

Volume

8

MARILIACOUTINHO.COM

Corpo, Força e Movimento E-books



A força da mulher

MARILIACOUTINHO.COM

A força da mulher

A FORÇA E SEU TREINAMENTO EM DIFERENTES FASES DA VIDA DA MULHER

©mariliacoutinho.com

<http://www.mariliacoutinho.com>

Coutinho, M.

A força da mulher/ Marília Coutinho – 1a edição – São Paulo, Brasil

Como citar: COUTINHO, M. *A força da mulher*. São Paulo: Mariliacoutinho.com, 2013.

Índice

Introdução	1
Primeira parte: meninas e adolescentes	2
Mulher e força	3
Meninas	14
Adolescentes	12
Mulheres adultas.....	14
A mulher adulta que chega na sala de pesos.....	15
Outros ganhos além do óbvio.....	18
Gravidez e parto.....	19
Referências bibliográficas	20

Introdução

Todo mundo precisa fazer força. O motivo é simples: todo mundo pode fazê-lo. É uma capacidade fundamental e abrir mão dela não é uma opção. Treiná-la é uma escolha racional. Entender que todos precisam treiná-la é uma conquista num universo profissional seriamente deficiente, nas áreas da saúde.

No entanto, entre reconhecer que todo mundo precisa fazer força e que grupos diferentes (e indivíduos diferentes) fazem força de maneira distinta, é um outro grande passo em informação, educação e consciência. Pelas deficiências em formação que não constroem a idéia de força como um complexo de fenômenos que vai muito além da contração muscular, a tendência é simplificar tudo. Idoso vira “pessoa mais fraquinha, menos ágil, menos flexível, menos tudo”; criança vira “pessoa pequena, bem ágil”; mulher vira “pessoa adulta, só que mais fraca”. Sendo “pessoa” igual a homem, branco, de 70kg, de 25 a 30 anos, não treinado. Esse é o ser humano default.

O problema é que homem, branco, de 70kg, de 25 a 30 anos corresponde a um percentual bem pequeno da população. Se você é uma mulher e está tentando se entender com suas escolhas para treinamento de força e suas questões corporais, de modo geral, vai faltar informação nessa literatura baseada no “ser humano default”. Se você é um treinador com todo tipo de gente aparecendo no seu ginásio, clube, centro de treinamento ou telefone, vale o mesmo: falta informação e discussão sobre as características do treinamento da maior parte do seu público.

Quero discutir aqui o treinamento de mulheres em diferentes idades e condições. Não existe um manual de instruções, mas existem algumas orientações que você pode usar imediatamente, seja você uma mulher tomando decisões sobre sua saúde, seja você um treinador ou seja você um pai ou mãe de garotas.



A FORÇA DA MULHER

Primeira parte: meninas e adolescentes



Mulher e força

Quem é mais forte: o homem ou a mulher? O homem, é claro! Homens têm muito mais testosterona (o principal hormônio anabólico) do que mulheres, portanto muito mais muscularidade e portanto são mais fortes. Se a natureza nos fez assim, é porque homens precisam mais de força do que mulheres e treiná-las é como treinar “homens mais fracos” (fig 1). Será mesmo?

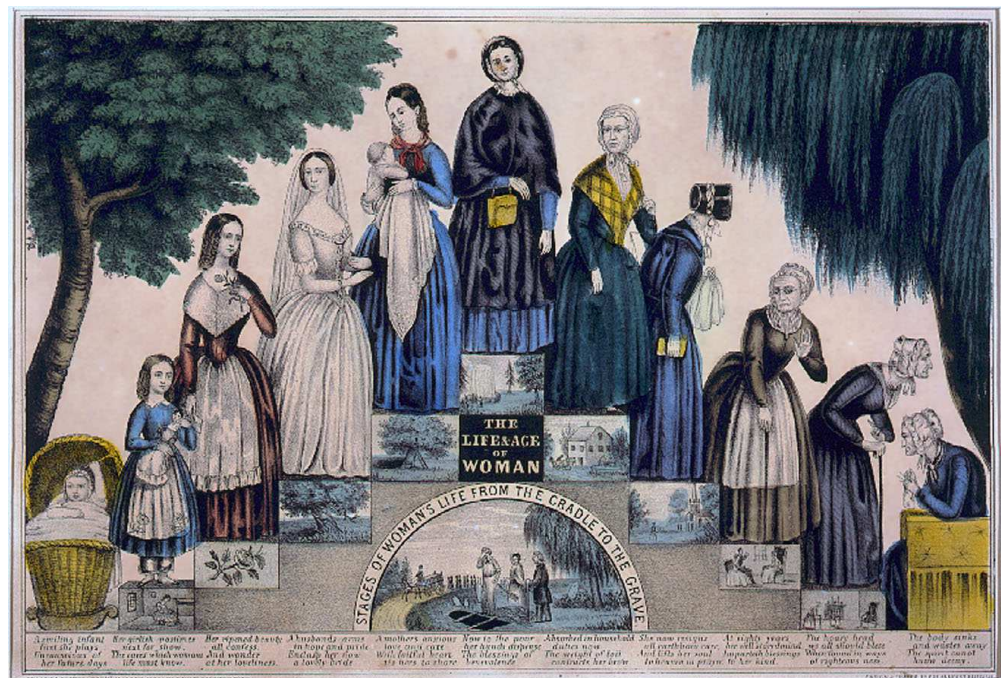


FIGURA 1: "The Life & Age of Woman - Stages of Woman's Life from the Cradle to the Grave", a ca. 1849. A vida e idade da mulher – estágios da vida de uma mulher do berço ao túmulo, ilustração, Estados Unidos 1949. Imagem do que até hoje ainda é uma visão predominante no mundo quanto ao papel social e vivência corporal da mulher

A FORÇA DA MULHER

Vamos às evidências. Comparando os recordes de força máxima entre homens e mulheres em levantamento de peso básico (powerlifting), na categoria de peso até 60kg, as marcas de agachamento são de 320kg e 252,5kg, as de supino são de 222,5kg e 182,5kg e as de levantamento terra são de 310kg e 235kg, respectivamente (Powerlifting Watch 2011). Estes valores representam maior força masculina de 27% no agachamento, 22% no supino e 32% no levantamento terra. Os homens são, portanto, mais fortes.

Esta diferença, no entanto, mostra-se menor a cada nível. Ao analisar os percentuais de diferença entre homens e mulheres no torque isocinético concêntrico de extensão de joelho (60 graus por segundo), temos um valor de 54% de deficit para mulheres quando considerado o movimento em termos absolutos, 30% de deficit quando considerado o peso corporal (bastante próximo aos valores obtidos entre atletas, acima), 13% de deficit quando considerada a massa corporal magra, e apenas 7 % de deficit quando considerada a massa corporal da perna isenta de massa óssea (Neder et al., 1999). Uma série de outros fatores fisiológicos e anatômicos parece explicar as diferenças na expressão de força entre os gêneros (Kanehisa 1994, Fleck & Kraemer 2006 e Clark et al 2005).

Se num nível micro estrutural os gêneros são tão parecidos, por que então as mulheres tendem a ter mais dificuldade nos exercícios resistidos? Por que, além disso, sofrem mais do que os homens as conseqüências da falta do treinamento? A explicação para estas desvantagens é um tripé constituído por fatores fisiológicos, mentais (emocionais e cognitivos) e sociais. Os três pés funcionam em sinergismo. Mulheres não são “homens mais fracos”: são uma outra categoria de sujeitos que precisa ser entendida em suas especificidades.

O pé fisiológico desta condição está presente desde os momentos mais precoces da diferenciação de gênero. Ainda num período pré-pubere, observa-se uma redução no gasto energético das meninas em relação aos meninos da mesma faixa etária (Garnett et al 2004). Durante a puberdade, o principal fator na desvantagem feminina é a resposta endócrina sexual. Os hormônios sexuais predominantes das mulheres são muito menos anabólicos do que os predominantes nos homens. A testosterona, principal hormônio sexual masculino e também principal estimulante para o anabolismo muscular ocorre naturalmente em concentrações 20 vezes menores em mulheres desde o início da puberdade.

O pé sócio cultural começa cedo e se estende pela vida da mulher: condenada a uma infância com estímulos limitados, a menina, em geral, desenvolve um acervo motor inferior ao dos meninos das mesmas idades. A limitação dos estímulos motores da qual as meninas são vítimas não é culpa desta ou daquela família: é resultado de um conjunto de pressupostos socialmente partilhados sobre o que é “ser menina”. Estes pressupostos, valores e procedimentos que condicionam a maneira como meninas serão corporalmente educadas são disseminados pelas instituições (família, escola, igreja, etc.) e pela mídia. Ser mulher é ter muito menos controle e poder sobre seu corpo: sem um acervo motor suficientemente diversificado para codificar uma mobilidade funcional, a mulher cresce como a contra-parte “frágil” e “paradona” do

A FORÇA DA MULHER

homem. O elemento mais estranho da corporalidade da mulher para ela mesma é a **força**: falta-lhe coordenação neuro-muscular, agilidade, equilíbrio e experiência em si do exercício da função **força**. O impacto da mídia e as exigências sociais quanto aos padrões estéticos criam uma situação esquizofrênica: a mulher se vê diante da impossível tarefa de conformar um corpo que desconhece e sobre o qual não tem controle a um formato e postura determinados externamente.

O pé cognitivo-emocional é o resultado deste quadro: uma situação de *alienação corporal*. A mulher, separada de seu próprio corpo por uma história de limitação sobre sua mobilidade, pressionada a se conformar a padrões estéticos determinados por coisas e instituições distantes dela, segundo interesses que nada tem a ver com os dela ou com sua saúde, lida com seu corpo como um ente à parte. A angústia e insegurança geradas por essa situação produzem todo tipo de distorção de auto-imagem e comportamentos auto-destrutivos. Além disso, tornam a mulher vítima de todas as intervenções que o mercado inventa para ajustar seu alienado corpo aos padrões estéticos dominantes. Não é à-toa que mais de 90% dos portadores de anorexia é constituída por mulheres.

Vamos percorrer os vários estágios da vida da mulher e deixar para você – educador físico, profissional da área da saúde, mãe ou pai e também garota – algumas recomendações e dicas que podem ser aplicadas desde já.

Meninas

Enquanto os meninos constroem e diversificam um interessante repertório motor subindo em muros e telhados, saltando de trampolins altos em piscinas ou lagos, correndo e caindo em superfícies pedregosas ou socando-se, as meninas são “poupadas” do privilégio de adquirir consciência corporal.

As imagens na figura 2 foram retiradas de obras de arte do século XIX e início do século XX, exagerando as limitações na vivência corporal que, no entanto, ainda predominam no mundo moderno. Notem que as atividades consideradas “apropriadas” para meninas são todas no plano, sem saltos, corridas, deslocamentos laterais e principalmente, sem força.

A FORÇA DA MULHER



FIGURAS 2: Fig 2-1: menina imitando adultas em jogo de bilhar, século XIX; fig 2-2: garota tocando piano Sergey Vinogradov (1869–1938); fig 2-3: aquarela de Maud Humphrey de 1897, “cuidados maternos”; fig 2-4: garota no piano, 1929, por Poul Friis Nybo; fig 2-5: garota chinesa-americana jogando xadrez chinês com sua amiga judia em 1944, foto por Collins, Marjory

Estes anos iniciais são críticos: é durante esta fase que se formam os elementos fundamentais do repertório motor do indivíduo. Os mecanismos neurais deste processo são variados, mas há um certo consenso de que o ambiente imprime sua marca na estrutura orgânica.

À complicada questão de suprir uma defasagem motora e estrutural imposta pelos padrões instalados pelo círculo vicioso descrito, soma-se outra: o treinamento de força em crianças.

Além de pesquisa e coragem para enfrentar preconceitos, falta um pouco de bom senso nesta discussão. Observe as imagens abaixo de meninas brincando numa corda e praticando ginástica olímpica: alguém tem dúvidas de que estão executando *força*?

A FORÇA DA MULHER



Figura 3-1



Figura 3-2

Figura 3: Fig 3-1: meninas ginastas no Mountain Shadows Gymnastics Camp, Okotoks, Alberta, Canada, 2006. Foto de Rick McCharles. Fig 3-2: garotas em fila para prática nas barras assimétricas, 2007.

E o bebê abaixo, não está executando *força*?



Figura 4: Isabela Coutinho Zimmerman, 2 anos, subindo escada de corda e tendo escalado uma árvore.

A FORÇA DA MULHER

Educadores, professores e pais:

Estimulem meninas desde sua fase mais precoce a explorar o espaço com todas as suas capacidades motoras: incentivem que pulem, subam obstáculos, saltem, corram, ergam seu próprio peso corporal e manipulem objetos diversos

Não separem meninas e meninos nas brincadeiras – estimulem os jogos mistos

Procurem desautorizar mensagens subliminares da mídia que desassociem a força da feminilidade: não esqueçam que meninas desde cedo querem ser e sabem que um dia serão mulheres adultas

Elogiem os feitos físicos e de força das meninas

Exponham as meninas à maior quantidade possível de diferentes atividades esportivas e recreativas

Exponham as meninas a “modelos de papel social” feminino ligados à força e energia (personagens femininas fortes, com bastante energia física)



A FORÇA DA MULHER

Antigamente, acreditava-se que o treinamento de força era danoso à placa epifisária de crianças, afetando, assim seu crescimento. Não há base para esta crença e o consenso científico é o de que o treinamento resistido não é nem mais, nem menos arriscado do que qualquer outra atividade física para elas. A posição oficial da National Strength and Conditioning Association (NSCA) dos Estados Unidos é a de recomendação do treinamento de força desde muito cedo, baseada em evidências científicas sólidas e devidamente bem-publicadas. Protocolos de treinamento de força “strictu-senso”, com máquinas, pesos livres, medicine balls ou o peso corporal mostraram-se seguros e eficientes para promover o ganho de força em diversos estudos (Earle & Baechle 2004, Baechle & Earle 2008, p. 474).

Acreditava-se também que o treinamento resistido seria inócuo para ganho de força em crianças pela ausência de testosterona circulante. Estudos recentes, no entanto, indicaram que não só ocorrem, como os ganhos de força não diferem muito em magnitude daqueles observados em adultos. Este fato sugere que a adaptação neural provocada pelo estímulo do treinamento seja predominante, o que é compatível com a observação de que a hipertrofia muscular promovida não é significativa em crianças (Whaley et al 2006, p. 245).

Vários estudos demonstram ganhos de força muscular em crianças após algumas semanas de treinamento resistido. Ganhos na força muscular de até 74% foram demonstrados após 8 semanas de treinamento de força progressivo (Faigenbaum Et Al., 1993). Normalmente, no entanto, os ganhos ficam, em média, entre 30 e 50%.

Mas crianças são diferentes de adultos: Fleck & Kraemer (2003, p. 292) chamam atenção para o fato de que os benefícios do treinamento resistido (em termos de ganho de força) em crianças são rapidamente perdidos e que as vantagens da condição treinada são mantidas apenas enquanto elas estão ativas no programa. Considerando as rápidas mudanças do organismo em crescimento, as evidências fazem todo sentido. Crianças precisam treinar, e precisam treinar *sempre*.

Quase todos os manuais e especialistas apontam um elemento determinante para a prescrição e sucesso do treinamento em crianças: a atitude. A criança sabe por que está no programa? Deseja estar ali? Está motivada? Entende o que o programa pode proporcionar a ela? Muito mais do que para o adulto, estas questões são a primeira consideração a se fazer. Em seu livro sobre o treinamento para jovens atletas, Kraemer & Fleck (2004) sugerem, inclusive, que é importante investigar preconceitos e concepções da criança quanto ao treinamento de força, aos quais ela é exposta pela mídia desde muito cedo, para prescrever corretamente um programa.

Se você é proprietário de academia:

- estimule seus professores a buscar informação sobre treinamento para crianças e mulheres
- crie algum programa especial para crianças e eduque seus alunos com filhos sobre a necessidade de que as meninas tenham atenção especial: além de ganhar mais alunos,

A FORÇA DA MULHER

you fidelizará os pais, que vão respeitá-lo mais!

- explique que a criança precisa de mais disciplina ainda do que o adulto, pois por causa do efeito *normal* de perda mais rápida da adaptação ao treino, ela pode se frustrar e criar um círculo vicioso que leva ao abandono do programa

Se você é professor ou pai/mãe:

- converse sempre com a menina e busque saber se ela está gostando do treino, o que acha dele, por que acha que é importante e discuta os benefícios, sempre sanando as dúvidas da jovem

Uma série de estudos conduzidos com crianças e adolescentes obesos também sugeriu que além dos benefícios gerais de condicionamento e prevenção de lesões em crianças, o treinamento resistido promove significativa melhora nos indicadores metabólicos. Os autores sugerem que o treinamento resistido seja a intervenção física mais favorável a crianças obesas não apenas pela resposta metabólica, mas também porque trata-se de um programa mais factível e menos sofrido para crianças muito prejudicadas pelo excesso de peso. A incidência de obesidade infantil e adolescente é maior entre meninas e, portanto, o treinamento de força é proporcionalmente mais benéfico a esta população.

Stone e colaboradores (2007) enfatizam a segurança do treinamento de força e até mesmo dos esportes de força para crianças. Estudos indicam que apesar de existirem registros de lesões em crianças na prática de levantamento de peso olímpico e powerlifting (levantamento de peso básico), sua taxa de incidência é baixa e lesões sérias são raras. Em países desenvolvidos, crianças se engajam normalmente nestes esportes, com inúmeros benefícios resultantes da sua alta funcionalidade, transferibilidade para tarefas motoras diversas (inclusive para outros esportes) e alto desenvolvimento de consciência corporal.

Quanto a este último aspecto os autores chamam atenção para um fato já observado genericamente no aprendizado motor em humanos: a aquisição de HABILIDADES (“motor skills”) é muito mais facilitada e irreversível na infância. Assim, segundo os autores, a ênfase no treinamento de força/esportes de força na infância deve ser na TÉCNICA, o que leva a um aprimoramento e sofisticação do repertório motor, que se torna impresso de maneira vitalícia.

Pais e mães:

- Mostrem vídeos e, se possível, levem suas filhas a um centro de treinamento ou competição de esportes de força

Proprietários de academias e professores:

A FORÇA DA MULHER

- procurem introduzir os levantamentos de peso básicos (powerlifting) e olímpicos de forma lúdica para as meninas
- promovam competições para crianças, sempre atentos à segurança com os pesos



Fig 5-1



Fig 5-2



Fig 5-3



Fig 5-4

Figura 5: Fig 5-1: Melinda Blount, FASAA State Finals, River Ridge Middle/High School em New Port Richey se preparando para sua pedida de supino no campeonato, 2009; Fig 5-2: Sage Burgener, 10 anos, treinando numa Crossfit americana em 2005, ano em que escreveu o célebre poema “Sou uma garota forte que ama Levantamento de Peso”. Na figura ela se prepara para um arranco; Fig 5-3: Deng Wei em 2009, com 17 anos, venceu a categoria até 58kg nas Olimpíadas Juvenis e estabeleceu novo recorde Junior. Na figura ela executa um arremesso; Fig 5-4: Lindsay Kuhn no sexto FHSAA State Championship na escola River Ridge Middle/High School em 2009, executando um arremesso.

A FORÇA DA MULHER

Especificamente quanto às mulheres, evidências indiretas sugerem que o treinamento resistido em meninas pré-púberes ou púberes pode ter um efeito preventivo sobre a osteoporose em mulheres maduras. Estas evidências derivam das observações comprovadas de que o pico de mineralização em meninas ocorre entre 11,5 e 13,5 anos e de que o treinamento aumenta a densidade óssea em crianças de maneira geral. Assim, provavelmente na idade crítica do pico de mineralização óssea ele deve ter um impacto vitalício (Kraemer & Fleck 2004, p. 24).

Finalmente, fechando o loop bio-psico-social, o treinamento de força para meninas comprovadamente é capaz de gerar “adaptações” que transcendem em muito os ganhos propriamente biológicos. Em 2006 um grupo de colaboração internacional desenvolveu um estudo com meninas adolescentes, comparando aquelas que se engajaram em um programa de 12 semanas de treinamento de força com meninas inativas e com um grupo controle moderadamente ativo. Os resultados mostraram não apenas significativo ganho de força (maior que 40%), como eficiência no treino, desenvolvimento de habilidades em confrontação social, melhoria da percepção quanto a habilidades físicas, auto-confiança quanto à apresentação corporal e eficiência para tarefas gerais (Holloway et al 2006).

Como prescrever, e o que?

Tudo, mas respeitando as características desta população. Baechle & Earle (2008) alertam para a necessidade de avaliar a idade biológica da criança para a melhor prescrição de treinamento e/ou programa esportivo de força. Uma garota sexualmente madura de 14 anos pode estar apta a um programa competitivo de levantamento de peso, enquanto um menino da mesma idade sexualmente imaturo pode não ter uma resposta ótima a uma intensidade de treino igual. Crianças não amadurecem na mesma velocidade e duas meninas ou dois meninos da mesma idade podem ter grandes discrepâncias em sua maturação sexual e biológica.

Professores e pais:

- evitem comparações (“fulana é mais forte do que beltrana”): assim, não somente você será mais fiel à verdade fisiológica, como contribuirá para um ambiente esportivo mais saudável se esta menina se tornar uma atleta competitiva
- respeitem a resposta individual ao treino observando cuidadosamente as reações da menina desde o primeiro estímulo até cada nova técnica introduzida
- se a menina exibir resposta ótima ao aprendizado de levantamento de peso e tiver vontade de se envolver mais, não iniba! Deixe que ela levante peso e compita se quiser: fique seguro de que não faz mal nenhum a ela

Adolescentes

A menarca marca o ingresso da menina num outro mundo. Com grande variação, isso ocorre entre os 10 e os 16 anos. Esse começo é dramático: hormônios bombardeando furiosamente e transformações morfológicas rápidas ocorrem em um corpo e uma mente pouco preparados. Esse desajuste temporário entre os diversos fenômenos tem sua expressão mais visível na ambivalência com que a sociedade lida com a puberdade feminina.

A menina passa a ser considerada madura o suficiente para administrar as novas demandas de higiene, para controlar os efeitos dramáticos dos hormônios sobre seu humor, para desenvolver uma auto-imagem compatível com o corpo transformado e para adotar um comportamento de maneira geral mais de acordo com as expectativas de gênero do grupo. No entanto, é excluída de processos decisórios fundamentais e é impedida de vivenciar sua sexualidade. Finalmente, lhe são sonegadas as informações mais relevantes para compreender tudo que lhe ocorre.

O resultado desse quadro é uma síndrome complicada. Um risco sério são as desordens alimentares, sendo a anorexia nervosa a mais grave. Esta desordem tem causas variadas, mas há um consenso de que está relacionada a uma deformação da auto-imagem (sendo também chamada de “desordem dismórfica”). Embora a incidência maior seja em meninas púberes, a anorexia pré-menarca (em geral, entre os 10 e 14 anos, imediatamente antes da primeira menstruação) e a anorexia pré-pubere (entre os 9 e 11 anos) é não apenas conhecida, como causa de grande preocupação entre especialistas. Estas condições podem atrasar a maturação sexual e o crescimento e deixam sequelas (Cooper et al 1992). Brumberg (2000) e outros autores mostram que a anorexia, embora tenha se manifestado em outros períodos históricos, é uma desordem moderna, industrial e feminina. A outra desordem alimentar que afeta meninas, mas com menor discrepância em relação aos meninos, é a obesidade e o sobrepeso (Ogden et al 2006, Barlow et al 2007, Kulie et al 2011, Flegal et al 2002, Bagchi & Preuss 2007).

Não é muito difícil entender essa predominância das desordens dismórficas em meninas pré-púberes e púberes: se seu corpo é socialmente representado como errado, um resultado esperado é simplesmente negá-lo. Também não é difícil entender sua maior incidência na modernidade, com a difusão da mídia de massa: a forma mais visível de coerção sobre o corpo feminino é a imposição de ideais estéticos rígidos, fora dos quais o corpo feminino é ainda mais negado.

No entanto, as dificuldades e desajustes não se expressam apenas na dimensão psicossocial: assim como os fenômenos da maturação sexual não necessariamente se orquestram com sincronia, eles não obedecem ao nosso calendário. Assim, duas meninas de 13 anos podem se encontrar em estágios inteiramente diferentes de maturidade sexual e biológica de maneira geral (“idade fisiológica”), com consequências importantes para sua treinabilidade (Kraemer & Fleck 2004). Vale o que já foi ressaltado antes para crianças em maturação sexual.

A FORÇA DA MULHER

É com as ansiedades e expectativas da menina e jovem mulher que o professor, seja na academia ou nos centros de treinamento, terá que lidar. Faz bastante diferença se ela está em um ou em outro ambiente. Se ela lhe chega às mãos na academia, é bem provável que seu foco seja a estética, mais especificamente se enquadrar nos padrões dominantes de beleza.

Como prescrever um treinamento eficiente para essa menina?

Recomendações:

Para pais e mães:

- Leve sua filha à academia se for uma escolha dela – jamais force, utilize chantagem ou culpa.
- Crianças são naturalmente fortes e o treinamento só desenvolve uma capacidade que a menina já tem
- Quando a menina vem à academia por insatisfação com sobrepeso, ela é facilmente re-educada quanto a hábitos de vida. Em geral, essa reeducação atinge a família toda. No entanto, o engajamento da família é determinante sobre o sucesso do esforço da menina

Para professores:

- Entenda a menina, suas atitudes e necessidades: é você que deve estimulá-la segundo as demandas dela
- Não imponha movimentos que a menina ou adolescente não queira fazer: adapte o treino às reações da menina
- Crie rotinas lúdicas para os exercícios: os mesmos exercícios que se prescreve para adultos podem ser usados com crianças, mas não pode haver monotonia
- Quando a menina é bem jovem, encare o treino como recreação e jogo – brinque com a menina
- A frequência do treino depende da adaptação da menina. Frequências inferiores a duas vezes por semana tendem a não ser eficientes
- As cargas devem ser adequadas à criança. O bom senso manda: preste atenção na menina.
- Use tudo livre: peso livre, objetos livres, forma livre de maneira geral.

Mulheres adultas



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.

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 na 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 se restringir às aulas de aeróbica, step e outras ginásticas, resiste à segunda tentação de permanecer na esteira ou outros equipamentos de treinamento cardio-vascular, 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 (fig 6).



Figura 6: A mulher se intimida no novo ambiente da academia

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 força quanto numa aula coreografada de step. O segundo 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 sub-divisões 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 femininas (fig 7). 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 FORÇA DA MULHER



Figura 7: a musculação, em especial os pesos livres, constituem território masculino enquanto a ginástica é território feminino

Os motivos dessa complexa territorialidade do espaço da academia são variados, cobrindo desde a formação de sub-culturas 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.

O déficit de acervo motor (discutido antes) somado à auto-exclusão 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 pode ser útil em situações específicas (tenho minhas dúvidas mesmo assim). Manter uma mulher nas máquinas porque esta é a “seqüência pedagógica”, no entanto, não tem fundamento científico algum e ainda agrava todos os problemas que apontei até aqui.

A FORÇA DA MULHER

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:

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.

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.

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.

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.

Ajude sua aluna a aceitar a diversidade de estéticas e a entender os indivíduos mais fortes e musculosos como gente comum. Se puder, apresente-a a um atleta e ajude a diluir a barreira entre eles, promovendo aceitação da diversidade.

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.

Esqueça a “seqüência 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:

Seja racional: você sabe que FORÇA é a capacidade funcional mais fundamental para você re-adquirir 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.

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.

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.

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.

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

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.

A FORÇA DA MULHER

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 de força conhece melhor a si mesma, suas reações e variações cíclicas, o que em si já é um grande ganho.

Gravidez e parto



Figura 8: gestante praticando musculação

Durante a gravidez, praticamente todas as mulheres sofrem conseqüências 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 (fig 8).

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

A FORÇA DA MULHER

que muitos treinadores já sabiam: o exercício de força 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 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.

Mulheres fortes atravessam todas as fases da vida com mais vitalidade e saúde.

Seja uma.

Referências bibliográficas

Baechle, T.R. & Earle, R. 2008. Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association. Human Kinetics.

Bagchi, D. & Preuss, H.G. 2007. Obesity: Epidemiology, Pathophysiology, and Prevention. CRC Press.

Barlow, S.E. et al. Report and Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity: Summary Expert Committee Recommendations Regarding the Prevention, Assessment. Pediatrics 2007;120; 164-192

Brumberg, J.J. 2000. Fasting Girls: The History of Anorexia Nervosa. Vintage Books.

Clark BC, Collier SR, Manini TM, Ploutz-Snyder LL 2005 Sex differences in muscle fatigability and activation patterns of the human quadriceps femoris. Eur J Appl Physiol. May; 94(1-2):196-206.

Cooper, A. et al. 1992. Feeding Problems and Eating Disorders in Children and Adolescents. CRC Press.

Daly J and W Ey. Hormones and Female Athletic Performance. Women's Sport Foundation of Western Australia, Inc., 1996.

DeMaio M, Magann EF. Exercise and pregnancy. *J Am Acad Orthop Surg*. 2009 Aug;17(8):504-14.

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.

Dworkin, S. 2001. "Holding Back": Negotiating a glass ceiling on women's muscular strength. *Sociological Perspectives* 44 (3): 333-350.

Earle, R.W. & Baechle, T.R. (editors). 2004. *NSCA's Essentials of Personal Training: National Strength and Conditioning Association*. Human Kinetics.

Faigenbaum, A., Zaichkowsky, L., Westcott, W., Micheli, L., and Fehlandt, A. 1993. Effects of a twice per week strength training program on children. *Pediatric Exercise Science*. 5(4): 339-346.

Fleck, S.J. & Kraemer, W.J. 2003. *Designing Resistance Training Programs*. Human Kinetics.

Fleck, S.T.; Kraemer, W.J. 2006. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. 3^o ed. Porto Alegre: Artes Médicas.

Flegal, K.M. et al. Prevalence and Trends in Obesity Among US Adults, 1999-200. *JAMA*. 2002;288:1723-172

Garnett S.P. et al. 2004 Relation between hormones and body composition, including bone, in prepubertal children. *Am J Clin Nutr*. Oct; 80(4):966-72.

Holloway, J.B., Beuter, A., Duda, J.L. 2006. Self-Efficacy and Training for Strength in Adolescent Girls. *Journal of Applied Social Psychology*, Volume 18 Issue 8, Pages 699 - 719

JD Heckman and R Sassard. Musculoskeletal considerations in pregnancy. *J Bone Joint Surg Am*. 1994;76:1720-1730.

Johansson, T. 1996. Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender. <http://logic.itsc.cuhk.edu.hk/~b114299/young/1996-3/artikkeljohansson3-96.htm> ; consultado em maio de 2011.

Kanehisa, H. et al. 1994. Strength and cross-sectional area of knee extension muscles in children. *European Journal of Applied physiology* 68:402-405.

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.

Kraemer W.J. & Fleck, S.J. 2004. *Strength Training for Young Athletes: Safe and Effective Exercises for Performance*. Human Kinetics.

A FORÇA DA MULHER

Kulie, T. et al. 2011. Obesity and Women's Health: An Evidence-Based. J Am Board Fam Med;24:75– 85

Lebrun CM. Effect of the different phases of the menstrual cycle and oral contraceptives on athletic performance. Sports Med 1993, 16(6):400.

Neder, J.A. et al. 1999. Reference values of concentric knee isokinetic strength and power in nonathletic men and women from both 20 to 80 years old. Journal of Orthopedic and sports physical therapy 29: 116-126.

Ogden, C.L. et al. 2006. Prevalence of Overweight and Obesity in the United States, 1999-2004. JAMA.;295:1549-1555

Powerlifting Watch <http://www.powerliftingwatch.com/files/PLWR-M-11-02-10.pdf> e <http://www.powerliftingwatch.com/files/PLWR-W-11-02-10.pdf> . Consultado em fevereiro de 2011.

Prior JC, Vigna Y, Sciarretta D, Alojado N, Schulzer M. Conditioning exercise decreases premenstrual symptoms: a prospective, controlled 6-month trial. Fertil Steril. 1987 Mar;47(3):402-8.

Prior JC, Vigna Y. Conditioning exercise and premenstrual symptoms. J Reprod Med. 1987 Jun;32(6):423-8.

Stone, M.H. et al 2007. Principles and Practice of Resistance Training. Human Kinetics.

Whaley, M.H. et al. 2006. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine. Lippincott Williams & Wilkins.

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