

Meninas e mulheres nos esportes

DONA CIÊNCIA



gibi

38



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Meninas e mulheres nos esportes

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autores: Maíta Poli de Araujo e Andressa Silva

Ilustração: Mônica Oka

Assistente de arte: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou a Dona Ciência
e tenho várias histórias
interessantes para contar a vocês!
Em cada gibi vou mostrar como
a sociedade é beneficiada com
as descobertas feitas
pelos cientistas!

Neste gibi vou
contar sobre a

PARTICIPAÇÃO FEMININA NO ESPORTE.

Independente das
características biológicas
presentes nas meninas e
mulheres, elas têm conquistado
espaço em competições esportivas.
Competência e excelência são
pontos fortes das meninas
e mulheres no esporte.



O esporte é reconhecidamente um produto da sociedade em que vivemos desde a infância até a vida adulta.



Ainda existem valores machistas sendo reproduzidos nos ambientes esportivos e perpetuando as desigualdades de gênero. Quantas vezes já ouvimos falar que esporte não é coisa de menina? Quantas vezes você já escutou que "futebol é para meninos" ou "balé é para meninas"? Embora o esporte e o lazer sejam atividades relevantes que promovem qualidade de vida, inclusão social e cidadania, essa realidade de preconceito lamentável também se faz presente.

Nesse sentido, a ONU Mulheres considera o esporte como uma ferramenta poderosa para o empoderamento de meninas e de mulheres jovens e para o engajamento de homens pelo fim da violência contra as mulheres.



Você vai ver
o golão agora,
Felipe!



Afinal, existe muita desigualdade de oportunidades, direitos e tratamento entre homens e mulheres no cenário esportivo. Portanto, faz parte da sociedade incentivar as organizações esportivas a buscarem medidas para a promoção da igualdade de gênero e o empoderamento de meninas e mulheres no esporte, e isso tem mudado, felizmente, nos últimos anos.

A HISTÓRIA DA MULHER NO ESPORTE OLÍMPICO

A primeira edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna aconteceu na Grécia, em 1896, por iniciativa de um francês chamado **Pierre de Frédy**, mais conhecido como Barão de Coubertin, o criador do Comitê Olímpico Internacional.



Ele era explicitamente contrário à participação das mulheres no esporte, porque dizia que elas seriam sempre "**imitações imperfeitas**". Sendo assim, a primeira Olimpíada oficial teve a participação de 241 atletas, todos homens, representantes de 14 países.

MULHER SÓ NA PLATEIA!

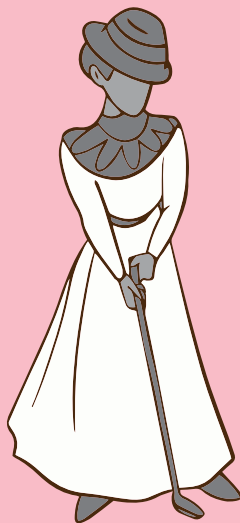
No entanto, conta a história que houve uma mulher que desafiou essa regra. **Stamata Revithi** teria corrido a maratona, prova mais tradicional dos Jogos da Grécia, do lado de fora do estádio um dia depois dos homens terem competido. Foram quase seis horas correndo para percorrer os 42 km, mas ela conseguiu terminar. Ela chegou a buscar testemunhas para assinar um documento atestando seu feito, mas o Comitê Olímpico não guardou qualquer registro disso.





A inglesa
Charlotte Cooper foi
considerada a primeira
campeã olímpica.

Somente, quatro anos depois,
em Paris, 22 mulheres participaram
oficialmente dos Jogos Olímpicos.
Competiram nas modalidades de
tênis e golfe, pois eram esportes
considerados bonitos e sem
contato físico.



As mulheres não ganhavam
as coroas de oliveira (prêmio
atribuído aos vencedores),
somente um certificado
de participação.

A primeira brasileira a participar de uma olimpíada foi a nadadora **Maria Lenk** nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1932. Ela tinha 17 anos e competiu os 200m peito, com o tempo de 3min26s. Na sequência, **Aída dos Santos** foi a única mulher da delegação brasileira na Olimpíada de 1964, em Tóquio. Viajou sem técnico, sem tênis, sem uniforme e, mesmo assim, conseguiu um quarto lugar inédito no salto em altura.

Mas, foi apenas 100 anos após a primeira Olimpíada da Era Moderna que o Brasil conseguiu sua primeira medalha olímpica no esporte feminino, nos Jogos Olímpicos de Verão de 1996, em Atlanta (EUA).

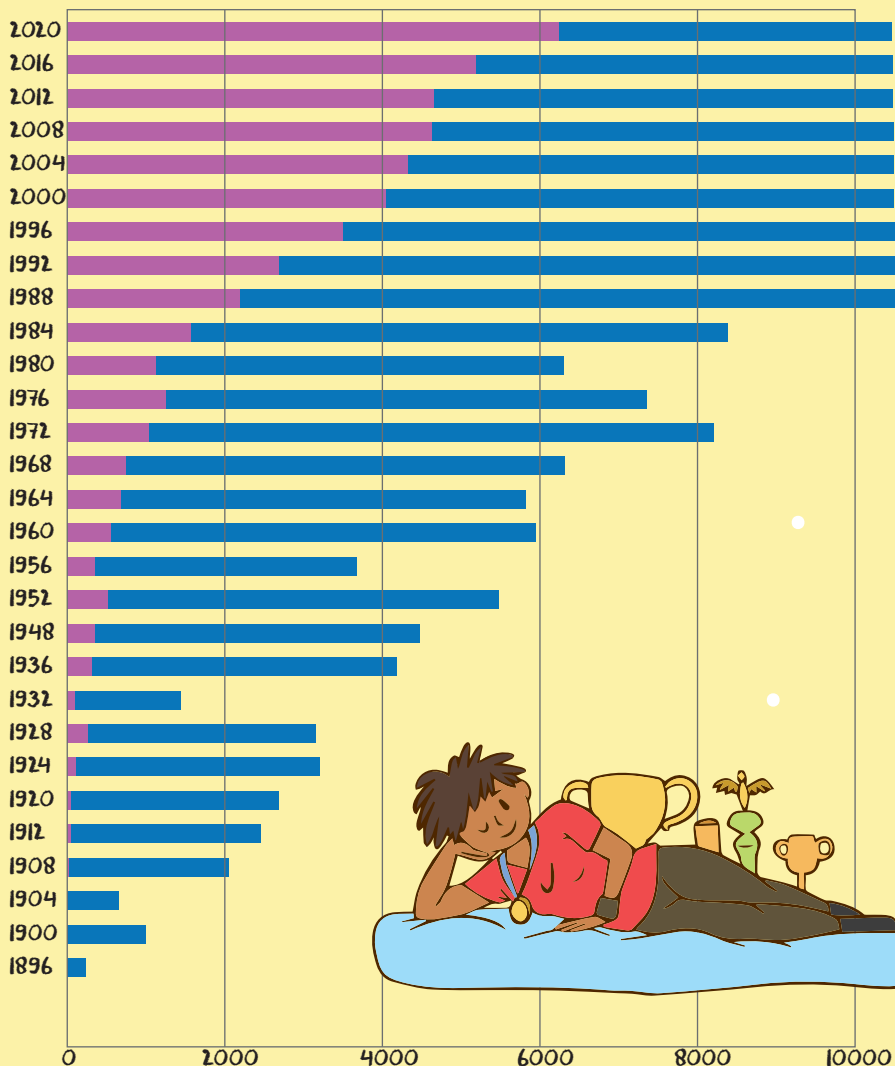
De fato, foram logo quatro:

OURO (Jacqueline Silva e Sandra Pires) e **PRATA** (Adriana Samuel e Mônica Rodrigues) no vôlei de praia,
PRATA no basquete e **BRONZE** no vôlei de quadra.



Aos poucos, a proporção de mulheres em jogos olímpicos aumentou consideravelmente, sendo esperado para as Olimpíadas do Japão (2021) quase 49% de participação feminina. Aquela ideia de que mulher e esporte não combina ficou no passado.

Proporção de Mulheres nos Jogos Olímpicos



Fonte:

<https://www.olimpiadatododia.com.br/curiosidades-olimpicas/250498-historico-mulheres-nas-olimpiadas/>

PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES DO BRASIL NOS JOGOS PARALÍMPICOS

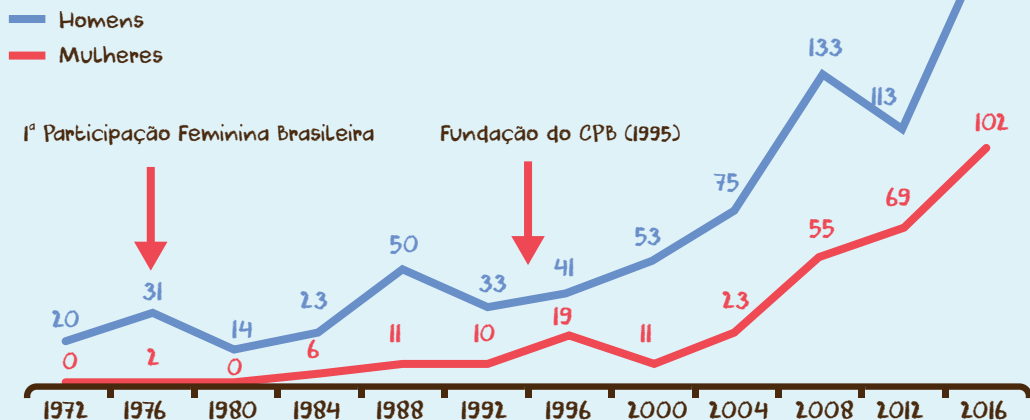
Apesar de os Jogos Paralímpicos terem origem oficialmente no começo dos anos 60, a primeira participação brasileira feminina neste megaevento esportivo aconteceu nos Jogos de Toronto, em 1976. **Beatriz Siqueira**, que competiu na natação e no lawn bowls (modalidade semelhante à bocha e praticada na grama), e **Maria Alvares**, que disputou tênis de mesa e atletismo, foram as primeiras representantes brasileiras em jogos paralímpicos.

A expressividade da participação da mulher Brasileira na história dos Jogos Paralímpicos começou a partir de Atenas-2004, quando começaram evoluções marcantes no número de mulheres entre uma edição e outra dos Jogos.



Em Pequim-2008, o país viu a presença feminina saltar de 23 para 55 atletas, um incremento de 139% em relação ao evento realizado na Grécia. Em Londres-2012, 37,91% dos atletas que competiram pelo Brasil eram mulheres. De lá para cá, de acordo com Levantamento do Departamento de Ciências do Esporte do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), a representatividade feminina do país foi a maior marca registrada até o momento.

Nº de Mulheres X Homens representando o Brasil em cada edição dos Jogos



Fonte: <https://cpb.org.br/noticia/detalhe/3231/confira-a-evolucao-da-participacao-das-mulheres-do-brasil-nos-jogos-paralimpicos>

Até o momento, nenhuma atleta superou **Ádria Santos** (deficiente visual, modalidade de atletismo), que até hoje tem seu nome na história do esporte paralímpico brasileiro como a maior medalhista feminina do país, com um total de 13 medalhas conquistadas no atletismo entre Seul-1988 e Pequim-2008. Foram quatro ouros, oito pratas e um bronze.

O cenário mundial da participação feminina na história dos Jogos Paralímpicos não é diferente do Brasil. A representatividade feminina entre os atletas participantes de outros países em cada edição do evento esportivo sempre esteve na faixa dos 20%.

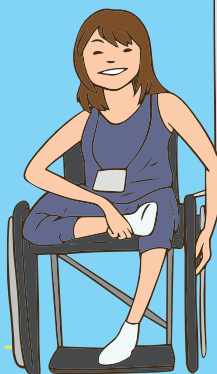


Nos Jogos de 1984, disputados em duas cidades-sede, Nova York (Estados Unidos) e Stoke Mandeville (Inglaterra), as atletas do Brasil conseguiram um feito que jamais se repetiria na história: ser maioria nos pódios e conquistar mais medalhas do que os homens. Naquele ano, as mulheres conquistaram 19 das 28 medalhas que a equipe brasileira conseguiu nas modalidades que disputou. Foram cinco ouros, 12 pratas e dois bronzes femininos.

O sucesso da atuação feminina naquela edição foi graças ao desempenho de cinco mulheres, que conseguiram subir ao pódio mais de uma vez cada: **Márcia Malsar**, **Amintas Piedade**, **Anelise Hermany** e **Miracema Ferraz**, todas do atletismo, e **Maria Jussara Mattos**, da natação.



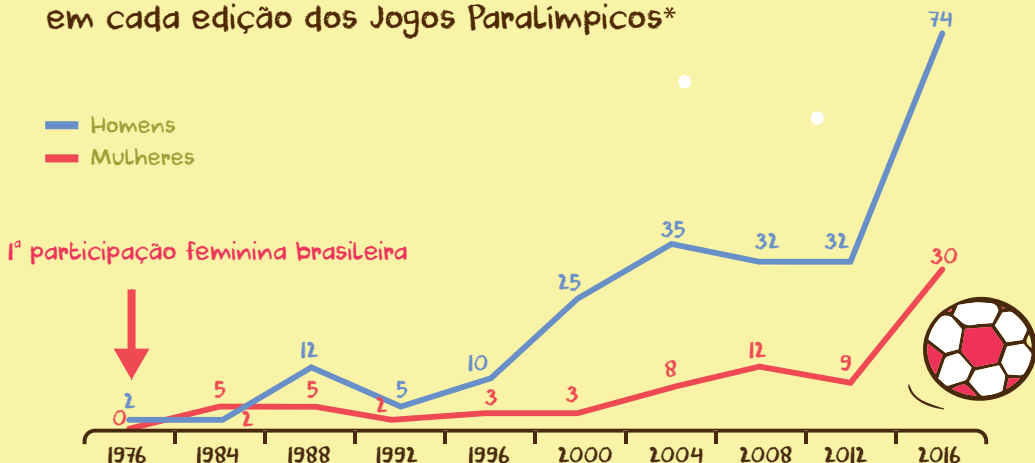
Miracema, inclusive, foi a primeira atleta brasileira a conquistar seis medalhas em uma única edição dos Jogos Paralímpicos.



Já em quantidade, o maior número de mulheres medalhistas aconteceu no Rio-2016, quando 30 atletas femininas subiram ao pódio (incluindo os esportes coletivos). Ainda assim, foi menos do que a metade dos 74 atletas masculinos. No entanto, após Atenas-2004, essa diferença começou a cair e as mulheres chegaram a ser 38,5% do total dos participantes que disputaram os Jogos do Rio-2016, com a presença de 1.670 atletas femininas no total.

O aumento da participação das atletas em todas as modalidades paralímpicas é um dos pilares do planejamento estratégico 2017–2024 do CPB. A meta para os próximos anos é ocupar todas as vagas femininas que houver na delegação brasileira para a disputa dos Jogos.

Quantidade de Atletas medalhistas do Brasil em cada edição dos Jogos Paralímpicos*



*Brasil não medalhou nos Jogos de Heidelberg – 1972 e Arnhem – 1980

Fonte:
<https://cpb.org.br/noticia/detalhe/3231/confira-a-evolucao-da-participacao-das-mulheres-do-brasil-nos-jogos-paralimpicos>

A Ciência evoluiu com a maior participação feminina no esporte e muito se sabe sobre o funcionamento do corpo da mulher durante o exercício. Também já se sabe como otimizar os treinamentos de acordo com as fases da vida e prevenir eventuais problemas de saúde que possam surgir pelo esporte de alta intensidade. Algumas dúvidas nas meninas e nas mulheres que praticam esporte são frequentes e isso gera algumas perguntas que eu, a Dona Ciência, irei responder nos tópicos a seguir. Vou explicar os cuidados, os sinais de alertas do corpo feminino e as orientações que devem ser levadas em consideração.



COMO AS ATLETAS TREINAM DURANTE A MENSTRUACÃO?



A menstruação é um sinal de saúde na vida da mulher. Significa que ela tem os órgãos reprodutivos normais e os hormônios femininos adequados.

Hoje em dia, existem vários produtos para higiene menstrual e eles são superbacanas para serem usados no esporte. Existem os absorventes externos, os absorventes internos, os coletores menstruais reutilizáveis, os coletores menstruais descartáveis e as calcinhas absorventes reutilizáveis. O ideal é testar esses produtos e ver com qual seu corpo se adapta melhor para os treinos e as competições.

A higiene íntima também é fundamental neste período. As esportistas não devem usar duchas internas, pois elas retiram a proteção da região íntima. Durante o banho, pode ser utilizado um sabonete neutro, somente na área externa.

Os absorventes externos e internos devem ser trocados várias vezes ao dia e os coletores menstruais e as calcinhas absorventes devem ser lavados e secados adequadamente.



E SE EU TIVER CÔLICA NO DIA DA COMPETIÇÃO?

A maioria dos exercícios aeróbicos, como a corrida, a natação e o ciclismo, melhora a cólica menstrual. Entretanto, quando a cólica é muito intensa, algumas medidas podem ser feitas:



Usar uma bolsa com água quente na região pélvica ou nas costas é uma ótima opção.

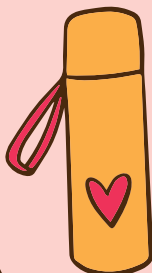


Tomar um remédio para dor que seu médico tenha indicado também é outra boa medida.

Quando a dor vem acompanhada de muito sangramento, é importante procurar um Ginecologista. A menstruação não pode atrapalhar os afazeres do dia a dia, seja ir para escola ou para academia ou trabalho. Se durante a menstruação você deixar de fazer coisas corriqueiras, existem vários tratamentos disponíveis.



Coma alimentos leves



Beba líquidos



Massageie a área

Tome banho morno

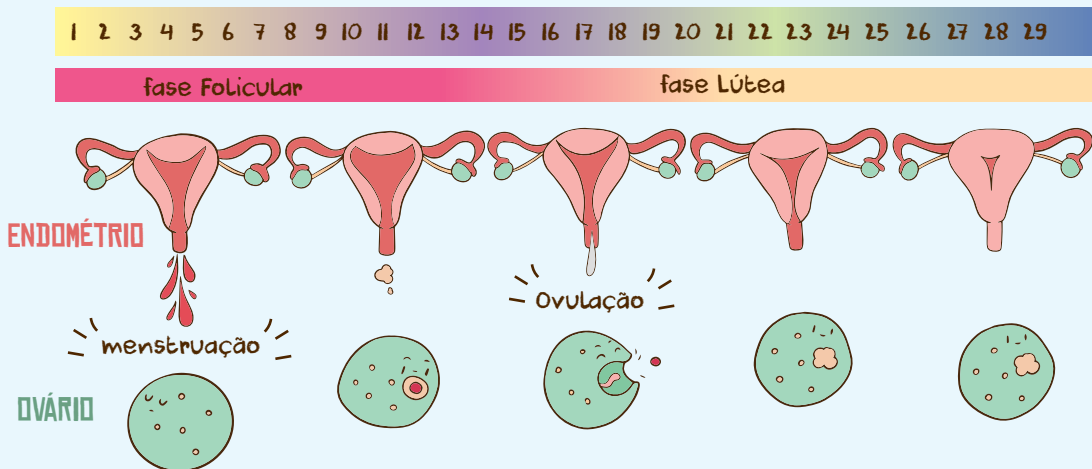


COMO É O CICLO MENSTRUAL DE UMA ATLETA MULHER?

O ciclo menstrual também é chamado ciclo reprodutivo, pois ocorre nas mulheres que ovulam. Ele dura, em média, 28 dias, mas é considerada normal uma duração entre 21 e 35 dias.

De uma maneira didática, podemos dividir o ciclo menstrual em três fases: a fase folicular, a ovulação e a fase Lútea. A ideia do ciclo menstrual é que o ovário consiga formar um óvulo para que seja fecundado no meio do ciclo e ocorra a fecundação. Se a fecundação ocorrer, o útero estará pronto para receber o óvulo fecundado. Caso contrário, o tecido que estava dentro do útero vai ser eliminado e, assim, ocorre a menstruação.

A menstruação pode durar de 3 a 7 dias e a quantidade de sangue é muito variável. O normal é uma quantidade de fluxo menstrual que não suje a roupa nem atrapalhe seu exercício físico.



APLICATIVOS PARA ACOMPANHAR CICLO MENSTRUAL

A ovulação é a fase do ciclo menstrual em que o óvulo é liberado pelo ovário, seguindo até as tubas uterinas para ser fecundado e chegar ao útero, onde o óvulo fecundado vai se implantar (encaixar). O período fértil ocorre normalmente no meio do ciclo.

Hoje em dia, existem aplicativos que ajudam as esportistas a acompanharem o ciclo menstrual. Esses aplicativos são bem legais e podem ajudar os técnicos, inclusive, na orientação da intensidade do treino de acordo com as fases do ciclo menstrual.



Para que o ciclo menstrual ocorra direitinho, o cérebro deve estar em sintonia com os ovários. O cérebro manda informações para que os ovários produzam os hormônios femininos (estrogênio e progesterona) que mantêm a orquestra de eventos fisiológicos do útero. O estresse, o exercício físico intenso, o uso de alguns remédios e as dietas muito restritivas podem atrapalhar essa sinfonia de hormônios e a esportista pode parar de menstruar.

COMO POSSO APROVEITAR O CICLO MENSTRUAL E TREINAR MELHOR?

A primeira coisa que você deve entender é como seu corpo funciona durante o ciclo menstrual. Você tem muito sangramento durante a menstruação? Tem cólica? Tem algum incômodo antes da próxima menstruação (dor na mama, inchaço, nervosismo e tristeza)?

A maioria dos estudos mostra que durante a menstruação o rendimento esportivo é discretamente pior que nas outras fases. Os testes de agilidade são um pouco mais lentos, se tiver muito sangramento ou cólica, e o treino também pode ser um pouco prejudicado. Assim, às vezes, nessa fase, é melhor não treinar de forma muito intensa.

Quando acaba a menstruação e até depois da ovulação são as melhores épocas para treinar. A concentração é máxima, a força é crescente, e a agilidade melhora. Isso ocorre, uma vez que nessa fase há um aumento das concentrações dos hormônios estrogênio e testosterona.

Na fase que antecede a próxima menstruação (fase pré-menstrual), algumas esportistas têm dor na mama, cansaço, dor de cabeça e irritação. Essa fase é um pouco melhor do que a menstruação para treinar, mas não é a melhor época do ciclo menstrual para os exercícios.

A DICA É: entenda seu corpo, converse com seu técnico e treine em todas as fases do ciclo menstrual!



A TRIÁDE ATLÉTICA

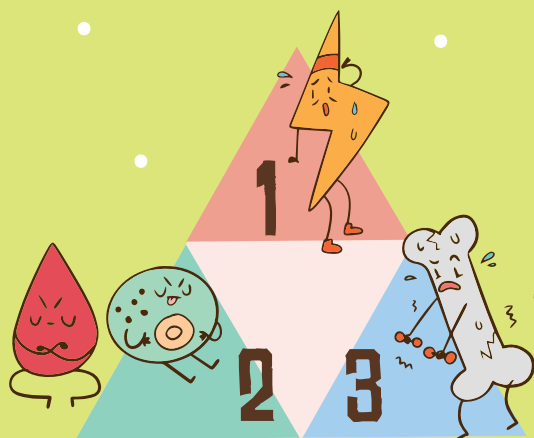
Se você se alimenta direito, com a quantidade certa de macro e micronutrientes e com o aporte calórico ideal para o quanto você gasta no exercício, você será saudável. Ou seja, você pode treinar à vontade que o corpo vai ter energia de sobra para o funcionamento de todos os seus sistemas.

Agora, se você come menos do que você gasta, restringe grupos alimentares ou tem algum comportamento alimentar considerado inadequado, apenas focado no peso, talvez não haja energia suficiente para o seu organismo funcionar plenamente.

Você não consegue atingir seu desempenho máximo se não tiver energia suficiente para treinar.



A triade atlética é um conjunto de três condições e que são muito comuns nas mulheres que fazem exercício físico.



A **PRIMEIRA** condição, e a mais importante é a **deficiência de energia para o exercício** (com ou sem distúrbio alimentar). Isso significa que você gasta mais calorias do que você consome. O corpo fica preocupado e começa a parar alguns sistemas do organismo, por exemplo, a produção de hormônios pelos ovários.

A **SEGUNDA** condição da triade é a **alteração do sistema reprodutor**. Você começa a não ovular direito e pode ficar meses sem menstruar. Isso não é adequado, pois os ovários vão deixar de produzir estrogênio. O estrogênio é um hormônio essencial para a saúde feminina.

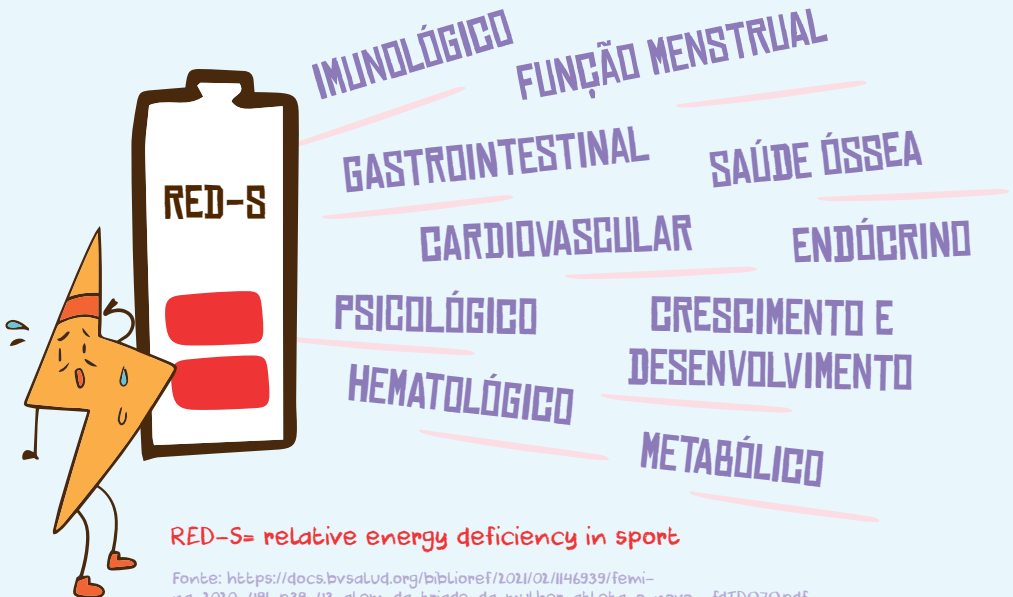
A **TERCEIRA** e última condição, a mais grave, é o **compro-
metimento ósseo**. Com a falta de energia para o corpo, os ovários começam a não produzir estrogênio e os ossos começam a ficar fracos. O osso fraco pode quebrar. Ou seja, começa a ter fraturas patológicas (fraturas por estresse – em que não há um trauma).

DEFICIÊNCIA RELATIVA DE ENERGIA PARA O ESPORTE

Para além da triade da mulher atleta, quando existe uma incompatibilidade entre a ingestão calórica de uma esportista e a energia gasta no exercício físico, as funções fisiológicas ficam comprometidas. Podemos dizer que é a famosa frase popular: "saco vazio não para em pé".

A deficiência relativa de energia para o esporte (em inglês Relative Energy Deficiency in Sport, RED-S) pode levar às alterações menstruais, dos hormônios da tireoide, do sistema imunológico, digestório e até cardiovascular.

IMPACTO DA DEFICIÊNCIA RELATIVA DE ENERGIA NO ESPORTE [RED-S] NOS DIFERENTES SISTEMAS CORPÓREOS



Em média, a energia ideal para o esporte é de 45 Kcal/KgMLG/dia. E o cálculo deve ser feito por um nutricionista:

$$\text{DISPONIBILIDADE DE ENERGIA} = \frac{\text{COMIDA QUE ENTRA [KCAL]} - \text{ENERGIA GASTA NO EXERCÍCIO [KCAL]}}{\text{MASSA LIVRE DE GORDURA [KG]}}$$

RISCO DE DEFICIÊNCIA RELATIVA DE ENERGIA PARA O ESPORTE [RED-S] DE ACORDO COM OS VALORES DA DISPONIBILIDADE ENERGÉTICA.

RED-S	VALOR
Sem risco	>45 kcal/kg MLG/dia
Risco moderado	30-45 kcal/kg MLG/dia
Alto risco	<30 kcal/kg MLG/dia

RED-S: Relative energy deficiency in sports; kcal: quilocalorias; Kg: quilogramas; MLG: massa livre de gorduras; Kg MLG: quilo de massa livre de gordura.

Fonte: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/02/1146939/femi-na_2020_491_p39-43-alem-da-briade-da-mulher-atleta-o-novo-_fdTDQ7Q.pdf

As esportistas que têm mais risco para a triade atlética e o RED-S são aquelas que fazem esporte com controle de peso (exemplo: judô e taekwondo), e as que praticam esportes em que a estética é muito relevante (nado artístico e ginástica rítmica).

Por isso, é importante que você mantenha uma alimentação saudável e adequada com o esporte que você faz. Fique de olho na sua menstruação para que você perceba quando o corpo dá sinais de muito cansaço e que você tenha, pelo menos, um dia da semana para descansar! Descanso é fundamental para o seu corpo!

JOGOS OLÍMPICOS E A IGUALDADE DE GÊNERO

Nos Jogos Olímpicos de Tóquio-2020 (realizados em 2021), há um cenário diferente, em que quase 49% dos atletas participantes são mulheres, de acordo com a cota do Comitê Olímpico Internacional. Estes são os primeiros jogos com equilíbrio



Já na Paralimpíada, o número de atletas feminino é recorde: 1.782, ou seja, 40,5% do total. Os organizadores elaboraram um cronograma de competição inovador, garantindo igual visibilidade entre os eventos femininos e masculinos, e apresentando nove eventos mistos a mais do que Rio-2016, sendo que, no total, serão 18 eventos mistos.

O Comitê Olímpico Internacional está comprometido com a igualdade de gênero em todas as áreas, tanto com os atletas que competem dentro e fora do campo de jogo, como com os papéis de liderança em organizações esportivas.

Pela primeira vez, todos os 206 Comitês Olímpicos Nacionais devem ter pelo menos uma atleta feminina e um masculino em suas respectivas equipes olímpicas. Todos os países serão incentivados a ter sua bandeira carregada por uma mulher e por um homem na cerimônia de abertura, fato que vai se repetir na Para-

O presidente do Comitê Paralímpico Internacional, Andrew Parsons, destaca os esforços que estão sendo feitos para aumentar a participação feminina em todos os níveis do Movimento Paralímpico, de atletas a gestoras, de treinadoras a conselheiras. Tóquio-2020 está em curso para ter mais atletas femininas competindo do que quaisquer Jogos Paralímpicos anteriores. Em menos de uma década, o número de mulheres competindo nas Paralimpiadas terá aumentado em pelo menos 18,7% em comparação com Londres-2012.

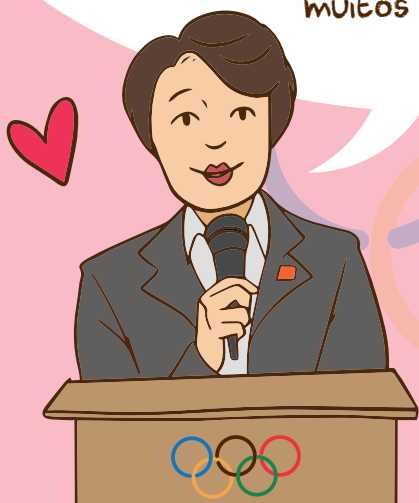


Apesar desse progresso, continuaremos a trabalhar arduamente com nossos membros para aumentar a participação das mulheres em todos os jogos futuros, até alcançarmos a igualdade de gênero.



Após a nomeação de sua nova presidente, Seiko Hashimoto, o Comitê Organizador de Tóquio-2020 ampliou o tamanho de sua diretoria executiva, elevando a porcentagem de mulheres para 42%. Ela também criou uma equipe de promoção da igualdade de gênero sob a liderança de seu diretor de esportes, Kotani Mikako, a fim de promover ainda mais as iniciativas de gênero e inclusão durante os Jogos.

"Tóquio-2020 defende a 'Unidade na Diversidade' como um conceito importante dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos. Temos feito vários esforços para esta finalidade. Atualmente, a Equipe de Promoção da Igualdade de Gênero está trabalhando ativamente para reunir possíveis ações futuras, incluindo propostas para deixar um legado duradouro após os Jogos. Decidimos fazer dos Jogos de Tóquio 2021 um ponto de virada na história, quando olharmos para trás muitos anos depois".



Presidente
do Tóquio-2020,
Seiko Hashimoto.

O programa para os Jogos de Paris 2024 contará com algumas novidades, sendo que a principal delas é a igualdade de gênero na distribuição das vagas nas competições, com 50% de participação feminina e outros 50% masculina pela primeira vez na história. Além disso, haverá novas disputas com provas mistas, que passam de 18 para 22 em comparação a Tóquio-2020.





A FADA
DO SKATE

RAYSSA LEAL, a skatista brasileira de 13 anos, fez história nos Jogos Olímpicos de Tóquio-2020 ao ganhar a medalha de **PRATA** para o Brasil na categoria skate street (skate de rua). Ela reforça a mensagem de que meninas e mulheres podem e devem seguir seus sonhos e fazer o que quiserem!

Por fim, podemos perceber que as meninas e as mulheres podem conhecer melhor suas características fisiológicas e utilizar isso a seu favor no rendimento esportivo.

Conhecer histórias de meninas ou mulheres como o Legado de grandes atletas da nossa história é uma maneira de promover a diversidade nas quadras, nas salas de aulas, nos corredores das escolas, e no ambiente de trabalho. O ESPORTE é uma ferramenta na luta para conquistar a igualdade de gênero em todas as esferas esportivas, desde a iniciação esportiva, passando pelo alto rendimento e ainda gestão de programas esportivos, visando sempre a inclusão de meninas e mulheres no esporte.

**COMPETÊNCIA
E EXCELÊNCIA
NO ESPORTE
NÃO TÊM
GÊNERO!!!!**

OBRIGADA!



MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE AS MULHERES ATLETAS E
CUIDADOS PARA QUE OBTENHAM
BONS DESEMPENHOS.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.

