque eu havia conhecido o fracasso, eu pude reconhecer a paixão que senti pelo levantamento de peso.

Originalmente, eu queria ser uma fisiculturista. Então, treinei powerlifting por dois anos para construir meu físico antes que eu fizesse minha primeira apresentação. Daí fiquei indo e voltando entre powerlifting e fisiculturismo por dois anos. Um dia eu tive que escolher: fazer mais uma apresentação de fisiculturismo e lidar com política e subjetividade OU ir para os campeonatos nacionais de powerlifting e quebrar dois recordes de todos os tempos. Hmmm era óbvio, ir para a coisa certa... você levanta o peso, você ganha. E nunca mais voltei a um palco de fisiculturismo novamente.



Eu tive uma passagem pelas competições de strongwoman e venci o campeonato nacional um ano. No entanto, como garante a política, isso não garantiu minha qualificação para o mundial. Não fiquei muito desapontada, já que o powerlifting era meu "lar".

Powerlifting ERA divertido, muito orientado pelo espírito de equipe. Eu ganhei uma grande família espalhada por todo o território dos Estados Unidos. Jill Mills, Shannon Hartnett, Kara Bohigian, Julie Havelka e Mari Asp se tornaram como irmãs.

Eu era uma levantadora técnica, como acho que muitos são e precisam ser com os pesos que estamos movendo atualmente. A forma era tudo. Cada levantamento se tornava um desafio duro; meus melhores levantamentos nunca pareciam ser muito rápidos. Eu posso quase garantir, nunca fiz um levantamento num campeonato que eu não tivesse já executado na academia. O treino era pesado, pesado, pesado por dez semanas seguidas. Além disso, eu nasci dentro da revolução do "equipamento" e de fato tirei vantagem dele. Eu sou um modelo de papel social. Recebo e-mails do mundo todo e adoro isso!

2. Você é considerada a mulher mais forte do mundo e uma vez afirmou que gostaria de ser lembrada como a mulher mais forte que andou pela face da Terra. O que isso significa para você? É uma missão em relação ao mundo, uma meta pessoal, o quê?

Eu acho que fiz um bom trabalho deixando minha marca no powerlifting. Eu absolutamente adoro ser a mulher mais forte a ter andado pelo planeta. Meu título foi merecido. Agora que eu me aposentei, admito que lido com alguns pensamentos

sobre inadequação. Procuro lembrar que o maior boxer que já viveu, Mohammed Ali, teve que se aposentar um dia também. Mas sua lenda vive. Ele ainda é o maior boxer que já viveu. Quando eu externalizo o fim de uma carreira atlética dessa forma, me faz sentir melhor sobre meu lugar neste mundo.

Sempre quis partilhar minha jornada com o mundo. O mundo presta atenção, e eles apreciam minhas conquistas. É hora de partilhar as coisas que eu aprendi nesse caminho. Portanto, posso transformar meu título numa inspiração para homens e mulheres pelo mundo todo. Atualmente, estou produzindo um livro e um reality show.

3. Como você se sente sendo um modelo de papel social? De que papel social você é um modelo?

Eu adoro ser um modelo porque eu adoro conversar com as pessoas sobre os objetivos delas, sejam eles o levantamento de peso ou objetivos de vida. Eu adoro ter uma presença feminina poderosa, com 91 kg e razoavelmente seca, isso atrai atenção. Durante os últimos anos, aprendi a me sentir sexy sob minha pele. Encorajar outras garotas pesadas, grandes ou fortes a sentir o mesmo é importante para mim.

Eu sou abençoada em ser um modelo de levantadora de peso tanto para homens como para mulheres, jovens e velhos. As pessoas me dizem que têm minha fotografia em suas academias para inspiração, que é superlegal. Um amigo viu minha fotografia numa academia na Índia!!

4. Como uma atleta feminina de força, o que você poderia dizer a uma praticante iniciante numa academia sobre o desenvolvimento da força? Que palavras de incentivo a



mulher mais forte do mundo daria para a mulher adulta média?

Primeiro – não conte para ninguém – mas eu só conseguia fazer 30 kg de supino quando comecei a levantar peso. Levei um ANO (!!!) inteiro para supinar uma anilha de cada lado, 60 kg. Dez anos depois, fiz um supino de 272 kg. Levei uma década! Desta história, podemos tirar duas lições. A prática leva à perfeição, e persistência consistente.

Também quero contar para vocês, demorou um ano de powerlifting até que QUALQUER PESSOA notasse que eu era uma levantadora... e eu estava me matando! Paciência! Sempre treine para melhorar seus melhores levantamentos anteriores. Dessa forma, a vitória é doce. Eu nunca foco nos levantamentos de outra pessoa. Eu foco nos números que eu ainda não atingi. No fim, eu cheguei centenas de libras acima do resto.

Nossa, tem tanta coisa para contar... Eu preciso publicar aquele livro!

5. Agora considere outras atletas de força femininas. Que conselhos você daria a uma powerlifter, lutadora, fisiculturista, levantadora olímpica, lutadora de braço etc., iniciante? O que elas deveriam esperar e o que elas não deveriam esperar?

Minha vida toda foi construída em torno do meu sucesso no powerlifting. Eu tenho um diploma em engenharia que eu nunca usei. Eu estive num relacionamento terrível com meu técnico por anos, Deus tenha sua alma. Até onde você quer levar a coisa? Lembre-se de que você estará sacrificando alguns anos de criação de filhos, casamento, família, uso da minha educação, renda potencial, meu corpo, minha feminilidade, etc... algumas das quais acabaram me pegando

com o tempo. O que você quer? Com o que você vai sair do outro lado? Você pode esperar tirar do seu esporte aquilo que você colocar nele.

6. Frequentemente pergunta-se a atletas mulheres quantos anos elas pretendem permanecer atletas. Você recentemente afirmou que se aposentou do powerlifting. Isso é verdade? Se é, quais são seus novos objetivos? Você acredita que as mulheres precisam se aposentar numa certa idade ou podem permanecer atletas indefinidamente?

Eu me aposentei do powerlifting em março de 2008 depois de fazer 272 kg de supino. Meu novo objetivo é achar um marido, hahaha! Verdade! Além disso, estou treinando algum MMA. Não sei muito bem se terei tempo para me tornar boa nisso antes de fazer alguns bebês. Com certeza eu sinto que eu poderia ser uma atleta indefinidamente. Meu corpo se sente melhor do que nunca. Eu fiz escolhas quanto a longevidade. Escuto meu corpo.

7. Apesar de você ainda ser jovem, você conhece algumas atletas mais velhas. O que muda com a idade? O que é “ok” mudar e o que não é “ok” mudar?

A maior parte das minhas amigas levantadoras de peso da minha idade... SÃO INCRIVELMENTE LINDAS! E todas elas continuam levantando peso em algum nível, se exercitando de alguma forma e/ou competindo em outros esportes. Eu não acho que meu corpo mudou muito além de músculos distendidos, que se recuperam 100%. A única coisa que mudou em mim com o tempo foi meu desejo: eu desejo um corpo sexy de 90 kg, em vez de um inchado de 113 kg. Qualquer mudança é ok, desde que nos seus termos, beneficie sua vida. Faça para VOCÊ e para ninguém mais. E aqui um conselho: em qualquer idade, nunca pare de aprender. Torne-se um expert naquilo que você treina e em todos os aspectos relacionados.

8. Você também é considerada uma das atletas de alta performance mais inteligentes. No que você acredita que sua formação em engenharia mecânica influenciou sua aquisição de técnica nos esportes?

Agora você está me lisonjeando, obrigada. Meu diploma em engenharia foi imensamente útil no levantamento de peso e para treinar outras pessoas a levantar peso. Entender equilíbrio, distribuição de peso, momentos, centro de massa, alavancas, leis de Newton etc., foi uma vantagem. Todos os

meus levantamentos mais importantes e meus levantamentos acessórios foram problemas de matemática estática e dinâmica para mim. Eu realmente estimei o psi nos meus pés ao agachar e fazer terra. Você sabia que Kara Bohigian e Julie Havelka também se formaram em engenharia? Eu deveria começar a recrutar levantadores de peso nas salas de estudo bem nerds nas escolas de engenharia.



Na próxima edição, discutiremos o amadurecimento feminino e a força: climatério, treinamento resistido em idosas e a atleta “máster”. Não perca este fascinante capítulo da M&F e da vida de tantas mulheres que chegam lá com Força e Potência – além de sabedoria, é claro.

* Marília Coutinho graduou-se, fez mestrado e doutorado na USP (1985, 1989, 1994). Fez seu pós-doutorado na Virginia Polytechnic Institute and State University e foi professora da Universidade da Flórida. Atualmente é consultora, conferencista e professora na área de treinamento e esportes de força. Marília é também atleta de alto rendimento em Levantamento Básico e presidente da Aliança Nacional da Força (ANF). É credenciada junto ao CREF na área de treinamento de força (CREF 059869-P/SP). Contato: www.bodystuff.org, e-mail: merton.mzm@gmail.com

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Johansson, T. 1996. Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender. <http://logic.isc.cuhk.edu.hk/~b114299/young/1996-3/artikkelJohansson3-96.htm>; consultado em maio de 2011.
- Dworkin, S. 2001. "Holding Back": Negotiating a glass ceiling on women's muscular strength. *Sociological Perspectives* 44 (3): 333-350.
- Women, gender equality and sport. Published by the Division for the Advancement of Women of the United Nations Secretariat Printed by the United Nations Reproduction Section on recycled paper • 07-61709—February 2008—6M
- Lebrun CM. Effect of the different phases of the menstrual cycle and oral contraceptives on athletic performance. *Sports Med* 1993, 16(6):400.
- Daly J and W Ey. Hormones and Female Athletic Performance. Women's Sport Foundation of Western Australia, Inc., 1996.
- Prior JC, Vigna Y. Conditioning exercise and premenstrual symptoms. *J Reprod Med*. 1987 Jun;32(6):423-8.
- Prior JC, Vigna Y, Sclarretta D, Alojado N, Schulzer M. Conditioning exercise decreases premenstrual symptoms: a prospective, controlled 6-month trial. *Fertil Steril*. 1987 Mar;47(3):402-8.
- JD Heckman and R Sassard. Musculoskeletal considerations in pregnancy. *J Bone Joint Surg Am*. 1994;76:1720-1730.
- DeMaio M, Magann EF. Exercise and pregnancy. *J Am Acad Orthop Surg*. 2009 Aug;17(8):504-14.
- Korsten-Reck U. Z [Physical activity in pregnancy and in breast-feeding period in obese mothers]. [Article in German] *Geburtshilfe Neonatol*. 2010 Jun;214(3):95-102.
- Dempsey JC, Butler CL, Williams MA. No need for a pregnant pause: physical activity may reduce the occurrence of gestational diabetes mellitus and preeclampsia. *Exerc Sport Sci Rev*. 2005 Jul;33(3):141-9.

Agradecimentos: a autora agradece os professores José Guilherme Jr. (personalgui@ig.com.br), Lauro Oller Buechler (lobpersonal@hotmail.com, tel: (11) 7887-3433), Joel Fridman (<http://www.crossfitbrasil.com.br>) e a atleta Becca Swanson (<http://www.beccaswanson.com>) pelas entrevistas.