INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Género e fisiculturismo: dinâmica entre homens e mulheres num contexto masculino

Inês Sofia da Silva Pinto

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora

Doutora Maria Helena Santos, Investigadora Integrada, Iscte – Instituto Universitário de Lisboa, Centro de Investigação e Intervenção Social

Outubro, 2024

CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Género e fisiculturismo: dinâmica entre homens e mulheres num contexto masculino

Inês Sofia da Silva Pinto

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora

Doutora Maria Helena Santos, Investigadora Integrada, Iscte – Instituto Universitário de Lisboa, Centro de Investigação e Intervenção Social

Outubro, 2024

Agradecimentos

Esta dissertação representa o encerramento do ciclo de estudos onde tive oportunidade de crescer no âmbito profissional e pessoal. Revela-se uma etapa bastante importante da qual sinto um enorme orgulho e realização pessoal.

Antes de mais, quero agradecer à minha orientadora, a Doutora Maria Helena Santos, por todo o acompanhamento que me deu neste processo, de forma tão próxima e cuidada. Revelou uma dedicação e disponibilidade imensas, nunca tendo desistido de me apoiar. Obrigada por ter acreditado em mim, mesmo nos momentos onde eu própria poderia duvidar.

Um grande agradecimento também a todos os/as participantes que decidiram partilhar as suas experiências, pois desempenharam um papel crucial para a elaboração da minha dissertação. Deixo, assim, o meu contributo ao mundo do fisiculturismo que tanto me motivou a não desistir dos meus objetivos.

Um agradecimento especial à minha família, mais especificamente aos meus pais e à minha irmã, por todo o apoio que me têm dado ao longo destes anos e por nunca duvidarem de mim, nem das minhas capacidades. Sem vocês esta conquista não seria de todo possível.

Agradeço também às minhas amigas, que, sem dúvida, foram um pilar importante em todo este processo. Obrigada por marcarem presença em todos os momentos importantes da minha vida, é com muito gosto que continuo a celebrar a vida com vocês.

Aos elementos intervenientes do meu estágio académico, um grande agradecimento por me terem proporcionado a oportunidade de crescer profissionalmente e também por todo o apoio.

Por fim, obrigada a todos os colegas e professores/as com quem partilhei estes cinco anos de formação, porque cada um/a de vós, à sua maneira, contribuiu para o meu percurso.

Resumo

A presente dissertação tem como objetivo estudar das dinâmicas de género no fisiculturismo, um contexto masculino onde existem poucas mulheres (*tokens*, segundo Kanter, 1977, 1993). Numa abordagem qualitativa, foi elaborado um estudo no contexto do fisiculturismo, procurando corroborar os pressupostos de Kanter (1977, 1993), isto é, perceber se existe a presença dos três "fenómenos do *tokenism*" relativamente às mulheres *tokens*: i) a elevada visibilidade; ii) a polarização das diferenças entre as mulheres e os homens; e iii) a assimilação aos papéis estereotípicos do seu grupo de pertença. O estudo foi sustentado na teoria do *tokenism* de Kanter (1977, 1993), numa perspetiva de género, com os contributos do conceito de performance de género, de Judith Butler (1990), e da teoria do patriarcado estrutural, de Sylvia Walby (1990). Ao nível empírico, foram realizadas 15 entrevistas individuais semiestruturadas a sete homens e oito mulheres atletas profissionais de fisiculturismo. Através da análise temática de Braun e Clarke (2006), é possível afirmar que as mulheres passam pela maioria das consequências negativas apontadas por Kanter (1977, 1993). Especificamente, no fisiculturismo, por estarem em minoria, as mulheres têm uma visibilidade superior à dos homens, tendo uma maior pressão para apresentarem um melhor desempenho; existe uma polarização das diferenças entre homens e mulheres, por parte dos primeiros, levando ao seu isolamento social nalguns casos; e, por fim, existe uma assimilação parcial que, por vezes, leva as mulheres atletas a ficar, de certa forma, "aprisionadas" aos papéis estereotípicos do seu grupo de pertença. Concluindo, existe uma desigualdade de género no fisiculturismo que é prejudicial às mulheres.

Palavras-chave: Desporto; Desigualdades de género, Fisiculturismo; *Tokenism*; Mulheres no Desporto.

Códigos de classificação APA: 2970, Sex Roles & Women's Issues; 3020, Group & Interpersonal Processes; 3720, Sports.

Abstract

The present dissertation aims to study gender dynamics in bodybuilding, a predominantly male context with few women (tokens, according to Kanter, 1977, 1993). In a qualitative approach, a study was conducted in the context of bodybuilding, seeking to corroborate Kanter's assumptions (1977, 1993), that is, to understand if the three "phenomena of tokenism" exist regarding token women: i) high visibility; ii) polarization of differences between women and men; and iii) assimilation into stereotypical roles of their group. The study was supported by Kanter's tokenism theory (1977, 1993), from a gender perspective, with contributions from Judith Butler's gender performance concept (1990) and Sylvia Walby's theory of structural patriarchy (1990). Empirically, 15 semi-structured individual interviews were conducted with seven men and eight women professional bodybuilding athletes. Through Braun and Clarke's thematic analysis (2006), it can be stated that women experience most of the negative consequences pointed out by Kanter (1977, 1993). Specifically, in bodybuilding, because they are in the minority, women have higher visibility than men, facing greater pressure to perform better; there is a polarization of differences between men and women, by the former, leading to social isolation in some cases; and, finally, there is a partial assimilation that sometimes leads female athletes to be somewhat "trapped" in the stereotypical roles of their group. In conclusion, there is gender inequality in bodybuilding that is detrimental to women.

Keywords: Sports; Gender Inequality, Bodybuilding; Tokenism; Women in Sports.

APA classification codes: 2970, Sex Roles & Women's Issues; 3020, Group & Interpersonal Processes; 3720, Sports.

Índice

Introdução 1

Capítulo I. Revisão de Literatura 3

Teoria do *Tokenism* e a relevância da proporção numérica 3
Género e organizações 6
A masculinização do fisiculturismo 9
Capítulo II. Metodologia 12

Participantes 12
Instrumentos 14
Procedimento 14
Análise de dados 15
Capítulo III. Resultados 17

3.1. Integração na modalidade do fisiculturismo 18
3.2. Desigualdades de género no contexto masculino do fisiculturismo 22
3.3. Visibilidade das mulheres atletas no fisiculturismo 27
3.4. Polarização das diferenças entre mulheres e homens atletas 29
3.5. Assimilação parcial aos papéis estereotípicos das mulheres atletas 36
3.6. Estratégias das mulheres atletas para gerirem a situação de desigualdade de género em que se encontram 39
Capítulo IV. Discussão 45

Referências 48

Anexos 51

Anexo A: Consentimento Informado 51
Anexo B: Questionário de Dados Sociodemográficos 53
Anexo C: Guião de Entrevistas aos Homens 54
Anexo D: Guião de Entrevistas às Mulheres 56
Anexo E: Debriefing 58

Índice de Quadros

Quadro 2. 1. Definições das categorias de fisiculturimo 13

Quadro 3. 1. Temas e subtemas 17

Índice de Figuras

Figura 1.1. Tipologia grupal originada da representação proporcional da relação entre duas categorias socias. 4

Figura 2.1 Início da Prática de Fisiculturismo em função do sexo e do ano. 13

Introdução

Na atualidade, conceitos como o bem-estar, saúde e preocupação com a imagem têm sido temas de enorme realce, devido ao seu impacto em diversas áreas da vida do ser humano. A imagem corporal é um construto em constante evolução, tanto a nível da área da saúde, como da tecnológica e do desporto, sendo considerado um tema bastante atual cujos impactos são relevantes na sociedade (Couto, 2021).

Na área do desporto, a prática de modalidades que envolva a imagem corporal dos seus e suas atletas poderá ser algo de maior destaque pelas razões mencionadas no parágrafo anterior, uma vez que, por exemplo, para as atletas de fisiculturismo, a quantidade muscular no seu corpo terá de ser superior à de uma mulher comum que não pratique esta modalidade, levando a que, muitas das vezes, estas sejam vistas como menos femininas por terem um aporte muscular superior. O pressuposto desta modalidade questiona os padrões de beleza feminina socialmente construídos, que consideram que estas mulheres não seguem a linha "tradicional" de uma mulher não atleta (Jaeger & Goellner, 2011).

Neste sentido, a igualdade entre homens e mulheres é, segundo a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG), uma condição necessária para que a sociedade se torne mais equitativa, sendo considerada um direito humano associado à justiça social (CIG, 2021). A desigualdade de género é um reflexo das disparidades que persistem na sociedade atual, já que, apesar dos esforços contínuos, o desporto continua a ser um contexto onde as mulheres têm menos oportunidades (Welford, 2011).

Como reflexo desta assimetria entre homens e mulheres, há dados estatísticos que comprovam que a presença das mulheres é inferior em diversos contextos desportivos, desde atletas federados a árbitros de desportos de alto rendimento. Com efeito, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ, 2024) forneceu dados estatísticos que mostram a existência do desequilíbrio numérico entre atletas federados homens e mulheres inscritos nas federações. Em 2022, do total de 686 214 atletas federados, incluindo os escalões até juniores, juniores, seniores e veteranos, 474 029 (69, 08%) eram homens e 212 185 (30, 92%) eram mulheres atletas federadas. Já em 2024, do total de 773 800 atletas, 529 891 (68, 48%) são homens atletas federados e 243 909 (31, 52%) são mulheres atletas federadas.

Este desequilíbrio numérico não se verifica apenas no número de atletas federados inscritos, mas também no número de atletas de desporto de alto rendimento. De facto, em 2022, no total de 712 atletas de alto rendimento, 442 (62,08%) eram homens e 270 (37,92%) eram

mulheres. Já em 2024, do total de 923 atletas de alto rendimento, 599 (64,8%) são homens e 324 (35,2%) são mulheres (IPDJ, 2024).

Por fim, outros valores, que também refletem este desequilíbrio numérico entre homens e mulheres, são os correspondentes aos árbitros de modalidades de alto rendimento. Em 2022, do total de 106 árbitros de alto rendimento, 70 (66, 04%) eram homens e 36 (33, 96%) eram mulheres. Já em 2024, do total de 111 árbitros de alto rendimento, 79 (71, 17%) são homens e 32 (28, 83%) são mulheres (IPDJ, 2024).

Existem vários fatores justificativos deste desequilíbrio numérico entre homens e mulheres, desde a influência da cultura, do passado histórico, dos contextos políticos e económicos, até a fatores inerentes a cada pessoa, levando à visão de predominância dos homens no desporto. Adicionalmente, existem elementos, como os conteúdos dos média e das redes sociais, que reforçam ideologias estereotípicas de que tipo de atividades físicas homens e mulheres devem praticar, associando os desportos mais ativos aos homens e os desportos mais passivos às mulheres (Silva, 2009).

Tendo em conta todos os aspetos mencionados anteriormente, o objetivo geral desta dissertação é estudar as dinâmicas de género presentes no fisiculturismo, um contexto marcadamente masculino, em que as mulheres estão em minoria, procurando encontrar os principais obstáculos verificados e a forma como as mulheres lidam com a situação de desigualdade de género em que se encontram, bem como as perspetivas dos seus pares, pertencentes ao grupo dos dominantes (i.e., os homens).

A dissertação está estruturada por capítulos. No primeiro capítulo é apresentada a revisão da literatura referente ao contexto em estudo. No segundo capítulo, é detalhada a metodologia utilizada, mais especificamente, é apresentada a caracterização das/os participantes, do procedimento, dos instrumentos e da estratégia analítica. No terceiro capítulo são apresentados os resultados do estudo. E, por fim, o quarto capítulo engloba a discussão dos resultados e a conclusão, assim como as limitações desta investigação e sugestão para investigações futuras.

Capítulo I. Revisão de Literatura

Teoria do *Tokenism* e a Relevância da Proporção Numérica

A luta pela igualdade de género remete para a desvalorização das mulheres em diversas áreas, com exceção das funções reprodutoras, e apesar dos progressos atingidos mais recentemente, ainda existe um grande a caminho a percorrer (CIG, 2021). Como pudemos verificar anteriormente, ainda há desequilíbrios numéricos no que toca à representação de homens e mulheres no mundo do desporto, desde o número de atletas até aos intervenientes do mesmo, sendo possível perceber que esta realidade também é espelhada a nível social e profissional.

Segundo a Lusa (2024), as mulheres representam cerca de metade da população ativa de Portugal, possuindo também maior grau de escolaridade, quando comparadas com os homens, no entanto, apenas 30% das mulheres ocupam cargos de gestão e 27% ocupam cargos de liderança. A Lusa (2024) revelou também que as empresas lideradas por mulheres se destacam por ser mais inclusivas, onde 78% das equipas são de constituição mista, enquanto no caso em que as empresas são lideradas por homens apenas 48% das equipas são mistas.

Ao longo dos anos, diversos autores estudaram estas desigualdades de diversas maneiras, no entanto, Rosabeth Moss Kanter foi pioneira, ao procurar estudar, na década de 1970, o funcionamento de diversos grupos em contexto profissional, com o objetivo de retratar as desigualdades entre homens e mulheres (Kanter, 1977, 1993). Nesta altura, a autora desenvolveu um estudo no departamento de vendas pertencentes a uma empresa multinacional, constituída por 300 trabalhadores, tendo entrevistado mulheres, homens e respetivas lideranças. Kanter (1977, 1993) notou três grandes desvantagens experienciadas por estas mulheres, em comparação com os homens: i) elas detinham menos oportunidades de progressão de carreira e de formação dentro da organização do que eles; ii) elas tinham menos poder de decisão e recursos na organização do que eles; e iii) elas encontravam-se em menor proporção numérica dentro do grupo do que eles (ver Santos & Amâncio, 2014).

Esta última desvantagem, relativa à desproporção numérica grupal, foi fundamental para a construção da teoria do *tokenism* de Kanter (1977, 1993), que nos apresentou a explicação dos efeitos que decorrem numa situação organizacional específica, onde existe um grupo sub-representado. Neste sentido, segundo Santos e Amâncio (2014), Kanter começou por desenvolver um modelo teórico que descreve quatro tipos de grupos, dentro de um grupo num *continuum* de representação de género (ver Figura 1.1.):

i) Os **grupos uniformes/homogéneos** *(uniform groups)*, que contêm a proporção de 100:0, existindo elementos de iguais estatutos sociais e de fácil identificação;

ii) Os **grupos distorcidos** *(skewed groups)*, onde a proporção dos grupos é de cerca de 85:15, originando a dominância de um grupo sobre o outro. Os membros do grupo que constituem a minoria, a autora designou-os por "*tokens*", porque são, muitas vezes, vistos como "exemplos ou "símbolos" que representam a sua categoria e não como indivíduos. Estes têm, muitas vezes, dificuldades em formar laços com os restantes membros do grupo, exatamente por serem a pequena minoria. Já o grupo que constitui a maioria foi designado por "dominante", uma vez que detém mais poder e controlo dentro do grupo, assim como da sua cultura;

iii) Os **grupos inclinados** *(titled groups)*, onde a proporção dos grupos é de cerca de 65:35. Por se tratar de um desequilíbrio numérico menos acentuado do que no caso anterior, o impacto do mesmo é menor e já não se deverá verificar o "fenómeno do *tokenism"*. Neste caso, a autora designou o grupo dominante por "maioria" e o grupo minoritário por "minoria";

iv) Os **grupos equilibrados** *(balanced groups)*, onde a proporção dos grupos pode variar entre 60:40 e 50:50. Neste caso específico, os componentes, a cultura e a ligação dos membros é equilibrada, existindo a oportunidade equitativa de tanto a maioria como a minoria se sobreporem, ou não, uma à outra. Essa sobreposição vai estar dependente de outros elementos que caracterizam os seus membros. Mais especificamente, aspetos pessoais, ou estruturais, podendo proporcionar a formação de subgrupos (ver Santos & Amâncio, 2014).

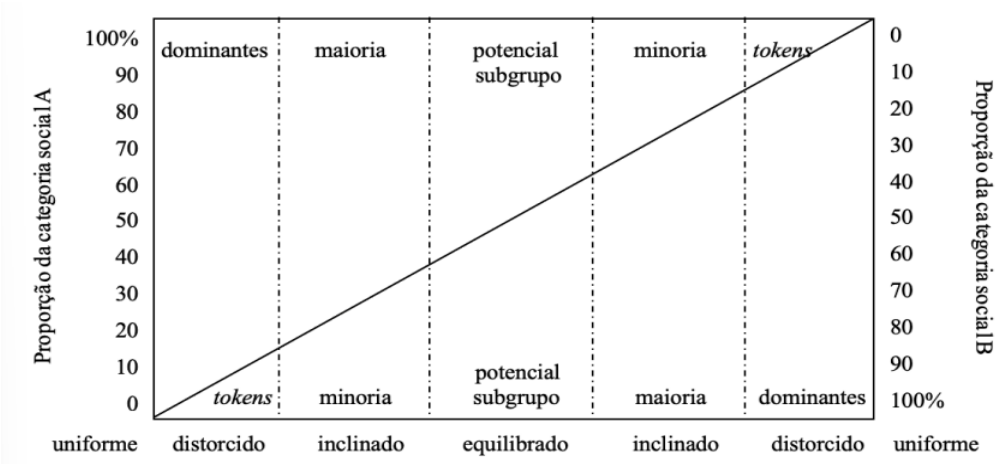

Figura 1. 1. Tipologia grupal originada da representação proporcional da relação entre duas categorias socias.

Fonte: *adaptada de Santos e Amâncio (2014, p. 706).*

Após a realização deste seu estudo, Kanter (1977, 1993) constatou também que existem consequências para as pessoas *tokens*, não incluindo apenas a forma como estas são tratadas, mas também aspetos comportamentais das mesmas, em resposta à forma como são tratadas. Mais especificamente, a autora apontou as três seguintes consequências negativas para as pessoas *tokens*:

i) A elevada *visibilidade* das pessoas *tokens*, decorrente da falta de semelhança em relação à outra parte do grupo (i.e., a maioria), uma vez que correspondem à parte menor do grupo. Estas invocam um maior foco sobre si mesmas, originando mais pressão para que tenham um melhor desempenho. Como principais consequências, denota-se uma maior vontade da parte das pessoas *tokens* de demonstrar o dobro do trabalho do que os membros da maioria, e também a necessidade de atingir os objetivos estipulados pelo exterior. Pretendem demonstrar a sua igual capacidade, quando comparados com a maioria, e mais facilidade nas ligações laborais. Contudo, estas pessoas podem não responder bem à pressão, podendo levar à diminuição do seu desempenho (Kanter, 1977, 1993).

ii) A *polarização*, ou *contraste*, que é realizada por parte do grupo dos dominantes, em relação ao grupo das pessoas *tokens*, relativamente às diferenças que existem entre ambos os grupos. Ou seja, perante a elevada visibilidade das pessoas *tokens*, o grupo dos dominantes reforça as fronteiras face às mesmas, elevando as diferenças, o que pode levar à acomodação ou ao isolamento social das pessoas *tokens* (Kanter, 1977, 1993).

iii) E, for último, a *assimilação*. Segundo Kanter (1977, 1993), os atributos das pessoas *tokens* são distorcidos, por parte dos membros do grupo dominante, para se ajustarem às generalizações pré-existentes sobre o seu grupo social. Por outras palavras, há uma associação das pessoas *tokens* a estereótipos do seu grupo de pertença, lavando ao que a autora denominou por "*role encapsulation*", ou "*role entrapment*" uma espécie de "aprisionamento dos papéis" (Santos & Amâncio, 2014, p. 706). O único comportamento que os dominantes aceitam por parte das pessoas *tokens* é o que vai ao encontro desses estereótipos. Para as pessoas *tokens* é mais fácil e mais seguro aceitar isso. O medo de se desviarem das expectativas estereotípicas do grupo dominante leva

a que estas pessoas se inibam de se expressar de forma plena, podendo levar à marginalização.

Deste modo, quando mulheres se encontram num contexto tradicionalmente masculino, como se verifica no caso do fisiculturismo, a proporção de género desequilibrada origina a constituição de grupos destorcidos. Quando esta realidade se verifica, estamos na presença de mulheres *tokens*, que, muito provavelmente, experienciam as três consequências negativas presentes no modelo de Kanter (1977, 1993) anteriormente mencionado.

Apesar de Kanter (1977, 1993) ter realizado a sua investigação num contexto onde as mulheres eram a pequena minoria (i.e., *tokens*), esta afirmou que seria possível a generalização dos seus resultados a outros grupos sociais em contextos semelhantes, podendo aplicar-se sempre que um grupo se encontra sub-representado. Desde então, os pressupostos de Kanter já foram testados noutros contextos profissionais, como, por exemplo, na medicina, na enfermagem e no contexto militar, onde os resultados de Kanter foram corroborados (ver Santos & Amâncio, 2014).

No entanto, o trabalho desenvolvido por Kanter tem sofrido inúmeras críticas, uma vez que, segundo a autora, os resultados eram aplicáveis a todos os grupos sociais em contextos semelhantes ao que ela estudou. Segundo Santos e Amâncio (2014), para interpretar os seus resultados, Kanter deu primazia à proporção numérica, deixando de parte outros aspetos relevantes, nomeadamente, a cultura, o enquadramento social e psicológico, e aspetos estruturais, que revelam ter interferência nas interações entre o grupo dos *tokens* e o grupo dos dominantes no contexto organizacional onde estão inseridos.

Género e Organizações

Na sequência do trabalho de Kanter, várias/os autoras/es se debruçaram sobre este tema. Por exemplo, Judith Butler (1990) sugeriu que as mulheres *tokens* sentem a necessidades de se assemelhar o mais possível com as características do grupo dos dominantes, como "mecanismo de sobrevivência". A autora apresentou uma linha de pensamento que complementa a visão de Kanter, onde sugere que o género é uma performance contínua, onde as mulheres *tokens*, devido à sua elevada visibilidade, são forçadas a "performar" de formas específicas, para se ajustarem às normas dominantes de masculinidade presentes nas organizações, uma vez que as mulheres *tokens* podem sentir necessidade de o fazer, como forma de serem respeitadas e aceites.

Butler (1990), explicou que o conceito de género não se trata do que uma pessoa é, mas sim de algo que uma pessoa faz (performa), caracterizando o género como algo criado com

base na repetição dos comportamentos socialmente pré-estabelecidos. A autora acrescenta, ainda, que o género regula a forma como as pessoas se comportam em locais como o contexto laboral, uma vez que este é constituído pelas normas sociais que regem o que é considerado masculino ou feminino. Segundo a Butler (1990), num contexto laboral, os trabalhadores não desempenham apenas as funções inerentes aos seus trabalhos, mas também é expectável que desempenhem os papéis de género em conformidade com as diretrizes sociais. Esta ideia gera, então, uma "pressão" para que homens e mulheres apresentem as características dos respetivos papéis de género que lhes pertencem, onde a masculinidade está ligada ao poder, liderança, racionalidade, e assertividade, e a feminilidade está ligada ao cuidado, empatia e subordinação. Neste sentido, caso exista um grupo minoritário, este sentirá mais "pressão" de "performar" o seu género de forma que se alinhe com as normas dominantes do grupo onde estão inseridos.

Butler (1990) refere que, no caso específico das mulheres *tokens,* estas sentir-se-ão na obrigação de adotar comportamentos e atitudes tradicionalmente masculinos, para serem aceites pelos pares homens, podendo resultar numa performance de género que vai contra as normas tradicionais do género feminino. A autora acrescenta, ainda, que as mulheres *tokens,* estão sob uma pressão acrescida relativamente à performance de género, uma vez que é esperado tanto a feminilidade tradicional, para que não sejam vistas como demasiado masculinas, como a masculinidade tradicional, para provarem que são "fortes" o suficiente para estar ao lado dos seus pares homens. Adicionalmente, a autora reforça que o género é resultado de uma série de comportamentos repetidos que se alinham com as expectativas sociais sobre o que é atribuído ao masculino e ao feminino. O "performar" de cada género é moldado pelas normas culturais e sociais, que direcionam as pessoas para o que devem ou não devem fazer, vestir, e dizer em função do sexo com que nasceu (Butler, 1990).

Segundo a autora, a performance de género não é algo intrínseco, mas sim aprendido, logo, afirma que a performance do género pode ser subvertida. Este processo acontece quando alguém "performa" o género de maneira não alinhada com a expectativa social, desafiando, assim, os papéis tradicionais de género criados socialmente. No caso das mulheres *tokens,* apesar de estas enfrentarem fenómenos como a visibilidade excessiva, elas têm a possibilidade de utilizar a performatividade de género como uma forma de resistência, desafiando, assim, diretamente as normas sociais associadas ao género e, por consequência, a possibilidade de impactar as normas de género no ambiente organizacional (Butler, 1990).

Outra das autoras que também se debruçou sobre o estudo do género nas organizações foi Sylvia Walby (1990), que tem desenvolvido a teoria do patriarcado estrutural, onde explora a

forma como o poder masculino se verifica em diversos contextos, mais especificamente no contexto laboral. Esta autora definiu o patriarcado como um sistema social onde existe a dominação dos homens sobre as mulheres, tendo identificado seis estruturas chave, onde o patriarcado atua:

i) No estado, é considerado uma estrutura patriarcal, onde, numa perspetiva histórica, existiu sempre o privilégio dos interesses masculinos na criação e aplicação das leis formuladas, e no próprio funcionamento das instituições associadas ao governo. Deste modo, o Estado é um agente do patriarcado, ao criar as leis neste formato, reforçando a domínio por parte dos homens, e incentivando a subordinação feminina.
ii) Na sexualidade, onde a sexualidade feminina tem sido direcionada para servir os interesses masculinos, enquanto a sexualidade masculina é celebrada, promovida e incentivada, existindo, assim, a possibilidade de manter as mulheres em posições de subordinação.
iii) Na violência, onde esta atua como manifestação direta do patriarcado, tendo como principais consequências o controlo e a intimidação das mulheres, reforçando, assim, o poder de dominação masculina.
iv) Na cultura, uma vez que esta é constituída por elementos que perpetuam a ideia de que as mulheres são inferiores aos homens. Esta mesma ideologia é perpetuada em diversos contextos inerentes à cultura, como os média, a literatura, e a educação, que reforçam os estereótipos associados aos papéis de género, e normas patriarcais.
v) No lar, onde existe o reforço da ideia patriarcal de que homens e mulheres têm funções especificas no ambiente familiar. As tarefas domésticas são maioritariamente vistas como algo de responsabilidade única e exclusiva das mulheres, um destas desempenham o trabalho doméstico não remunerado.
vi) E, por último, ao nível do trabalho remunerado, onde existe a divisão do trabalho entre homens e mulheres, onde estes ocupam diferentes posições, onde são recompensados de forma desigual, perpetuando, assim, o poder masculino associado a posições de autoridade, com salários superiores, enquanto as mulheres continuam associadas a posições de subordinação, onde lhes são atribuídos trabalhos subvalorizados.

Deste modo, em relação ao contexto organizacional, Walby (1990) afirmou que o patriarcado estrutural se reflete na predominância dos homens em posições de poder, e as mulheres enfrentam barreiras que limitam o seu avanço e progressão. Esta predominância masculina é reforçada através das práticas praticadas pelas organizações, que subvalorizam as mulheres e beneficiam os homens. No caso dos homens, são-lhes atribuídos cargos de liderança e de um elevado estatuto, enquanto no caso das mulheres, são-lhes atribuídos cargos ligados ao cuidado ou, então, a funções que correspondam ao papel tradicional feminino. A autora reforça, ainda, que o patriarcado é mutável, sugerindo que a luta contra o mesmo passa pela alteração das estruturas de poder, bem como na cultura das organizações. Por esse motivo, é necessária uma resistência coletiva ao patriarcado, para que as normas organizacionais possam ser alteradas (Walby, 1990).

As organizações, desenvolvidas em contextos empresariais ou desportivos, foram criadas e moldadas por estruturas de poder que perpetuam a desigualdade de género, sendo estas manifestadas através das práticas e regras que promovem o favorecimento da masculinidade. A "masculinidade hegemónica", é um conceito que se refere ao padrão cultural dominante que dá privilégio às características masculinas em detrimento das femininas, tendo maior incidência em ambientes onde a performance física e a força são valorizadas (Connell, 2005). Neste sentido, o fisiculturismo surge como reflexo dessas dinâmicas organizacionais, onde a construção da identidade masculina é central. Nesta modalidade existe a pressão social para a conformidade com a ideia de que os traços corporais masculinos podem ser debilitantes para as mulheres, que, frequentemente, enfrentam dificuldades no que toca à sua aceitação e reconhecimento enquanto atletas (Bordo, 1999).

A Masculinização do Fisiculturismo

O fisiculturismo é uma modalidade que surgiu e existe num contexto muito masculino, sendo o seu principal objetivo atingir a maior percentagem de massa muscular, através do treino muscular, da prescrição alimentar, e, em alguns casos, a utilização de substâncias químicas para auxiliar neste crescimento muscular. Atualmente, e com a entrada de mulheres nesta modalidade, já não é um desporto exclusivamente masculino (Araújo & Bassani, 2013; Botelho, 2009).

A origem desta modalidade, e a forma como tem sido praticada ao longo dos anos, reflete exatamente a forma como o conceito de género é construído de forma social. De facto, este desporto encontra-se associado a aspetos mais ligados aos homens, como a força física e o

exibicionismo, enquanto não é isso que se espera das mulheres. Contudo, nos últimos anos, esta ideia tem vindo a ser desafiada, uma vez que as mulheres vão fazendo cada vez mais parte do mundo do fisiculturismo, questionando as características associadas ao papel do género feminino e, por consequência, surge o questionamento em relação aos padrões de beleza femininos. Adicionalmente, a entrada das mulheres nesta modalidade traz consigo uma ampla reflexão sobre o conceito de género, originando debates sobre os papéis sociais de homens e mulheres, propondo uma maior fluidez entre ambos (Bandy & Pisani, 2021; Bezerra et al., 2019).

No entanto, as mulheres atletas enfrentam um paradigma que os homens não enfrentam, uma vez que trabalham para alcançar o melhor condicionamento muscular possível, mas, por outro lado, por serem mulheres, também sentem pressão para manter o aspeto considerado mais "feminino" (Bandy & Pisani, 2021; Bezerra et al., 2019). Dworkin e Wachs (2009) declararam que, o facto de as mulheres se encontrarem cada vez mais presentes no fisiculturismo é visto como uma transgressão aos papéis de género sociais de homens e mulheres, reforçando, assim, a pressão que as mulheres atletas sentem para manter a sua aparência mais "feminina", embora sejam atletas.

Outra investigação que reforça este mesmo facto é a de Lee Monaghan (2002), que explora a ideia da utilização de substâncias que ajudam a obter maior massa muscular. Segundo o autor, estas substâncias têm alguns efeitos secundários associados à masculinização do corpo, e, uma vez que algumas atletas femininas de fisiculturismo tomam a decisão de as utilizar, sofrem um pouco desses mesmos efeitos secundários. Neste sentido, as mesmas revelam que, exatamente por terem esses efeitos secundários, sentem que reforçam o estereótipo social de que estão a "masculinizar" o seu corpo, para pertencerem a um desporto masculino (Monaghan, 2002).

Assim, e tendo em consideração todo o enquadramento teórico anteriormente apresentado, esta investigação tem como objetivo analisar as dinâmicas de género presentes no fisiculturismo, um contexto masculino onde as mulheres são uma minoria (i.e., são *tokens*). Mais especificamente, numa perspetiva de género, pretende perceber se os pressupostos encontrados por Kanter (1977, 1993) serão corroborados, ou seja, procura perceber se, no contexto do fisiculturismo, também se verificam os três fenómenos associados ao *tokenism* encontrados pela autora em relação às mulheres *tokens.* Assim, pretende verificar se, no fisiculturismo:

i) as mulheres têm uma maior visibilidade do que os homens, grupo dos dominantes, colocando-as sob pressão para o bom desempenho;

ii) há uma polarização das diferenças entre as mulheres e o grupo dos dominantes por parte deste último, de tal forma que as leve ao isolamento social;
iii) ocorre uma assimilação, fazendo com que estas mulheres sejam "aprisionadas" aos papéis estereotípicos do seu grupo de pertença, de forma prejudicial, como verificou a autora no seu estudo com mulheres *tokens*; e
iv) analisar também as perspetivas dos homens atletas de fisiculturismo relativamente à presença de mulheres neste contexto.

Capítulo II. Metodologia

Para a realização deste estudo, foi escolhida uma abordagem qualitativa, uma vez que esta permite perceber melhor os pensamentos, sentimentos e experiências que os participantes queiram partilhar (Adams, 2015). Como técnica de recolha de dados, foi utilizada a entrevista individual semiestruturada, tendo sido, antes de mais, criado um guião tendo por base a temática geral da investigação, assim como os objetivos da mesma, podendo, assim, criar uma dinâmica mais livre entre a entrevistadora e a pessoa entrevistada (Gill et al., 2008). Este tipo de entrevista possibilita a exploração aprofundada dos elementos mencionados pelos/as participantes (Kallio et al., 2016).

2.1. Participantes

Participaram neste estudo 15 atletas profissionais de fisiculturismo em Portugal, sete homens e oito mulheres, com idades compreendidas entre os 22 anos e os 50 anos (*M*= 32, 20; *DP*= 8, 99), sendo, em média, as mulheres (*M* = 33, 25; *DP* = 10, 51) mais velhas do que os homens (*M* = 31; *DP* = 7, 53). Relativamente ao estado civil, a maioria dos/as participantes é solteiro/a, duas mulheres e um homem são casados/as, e um homem e uma mulher são divorciados/as. A maioria dos/as participantes tinha formação de ensino superior, sendo três homens e cinco mulheres licenciados/as, uma mulher era mestre e um homem era doutorado. Os restantes cinco atletas concluíram o ensino secundário, entre os quais, três homens e duas mulheres.

Para poderem participar neste estudo, os/as participantes tinham de ser praticantes de fisiculturismo profissional em Portugal, terem idade igual ou superior a 18 anos, podendo ser participantes de outras nacionalidades desde que a competição de fisiculturismo fosse realizada em Portugal, devendo o tempo de carreia, enquanto atletas profissionais desta modalidade, ter a duração de, no mínimo, um ano.

Como já foi mencionado, todos/as os/as participantes deste estudo eram atletas profissionais de fisiculturismo em Portugal no momento da entrevista e alguns deles e delas fizeram parte de organizações e federações deste desporto, tendo um participante, homem, já feito parte do painel de jurados de várias competições. A divisão entre chefias não existe neste contexto, no entanto, existe um cargo semelhante, o cargo do preparador. A maioria dos atletas tinha como preparador um homem, incluindo três atletas mulheres. Mais especificamente, sete homens atletas e seis mulheres atletas eram acompanhados/as por um preparador homem, e duas mulheres atletas eram acompanhadas por uma preparadora mulher.

Relativamente às categorias de competição, cinco dos homens entrevistados enquadravam-se na categoria de *Men's Physique* e os dois restantes homens estavam incluídos na categoria *Classic Physique*. No caso das mulheres, três pertenciam à categoria *Wellness*, duas pertenciam à categoria *Bikini Fitness* e outras três pertenciam à categoria *Figure* (ver Quadro 2.1.).

Quadro 2. 1. *Definições das categorias de fisiculturismo*

Categoria	**Definição**
Men's Physique	Categoria masculina focada em estética e simetria, sem desenvolvimento muscular excessivo
Classic Physique	Categoria masculina que enfatiza a estética clássica, simetria e proporções musculares harmoniosas
Bikini Fitness	Categoria feminina que prioriza suavidade e feminilidade, físico tonificado e sem excesso de musculação
Wellness	Categoria feminina centrada na proporção corporal, com maior desenvolvimento muscular nas pernas e glúteos
Figure	Categoria feminina que destaca a definição muscular e uma aparência atlética

Fonte: *National Physique Committee* (n.d.a; n.d.b; n.d.c; n.d.d; n.d.e)

Quanto ao ano de início na prática da modalidade, dois atletas praticavam fisiculturismo há, pelo menos, 20 anos: um homem, há 20 anos, e uma mulher, há 24 anos. Os restantes atletas, homens e mulheres, praticam a modalidade do fisiculturismo há menos de 10 anos (ver Figura 2.1.)

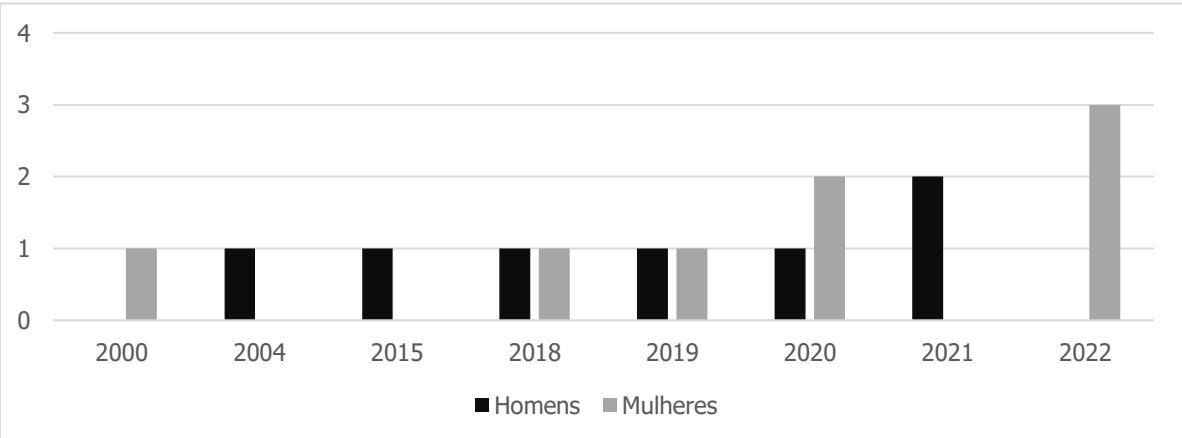

Figura 2. 1. *Início da Prática de Fisiculturismo em função do sexo e do ano*.

2.2. Instrumentos

Neste estudo foram utilizados dois instrumentos de recolha de dados, mais especificamente, um breve questionário de dados sociodemográficos e um guião de entrevistas semiestruturado, elaborado com base na revisão de literatura. No caso do primeiro instrumento, este contemplou informações importantes para a caracterização da amostra, especificamente, questões relacionadas com o sexo dos/as participantes, estado civil, idade, grau académico, local de residência, local de treino, entre outros (ver Anexo B). Já o segundo instrumento, o guião de entrevistas semiestruturado, foi criado com base na revisão da literatura realizada sobre o "fenómeno do *tokenism*" num mundo do fisiculturismo, tendo sido, concretamente, elaborados dois guiões: um guião para os homens, enquanto membros do grupo dos dominantes (ver Anexo C), e o guião para as mulheres, enquanto membros do grupo minoritário, ou *tokens* (ver Anexo e D). Os dois guiões são muito semelhantes e englobam quatro grandes tópicos: i) o ingresso no mundo do fisiculturismo, onde exploramos as razões, motivações ou fatores que levaram os atletas a optar por esta modalidade; ii) as des/igualdades de género no contexto do fisiculturismo, para compreender qual a visão dos/as entrevistados/as em relação ao fisiculturismo; iii) o contexto atual da modalidade, onde exploramos os fenómenos da visibilidade, da polarização das diferenças, e da assimilação dos papéis estereotípicos do grupo de pertença encontrados por Kanter (1977, 1993); e iv) a gestão da situação das desigualdades de género em que se encontram, onde procuramos perceber de que maneira é gerida a situação; que estratégias são usadas por estas mulheres em condição de minoria ou de *tokens*.

2.3. Procedimento

Numa fase inicial deste estudo, que seguiu os princípios das Comissão de Ética do Iscte – Instituto Universitário de Lisboa, foi elaborada uma listagem e pesquisa de perfil de elementos fundamentais para esta modalidade, entre eles, atletas profissionais de fisiculturismo, preparadores físicos e árbitros de competições. Em seguida, foi efetuado o contacto dos elementos da listagem, homens e mulheres, através de uma mensagem inicial, através das redes socias dos atletas, com o convite para a participação no estudo através da realização da entrevista. Nos casos em que o convite foi aceite, foram realizados os agendamentos das entrevistas e o fornecimento do consentimento informado, que explicava aspetos importantes, nomeadamente, o objetivo geral da investigação, o tratamento de dados, a identificação dos elementos de investigação respetivos contactos, a proteção de dados, e os direitos dos/as

entrevistado/a (ver Anexo A). Após a realização das entrevistas, foram preenchidos os breves questionários sociodemográficos (ver Anexo B), por opção dos/os participantes, que optaram por os preencher após a conclusão da entrevista.

As entrevistas foram todas realizadas online, na plataforma *Zoom*, uma vez que os/as atletas que participaram neste estudo revelaram maior facilidade em realizá-las neste formato, já que muitos deles/as se encontravam em altura de competição e tinham pouca disponibilidade. A duração das entrevistas variou entre 00h45m e 1h10m (*M* = 01h00m), tendo sido realizadas entre 30 de março e 24 de maio de 2024.

Adicionalmente, no final de cada entrevista, foi efetuado o *debriefing* (ver Anexo E), como forma de agradecimento pela participação no estudo, e também com a clarificação do objetivo do mesmo.

Após terem sido realizadas todas as entrevistas, estas foram transcritas garantindo o completo anonimato e confidencialidade dos/as participantes, e posterior remoção das informações que os/as pudessem identificar.

2.4. Análise de Dados

A análise das entrevistas foi realizada recorrendo à análise temática de Braun e Clarke (2006), uma metodologia analítica que dá a possibilidade de analisar identificar e reportar possíveis padrões ou temas nos dados obtidos. É uma abordagem que confere flexibilidade à pessoa que entrevista, uma vez que pode ser utilizada através de diversas formas, proporcionando uma estrutura clara que facilita a análise dos dados.

Segundo as autoras, esta metodologia de análise é constituída por seis etapas, mais especificamente: i) a familiarização com os dados, por via da transcrição e leitura dos dados; ii) a codificação sistemática dos dados, procurando identificar categorias ou códigos que descrevam as caraterísticas dos dados; iii) a identificação e organização desses mesmos códigos por temas ou subtemas relevantes; iv) a revisão e definição de temas, a fim de criar um sentido claro e preciso dos dados, elaborando um mapa da análise temática; v) a análise dos temas em maior detalhe; e vi) a produção de um relatório final com os temas ou padrões identificados, incluindo excertos das entrevistas que reflitam as experiências dos/as participantes (ver Braun & Clarke, 2006).

Nesta investigação, foram utilizados dois tipos de abordagens. Numa primeira abordagem, recorreu-se à análise dedutiva, uma vez que se partiu de um quadro teórico. Numa segunda abordagem, recorreu-se também à análise indutiva, tendo sido identificados novos temas e

subtemas relevantes para o objetivo do estudo a partir das inferências suscitadas pelos dados (Braun & Clarke, 2006).

Capítulo III. Resultados

Através da análise das 15 entrevistas foi possível a identificar seis grandes temas, intitulados da seguinte forma: i) integração na modalidade do fisiculturismo; ii) desigualdades de género no contexto masculino do fisiculturismo; iii) visibilidade das mulheres atletas no fisiculturismo; iv) polarização das diferenças entre mulheres e homens atletas; v) assimilação aos papéis estereotípicos das mulheres atletas; vi) estratégias das mulheres atletas para gerirem a situação de desigualdades de género em que se encontram (ver Quadro 3.1).

Quadro 3. 2. *Temas e subtemas*

Temas	***Subtemas***
Integração na modalidade do fisiculturismo	Motivações
	Suporte
	Obstáculos
Desigualdades de género no contexto masculino do fisiculturismo	Características e evolução do fisiculturismo
	Mitos e estereótipos associados ao fisiculturismo
	Papéis de género e imagem corporal
	Soluções
Visibilidade das mulheres atletas no fisiculturismo	Baixa representação das mulheres e consequente visibilidade
	Pressão sentida pelas mulheres para apresentarem um bom desempenho
Polarização das diferenças entre mulheres e homens atletas	Divergência de regras entre homens e mulheres no meio competitivo
	Assédio sexual no contexto digital
	Papéis de género e a prática do fisiculturismo
	Desafios das atletas em função da categoria
	Exclusão das mulheres atletas
Assimilação parcial aos papéis estereotípicos das mulheres atletas	Divergência de expetativas sobre homens e mulheres atletas
	De posturas mais femininas a posturas mais masculinas

Temas	*Subtemas*
Estratégias das mulheres atletas para gerirem a situação de desigualdade de género em que se encontram	Confiança nas próprias competências
	Apoio de pessoas do círculo próximo
	Alteração de postura, dentro e fora da competição
	Estratégias financeiras

3.1. Integração na Modalidade do Fisiculturismo

O primeiro tema identificado neste estudo está relacionado com o início da prática do fisiculturismo, dividindo-se em três subtemas, sobre: i) motivações; ii) apoio; e iii) obstáculos.

O primeiro subtema revela as motivações que levaram os/as atletas entrevistados/as a iniciar a prática desta modalidade, que se deveu a diversas influências, desde a influência de familiares e de amigos a treinadores. A maioria dos/as atletas iniciou a prática do fisiculturismo depois de iniciar a musculação no ginásio, tendo sido esse o ponto de partida de todos/as. A principal diferença entre estes/as está na motivação que os/as levou a começar a praticar musculação, e, posteriormente, a iniciar o fisiculturismo, como mostram os seguintes excertos:

> "(…) era muito alto e muito magro, e ficava doente com alguma facilidade. Na altura, o sistema imunitário não estava a acompanhar o resto do desenvolvimento. Uma ou duas vezes doente, três vezes que fiquei doente, o médico recomendou "*É pá, se calhar, era boa ideia fazermos um desporto que conseguisse obrigar o teu corpo a desenvolver também para a altura que estás, para o pico de desenvolvimento que tiveste*" (…). Depois, dentro da competição, depois de começar a treinar musculação, já não havia mais nenhum desporto que pudesse surgir, ou roubar esse protagonismo." (Ent.1, homem, *Men's Classic Physique*, 40 anos)

> "Comecei não pelo fisiculturismo, mas sim por treinar no ginásio. Na altura, lembro-me que comecei porque não me senti bem com o meu corpo e, mais tarde, tomei gosto pela atividade e decidi começar a ser acompanhada por alguém. (…) Em relação a se foi a minha primeira opção, foi porque sempre foi um desporto que eu achei bastante elegante." (Ent.2, mulher, *Bikini Fitness*, 26 anos)

> "A parte de me ter tornado atleta, foi uma coisa que surgiu depois de ter começado a treinar. (…) E a vontade de começar a competir não foi pela competição em si, mas sim porque queria desafiar-me a mim própria." (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

> "Eu era atleta de voleibol, e já treinada no ginásio. E passado algum tempo, o vólei deixou de fazer sentido para mim. Como tinha começado o ginásio aos 16 anos, e achei que a minha equipa de volvei não se dedicava tanto quanto eu achei de que devia, decidir mudar de desporto." (Ent.8, mulher, *Wellness*, 24 anos)

> "Eu sempre tive complexos com o meu corpo (…). Desde pequeno que acompanhei atores musculados e, aos 15 anos, comecei a treinar. (…) Até que um dia, conheci um rapaz, o meu preparador desde então que me apresentou esta modalidade. Depois percebi que era mesmo isto que queria." (Ent.9, homem, *Men's Physique*, 26 anos)

> "O treino em si, comecei em 2018, no ginásio, mais especificamente *Crossfit*. (…) Passado um ano, percebi que não me identificava mais com aquele desporto e decidi começar a treinar no ginásio. (…) Com essa investigação, comecei a perceber que o culturismo é um desporto complexo, que envolve muitas variáveis e, pensando nisso, contratei o meu treinador, que, até hoje, ainda é o meu preparador." (Ent.10, homem, *Men's Physique*, 30 anos)

O segundo subtema foca-se no apoio das outras pessoas para com os/as atletas, embora as opiniões não estejam todas em concordância. Contudo, tanto homens como mulheres revelaram que nem sempre tiveram o apoio da família e dos/as amigos/as. Maioritariamente, esse apoio acabou por surgir mais tarde, quando a família e os/as amigos/as entenderam melhor em que consiste, de facto, a modalidade, como ilustram os seguintes excertos:

> "A nível dos amigos que não são do meio, eles não compreenderam e continuam sem compreender essa minha decisão. (…) Atualmente, sou divorciado e, segundo a minha ex-mulher, foi por culpa do culturismo. E, portanto, não posso dizer que ela me apoiava. Em relação aos meus pais, contei com eles e apesar de não compreenderem o que é ser atleta, apoiam e ajudam-me como podem." (Ent.4, homem, *Men's Physique*, 43 anos)

"Da parte da minha família, foi muito pacífico, porque eles compreenderam que era algo que eu queria muito fazer e apoiaram-me. (…) Já com os amigos, não posso dizer a mesma coisa. Alguns compreenderam a minha decisão, e respeitar o que eu queria fazer, outros tinham algumas atitudes que me faziam meio que ficar um pouco constrangida. (…) Inclusive chegavam a discutir comigo sobre essas questões, gozar." (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

"É assim, não foi muito bem aceite. O meu marido não gostou mesmo nada, nada. Ele chegou-me a dizer que o meu corpo era perfeito na altura, da forma como estava, porque era mais feminino. (…) O meu marido foi sempre super contra e a minha sogra também. (…) O meu pai também não aceitou nada, nada bem. (…) Os meus amigos, também não tiveram uma relação muito boa, e das primeiras coisas que me disseram foi "*ai, não faças isso, vais ficar igual a um homem completo*". E a única pessoa que me apoia é o meu filho." (Ent.6, mulher, *Figure*, 42 anos)

"Apesar de ter praticado desporto a minha vida toda, quando tomei a decisão de começar a competir, os meus pais não me apoiaram minimamente. Já o meu irmão, foi muito diferente, não só respeitou a minha decisão, como se tornou um bom apoio. (…) No que toca aos amigos, foi um pouco complicado, porque perdi praticamente todos os que tinha na altura. (…) A pessoa que mais me apoiou, e que ainda hoje é o meu braço direito, é o meu namorado." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"A minha namorada da altura não me apoiou mesmo nada. Já os meus amigos, compreendem perfeitamente e, inclusive, ficaram felizes (…). A minha família, na altura, também não adorou a ideia e não apoiou, e ainda hoje é um tópico complicado." (Ent.9, homem, *Men's Physique*, 26 anos)

"Quando lhes contei que iria começar a praticar este desporto, disseram-me que tinha um parafuso a menos. Confesso que a pessoa que reagiu menos bem foi a minha avó. (…) As restantes pessoas, tanto amigos e família mais próxima, reagiram muito bem." (Ent.14, mulher, *Figure*, 29 anos)

O terceiro, e último, subtema identificado neste tema engloba os obstáculos e desafios encontrados pelos/as atletas entrevistados/as. Mais uma vez, as opiniões não foram unânimes. Alguns/as destes/as atletas revelam que a parte mais desafiante está ligada à performance da própria pessoa, com aspetos ligados ao cumprimento da dieta e aos convívios sociais. Outros/as atletas entendem que o maior obstáculo é a ausência do apoio das pessoas mais próximas, assim como alguns aspetos negativos da competição, como mostram os seguintes excertos:

> "Tive alguns problemas em conjugar a minha vida social com a vida de atleta e, quando eu digo 'vida social', também incluo a família (…). Havia a questão dos regimes alimentares diferentes. E a parte de me adaptar emocionante também foi complicada. Mas as primeiras coisas que notei foram as críticas sociais, quando o meu corpo começou a mudar, eu recebia comentários, olhares, piropos, em todo o lado." (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

> "No início, a parte da alimentação foi muito complicada, porque, para poder fazer uma preparação como deve ser, temos mesmo de passar fome (…). E ficamos com um humor muito mau e instável. Associando ao facto de consumir esteroides anabolizantes, o nosso temperamento fica ainda pior. Não tinha apoio familiar quase nenhum, e era visto como uma pessoa que faz confusão eu ter de pesar a comida e ter tanto rigor. Também alguns aspetos socias, no sentido em que ainda nos acham os burros." (Ent.4, homem, *Men's Physique*, 43 anos)

> "(…) das piores partes foi conciliar a vida de atleta com a vida social (…) e as minhas amigas diziam que eu já estava a exagerar (…). E essa postura e a falta de apoio, acabaram por se revelar um grande obstáculo. Já a nível da comunidade, posso dizer que é um nicho, e que as pessoas não são muito recetivas a pessoas novas, e, portanto, senti alguma resistência quando comecei a conviver com pessoas da competição." (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

> "A questão de não ter apoio familiar e social custou-me muito. E, quando entrei para a competição, não senti que fui bem recebida. (…) Também não havia muitos apoios e, isso, é uma coisa que ainda se mantém hoje, infelizmente. E, pronto, senti muito aquele estigma de que comecei a praticar um desporto de homens, pelo menos, era isso que a sociedade me fazia querer." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"Não foi uma adaptação assim tão fácil. Tinha um físico muito semelhante a alguém que praticava natação, que nada tem a ver com o físico que se quer no fisiculturismo. Neste sentido, a adaptação ao novo físico não foi assim muito fácil (…). Também não conhecia ninguém no meio, e por isso acabei por me sentir um bocadinho sozinho no início." (Ent.13, homem, *Men's Physique*, 24 anos)

"Confesso que não foi uma adaptação fácil. (…) Mas penso que o mais difícil, principalmente no início, foi lidar com certos comentários e olhares, vindos de alguns homens, quer fossem da comunidade, ou fora." (Ent.15, mulher, *Wellness*, 22 anos)

3.2. Desigualdades de Género no Contexto Masculino do Fisiculturismo

No segundo grande tema identificado é possível perceber que os/as entrevistados não só confirmam a existência de uma diferença numérica entre homens e mulheres na prática do fisiculturismo, como conseguem encontrar algumas justificações para este desequilíbrio de género. Este tema divide-se em quatro subtemas: i) características e evolução do fisiculturismo; ii) mitos e estereótipos associados ao fisiculturismo; iii) papéis de género e imagem corporal; e iv) soluções.

No que diz respeito ao primeiro subtema, as características e evolução do fisiculturismo, este foi identificado pelos/as entrevistados/as como um dos fatores justificativos do desequilíbrio numérico entre homens e mulheres no fisiculturismo. Estes/as declaram que o surgimento das categorias femininas é algo mais recente, o que poderá justificar esse mesmo desequilíbrio numérico, que irá, certamente, desaparecer ou atenuar com a própria evolução da modalidade:

"Isso é sim a realidade atual, embora considere que, no futuro, as coisas vão mudar, e que esse número não será tão díspar." (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

"Eu acredito que, com a evolução do mesmo, um dia estaremos a celebrar a chegada de mais mulheres neste desporto." (Ent.6, mulher, *Figure*, 42 anos)

"(…) outra razão, é o facto de a competição ser tão injusta em alguns parâmetros, mais especificamente, em relação às regras, e a atribuição de prémios não igualitária. Acaba por desmotivar as pessoas." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"Eu até acho que, ao longo dos anos, tens vindo a perder as poucas mulheres que ainda tínhamos no desporto. Posso estar enganado, mas a ideia que eu tenho é que, há uns anos, competiam mais mulheres do que agora." (Ent.9, homem, *Men's Physique*, 26 anos)

"Mas elas não têm muita coisa a favor delas, e eu percebo este equilíbrio. Acho que vai ser muito difícil, mas acredito que, com o tempo, e com a evolução da modalidade, mais mulheres entrem neste contexto." (Ent.10, homem, *Men's Physique*, 30 anos)

Relativamente ao segundo subtema identificado, este revela os mitos e estereótipos associados ao fisiculturismo, que surgem também como justificação do desequilíbrio numérico, uma vez que os/as entrevistados/as acreditam que estes condicionam a adesão de mais mulheres à modalidade, como espelham os seguintes excertos:

"Acho que isso acontece porque as pessoas, quando se fala de culturismo, pensam logo "*ai que horror*". E também dizem coisas como "*já estás com demasiado músculo, que nojo, já pareces um homem*". Eu cheguei a ouvir comentários destes." (Ent.2, mulher, *Bikini Fitness*, 26 anos)

"Acho que isto é muito fruto do estereótipo associado ao atleta e também da mentalidade das pessoas. No fundo, nós vamos expor e exibir o nosso corpo, e seremos ordenados em função da melhor performance, ou, pelo menos, é o que se espera. E, por vezes, existem pessoas que não compreendem este conceito, o que eu consigo compreender, mas também acredito que esta ausência de compreensão vem de uma ideia preconcebida do que é ser atleta." (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

"(…) só que acho que existe um preconceito e medo à volta do que é alterar o corpo em função da competição e dos objetivos, claro. (…) E as pessoas têm medo de como o corpo pode reagir, e também têm medo de serem julgadas e do que as pessoas possam dizer." (Ent.6, mulher, *Figure*, 42 anos)

"Acho que existem muitos preconceitos à volta desta modalidade, e, por isso, também acredito que as pessoas acabam por ter algum medo de começar a praticar." (Ent.13, homem, *Men's Physique*, 24 anos)

O terceiro subtema identificado centra-se nos papéis de género e imagem corporal, revelando que os/as entrevistados/as consideram que os papéis de género tradicionais e a imagem corporal têm bastante influência na forma como esta modalidade é vista socialmente. Em alguns casos, os/as entrevistados/as consideram que a imagem corporal também tem um grande peso na ponderação em relação a começar, ou não, a prática desta modalidade, que continua marcadamente masculina, apesar da evolução positiva dos últimos anos:

> "Isso também já diminuiu um pouquinho nos últimos anos. O que se achava inicialmente é que isto é um desporto muito masculino, se as senhoras fossem para praticar este desporto iam ficar masculinas. (…) Ainda hoje sai do padrão feminino, fica muito próximo do padrão masculino e isso afastava claramente as senhoras." (Ent.1, homem, *Men's Classic Physique*, 40 anos)

> "Socialmente, nós atribuímos músculos aos homens, não às mulheres e, embora isto seja um pensamento muito redutor, eu acredito que a maioria das pessoas ainda pensa. E o facto de a sociedade ainda ter este pensamento faz com que as mulheres se retraiam mais, e tenho medo do julgamento. (…) É um pouco complicado arranjar assim uma solução (…). No entanto, também acredito que seria necessário mudar o paradigma social em relação ao que é ser atleta," (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

> "Os homens são mais dados a isto pelo aspeto estético que o culturismo nos dá, e as mulheres têm medo de ficar muito masculinas. (…) Acho que, de forma geral, são os homens que gostam mais do físico do culturista do que as mulheres. As mulheres, não gostam do corpo das culturistas mulheres, de modo geral, tirando a categoria da *Wellness*, que tem as características que, normalmente, as mulheres querem ter. (…) Também se trata de um desporto muito solitário, e acho que apenas os homens estão despostos a fazer isso. E vejamos, se até para ir à casa de banho são precisas duas mulheres, na musculação também deve ser assim" (Ent.4, homem, *Men's Physique*, 43 anos)

> "Acho que é um aspeto complicado mudar, uma vez que também acho que o peso da nossa cultura, e papéis sociais têm muito peso nesse desequilíbrio. (…) Os papéis sociais ainda têm muito peso na vida das pessoas, faz com que seja complicado gerir uma vida de atleta. (…) Muitas de nós não são apenas atletas, mas sim donas de casa, esposas,

profissionais de diversas áreas, filhas, mães, e temos as responsabilidades todas desses cargos, e uma vez que os homens não partilham connosco essas tarefas" (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

"E até nos esforçamos mais porque temos de cuidar da casa, trabalhar, ser mulher e mãe, e ainda ter de encaixar cozinhar tudo o que é preciso e treinar (…). E nada disto puxa mulheres para a competição. Os homens têm o tempo deles para se cuidarem, vão ao ginásio sem preocupar com mais nada, nós não, temos muitos papéis para além de atletas." (Ent.6, mulher, *Figure*, 42 anos)

"Normalmente, a imagem feminina não é condicionada com músculos, e acho que a desproporção numérica vem muito daí. Mesmo nas categorias mais baixas, nós temos todas muito músculo, e não é isso que se associa à mulher no geral, e pensam que uma mulher musculada é menos feminina. (…) Isto é uma questão que vem na nossa história, e do nosso papel social enquanto mulheres. Tínhamos de mudar algo no passado, e os preconceitos do passado, e da liberdade e emancipação da mulher, é uma coisa já muito enraizada e estrutural." (Ent.8, mulher, *Wellness*, 24 anos)

Um último subtema deste tema aponta soluções para eliminar o desequilíbrio de género existente no fisiculturismo. De facto, tanto os homens como as mulheres atletas entrevistados/as apresentaram diversas soluções com o objetivo de aumentar a adesão das mulheres à modalidade. Estas passam pela mudança da visão social relativamente à modalidade, pela reeducação das pessoas, pela desconstrução de mitos sobre o fisiculturismo, pela melhoria dos incentivos à prática de desporto junto das mulheres, pela atribuição de prémios a homens e a mulheres atletas, e por uma maior participação dos patrocinadores no percurso das mulheres atletas:

"Acho que é uma questão de termos mais tempo e uma questão de evolução da mentalidade social. (…) São desportos que apareceram mais recentemente, que demoram um pouco mais de tempo a chegar às pessoas." (Ent.1, homem, *Men's Classic Physique*, 40 anos)

"Acho que a única solução é, literalmente, reeducar as pessoas. (…) Mas sinto que existe muito preconceito nas pessoas mais velhas, e quando digo 'mais velhas', não me estou a

referir a pessoas muito velhas, mas sim pessoas nos seus 40 anos." (Ent.2, mulher, *Bikini Fitness*, 26 anos)

"Acredito que seria necessário mudar o paradigma social em relação ao que é ser atleta, porque acredito mesmo que uma das soluções passaria por desmistificar o que é que é ser um atleta, o que é que é a vida de atleta, e desconstruir o estereótipo. (…) Acho que era preciso mudarmos muito o paradigma português e abrimos mais os horizontes ao resto do mundo, e é o que os países mais avançados em relação a este assunto têm para nos ensinar." (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

"Seria mesmo necessário uma alteração de mentalidades (…). Também acho que, o facto de os papéis sociais ainda terem muito peso na vida das pessoas, faz com que seja complicado gerir uma vida de atleta. Sendo que, muitas de nós, não são apenas atletas, mas sim donas de casa, esposas, profissionais de diversas áreas, filhas, mães, e temos as responsabilidades todas desses cargos, e uma vez que os homens não partilham connosco essas tarefas, acaba por ser complicado gerir tudo. Portanto, outra solução, seria uma revisão dos papéis sociais dos homens e mulheres." (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

"Começando pela questão dos prémios, é inadmissível isto ainda ser uma realidade. (…) Aquelas mulheres ganharam o primeiro lugar, à semelhança dos homens, e têm de levar para casa um cheque tão díspar do deles que chega a ser ridículo. (…) Também melhorava a qualidade dos incentivos a prática de exercício físico feminino, não são minimamente eficazes, nem chamativos. (…) Também não temos apoio psicológico nenhum." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"(…) um desporto tão dispendioso, que um dos pontos de viragem seria a postura dos patrocínios em relação a nós mulheres. As marcas só pensam nas vendas e têm também o pensamento de como os homens são mais vistosos e tem mais facilidade, acabam por investir mais neles. Sinto que se as mesmas começassem a apostar mais em nós, a visibilidade feminina iria aumentar, e, por consequência, as mulheres iam perceber que ser atleta é possível, e, se calhar, não é nada do que elas pensam. E quando digo marcas, falo de uma forma mais geral, não só as marcas de *fitness*. É preciso incluir mais as mulheres

atletas na sociedade, e torná-las mais visíveis, só assim irão perceber que somos mulheres como tantas outras." (Ent.14, mulher, *Figure*, 29 anos)

3.3. Visibilidade das Mulheres Atletas no Fisiculturismo

O terceiro tema identificado no *corpus* das entrevistas confirma o primeiro "fenómeno do *tokenism"* identificado por Kanter (1977, 1993), da visibilidade do grupo minoritário ou das mulheres *tokens*. Neste tema, é possível identificar dois subtemas, que confirmam: i) a baixa representação das mulheres e consequente visibilidade; e ii) a pressão sentida pelas mulheres para apresentarem um bom desempenho.

O primeiro subtema faz, então, referência ao facto de que as mulheres, no contexto do fisiculturismo, estarem em muito menor número do que os homens. Por esse motivo, encontram-se menos representadas do que eles e, consequentemente, estão mais visíveis e sob vigilância, sentindo que estão em destaque em diversos contextos por serem mulheres e atletas (i.e., na vida quotidiana, nas competições, entre outros), como ilustram os seguintes excertos:

"No ginásio, as pessoas sabem que estas atletas são atletas e que competem. Acabam sempre por chamar à atenção, até mesmo mais que os senhores, porque são muito menos." (Ent.1, homem, *Men's Classic Physique*, 40 anos)

"Acredito que sejam as mulheres que estão mais visíveis (…). E o nosso foco enquanto mulheres é tão grande que eu até posso estar com um saco batata vestido, que sinto que estou a ser observada na mesma. E que mesmo que não queira, porque acredita que não quero, acabo por dar nas vistas." (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

"As mulheres estão mais visíveis porque são mulheres, não por serem atletas. Acredito sim, que uma mulher atleta dê nas vistas, mas não é por ser atleta, é que as mulheres são muito sexualizadas e, por isso, não dão nas vistas pelo que fazem." (Ent.4, homem, *Men's Physique*, 43 anos)

"Eu sinto-me sempre muito observada e sobe a "vigilância". Mas não só no ginásio, assim, no geral. No meu trabalho, acabo sempre por ter as minhas estratégias para não sobressair (…). Mas, infelizmente, às vezes, reparam e imenso nos meus quadríceps, e nunca me livro dos comentários." (Ent.6, mulher, *Figure*, 42 anos)

"Eu diria que, no dia a dia, as mulheres atletas acabam por sobressair mais. Isto porque, estamos à espera que um homem treine pesado, mas não estamos à espera que uma mulher o faça. E as atletas, dependendo da categoria, treinam pesado para chegar ao palco." (Ent.11, homem, *Men's Physique*, 25 anos)

"No ginásio onde treino parece-me que são as mulheres, inclusive sinto que basta uma de nós estar a treinar de top, já somos uma "atração" tipo circo. (…) quando saio do ginásio e vou a sítios onde quem não treina vai, como supermercado, correios, etc... O olhar das pessoas é muito diferente e são, principalmente, homens… sinto-me olhada de uma forma até nojenta, às vezes. Fora os comentários das redes sociais, ou até mesmo as mensagens." (Ent.15, mulher, *Wellness*, 22 anos)

O segundo, e último, subtema deste tema revela a pressão sentida pelas mulheres entrevistadas para apresentarem um bom desempenho na modalidade. Com efeito, as mulheres atletas relataram sentir uma necessidade e pressão interna para demonstrar que possuem habilidades suficientes para praticar esta modalidade, ainda predominantemente masculina. Além disso, também revelaram sentir uma pressão externa, ou seja, dos outros para consigo (confirmada pelos homens entrevistados), uma vez que os colegas homens testam as suas capacidades, através da invalidação das colegas mulheres enquanto atletas:

"Sim, sinto muito, aquela sensação de "*eu também sei treinar*". Muitos homens acreditam que nós não somos capazes de treinar com a mesma qualidade, ou levantar o mesmo peso, e que não temos a mesma capacidade que eles. (…) Mais no sentido de "*deixa lá ver se você aguenta até ao fim*", parece que estão à espera de nos ver falhar." (Ent.6, mulher, *Figure*, 42 anos)

"Quase que sentimos a necessidade de provar que também somos capazes de ter um desempenho igualmente bom, em alguns casos até melhor. A questão é que, como nunca existe o reconhecimento por parte de ninguém, esta pressão nunca nos abandona. Parece que, por muitas competições que ganhemos, nunca seremos boas o suficiente." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"Acho que, socialmente, sim, porque ainda é visto como um desporto de homens, e não de mulheres, por isso, acho que elas têm, sim, essa pressão para mostrar que também podem ser culturistas como nós." (Ent.10, homem, *Men's Physique*, 30 anos)

"Acho que sim, sentem, inclusive, é um tema que já falámos entre nós, colegas, e, sim, elas próprias dizem que sentem uma pressão maior para provar que são capazes (…). Socialmente, as mulheres já são vistas como delicadas e etc., e este desporto associa-se a tudo menos a delicadeza, dependendo da categoria, claro. Pronto, acho que é muito por aí, acabam por sentir aquela pressão de provar que também são capazes de praticar uma modalidade mais "bruta"." (Ent.13, homem, *Men's Physique*, 24 anos)

"Sinceramente, sim. (…) Ainda para mais porque, quando me juntei a esta modalidade, senti que era um território muito masculino e, pronto, senti aquela ideia de que tinha de provar que também merecia estar ali, embora fosse uma mulher." (Ent.14, mulher, *Figure*, 29 anos)

"Senti mais no início. (…) Senti uma certa pressão por ser nova a começar num desporto ainda "masculino", e cheio de homens e mulheres mais velhos que eu. Com um historial bem maior que o meu, e mais maduros fisicamente, então, pronto, senti essa pressão, sim. (…) Sinto que quando são as mulheres a errar, todos nos caiem cima. Porém, quando ganhamos, a postura que sinto da parte dos outros é que não fizemos menos do que a nossa obrigação." (Ent.15, mulher, *Wellness*, 22 anos)

3.4. Polarização das Diferenças entre Mulheres e Homens Atletas

O quarto tema identificado contempla o segundo fenómeno do *tokenism* de Kanter (1977, 1993), da polarização das diferenças entre homens atletas, o grupo dos dominantes, e as mulheres atletas, as *tokens*, tendo sido possível identificar cinco subtemas, sobre: i) divergência de regras entre homens e mulheres no meio competitivo; ii) assédio sexual no contexto digital; iii) papéis de género e a prática do fisiculturismo; iv) desafios das atletas em função da categoria; e v) exclusão das mulheres atletas.

No que diz respeito ao primeiro subtema, sobre a divergência de regras entre homens e mulheres no meio competitivo, os/as entrevistados/as revelaram que, de facto, existem contextos dentro do fisiculturismo onde homens e mulheres não se regem pelas regras

competitivas de forma equitativa. Tal verifica-se, mais especificamente, ao nível da atribuição de prémios e de regras a cumprir no dia da competição. Adicionalmente, os/as entrevistados/as revelaram o mesmo desequilíbrio relativamente aos gastos para a competição e a atribuição de patrocínios, afirmando que as mulheres atletas são mais facilmente escolhidas pelas marcas de *fitness* por serem mais agradáveis, subtis e elegantes, potencializando o poder de vendas dos produtos:

> "Nós até temos uma coisa diferente de outros desportos. Por exemplo, se eu for um dos patrocinadores do evento, ou tenho um produto que quero que seja divulgado por um atleta, prefiro muito mais uma atleta feminina do que um atleta masculino. Isto porque, uma atleta feminina é muito mais agradável, chega a muito mais pessoas e ao público em geral. Há aqui uma série de componentes sociais que fazem com que uma senhora seja mais subtil e mais elegante a vender determinados produtos. Estou a falar de suplementos alimentares, roupas desportivas, este tipo de coisas." (Ent.1, homem, *Men's Classic Physique*, 40 anos)

> "Os homens sobem ao palco como atletas e vão demonstrar o fruto do seu trabalho, enquanto as mulheres sobem ao palco como mulheres e ponto. Ainda existe tanta sexualização que se torna injusto a forma como somos avaliadas naquele dia." (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

> "Eu acho que não somos tratados de forma igual, mas depende do contexto. (…) Isto porque, existem alturas específicas no dia da competição em que o nosso corpo está literalmente todo exposto, existem federações que não têm consideração e que não arranjam uma secção específica para os atletas trocarem de roupa, por exemplo, ou aplicarem a tinta. (...) O cenário é, literalmente, nós estamos nuas e termos não sei quantos homens à nossa volta com a possibilidade de estarem a olhar para nós, (…) estamos só ali desconfortáveis. E não somos tratadas com o cuidado que era suporto. Os homens, apesar de também estarem ali a ser pintados, podem estar de cueca, e pronto não estão tão expostos como nós." (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

> "Eles têm mais categorias que nós e sobem ao palco primeiro. Nós ficamos para o fim, eles têm prémios e nós não. Mesmo, no palco, noto essa diferença, nós não temos tempo nenhum para lá estar, (…) já eles têm muito mais tempo e demoram, efetivamente, muito mais tempo e ninguém os impede. Nós não temos apoios de nada e gastamos muito mesmo,

desde a tinta do corpo, maquilhagem, saltos, biquíni, cabelo, joias e unhas. Já os homens, não têm um quarto do que nós temos. Apenas têm de utilizar uma bermuda, ter o cabelo como deve ser, o corpo pintado e o óleo posto. Existem grandes diferenças e, muitas vezes, as federações fecham os olhos, mas faz parte das regras que deveriam ser cumpridas." (Ent.6, mulher, *Figure*, 42 anos)

"Acho que as vitórias das mulheres não são sempre celebradas como são as dos homens, como, por exemplo, competições onde não existem prémios para as mulheres. Nas suas categorias, eventualmente, alguém irá ficar em primeiro lugar. A verdade é que nem sempre têm direito a prémio, mesmo que fiquem no primeiro lugar. Enquanto que isso nunca aconteceu com a categoria masculina, pelo menos, que tenha tido o meu conhecimento. (…) Os homens também têm muito mais público do que as mulheres, não só em termos de apoiantes, mas também da forma que as federações organizam a ordenação de quem sobe ao palco. Em todas as competições que já fui, as mulheres são sempre colocadas nas horas onde há menos público." (Ent.9, homem, *Men's Physique*, 26 anos)

"Quando contratam alguém para fazer uma de material de ginásio, por exemplo, não contratam uma mulher, mas sim um homem. Não sei se é pela estética, ou se por acharem que um homem passará mais credibilidade, a verdade é que nunca vi uma atleta mulher fazer publicidade de máquinas para um ginásio. E não acredito que seja por falta de atletas mulheres para o fazer, mas sim por acharem que um homem percebe mais disto." (Ent.10, homem, *Men's Physique*, 30 anos)

No segundo subtema, sobre assédio sexual no contexto digital, as atletas entrevistadas relataram diversos episódios em que afirmam ter sido alvo de comportamentos e cometários indesejados nas redes sociais, por homens que acompanhavam suas publicações. Para estas atletas, este comportamento poderá ser fruto das suas partilhas de conteúdo sobre fisiculturismo nas redes sociais, sendo algo que consideram recorrente junto das mulheres atletas e importante. Este comportamento é caracterizando por mensagens indesejadas sobre os aspetos físicos das mesmas, tendo como maior consequência o seu desconforto e a adoção de medidas como a privatização dos seus perfis, como uma forma de impedir estes comportamentos:

"Nas redes sociais é horrível, porque, enquanto atleta, as redes socias são muito importantes. É uma forma de divulgação do nosso trabalho, e não há um dia que eu não receba mensagens, ou fotos de coisas indesejadas, e nunca vi nenhum colega meu homem, com o mesmo problema. No ginásio, também já me aconteceu, inclusive, deixei de ir de calções treinar, porque o desconforto já era muito. Eram coisas como olhares a toda a hora, bocas, e ações descontáveis. Mas um homem já não passa por isso, o atleta está a li de cava e os outros passam por eles e só dizem "*então, tudo bem*?" e, pronto." (Ent.2, mulher, *Bikini Fitness*, 26 anos)

"Temos, sim, de lidar com coisas parvas, como receber mensagens do tipo "*Pois, com bomba também eu. Queria ver isso tudo como natural*", pronto, é este tipo de coisas, fora comentários desagradáveis sobre o nosso corpo no sentido de pejorativo." (Ent.6, mulher, *Figure*, 42 anos)

"Desde mensagens nas redes sociais, até olhares e comentários que me fizeram sentir mesmo muito desconfortável. Já recebi propostas indecentes, que nada têm a ver com o ponto do que eu partilho, tanto nas redes sociais, como pessoalmente, e tenho plena noção de que é pela exposição que tenho ao ser atleta. E também sinto que é um pouco a sexualização do nosso corpo." (Ent.14, mulher, *Figure*, 29 anos)

No terceiro subtema, sobre papéis de género e a prática do fisiculturismo, são abordados os relatos por parte de alguns entrevistados e entrevistadas de como os papéis de género tradicionais podem influenciar a maneira como esta modalidade é praticada. Mais especificamente, é referido que as mulheres atletas, que desafiam os padrões ou as normas sociais, reúnem em si responsabilidades associadas ao seu papel de género (e.g., de mães, esposas, donas de casa, etc.) que os homens não têm. Deste modo, as mulheres têm de ter uma maior capacidade de organização, para conseguirem atingir essas mesmas responsabilidades (e.g., cuidar das crianças e da casa) e, além disso, conseguirem cumprir também a sua rotina enquanto atletas. No caso dos homens atletas, estas responsabilidades não lhes são atribuídas e, neste sentido, têm mais facilidade em conciliar a rotina de atleta com as responsabilidades atribuídas ao seu papel de género na sociedade (e.g., a concretização de tarefas no âmbito profissional):

"Quando comparamos os papéis socias de homens e mulheres, vemos que os homens têm muitas vantagens, e meio que a "vida facilidade" se dissidirem ser atletas, porque ninguém espera deles o mesmo que das mulheres. Então, se uma mulher tiver filhos, e decidir ser atletas, tem de pensar sempre "tenho de cuidar dos filhos, da casa, dos trabalhos, como é que vou lidar com isto tudo", e eles não se debatem com isto." (Ent.2, mulher, *Bikini Fitness*, 26 anos)

"O facto de sermos atletas e sermos mulheres, desafia os padrões da sociedade, e nós queremos fazê-lo de forma eficaz e, de certa forma, mostrar que não temos de seguir os padrões sociais femininos para sermos mulheres. E acho que a ideia que estende as atletas é muito "*Oh, sim, deixa lá a menina ir competir, deixa lá ir tentar também*". Já no caso dos homens, a ideia que as pessoas têm é que eles, sim, sabem o que é que estão a fazer, e eles é que praticam esta modalidade como deve ser, e muito mais a sério que nós. E eu sinto que uma das coisas que mais alimenta este paradigma é que a mulher não é só atleta, mas sim mãe, esposa, dona de casa, entre outros muitos papéis. E, embora os homens tenham uma parte de alguns dos papéis que mencionei anteriormente, têm muito mais liberdade para ser o que quiserem sem estarem preocupados com os estereótipos." (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

"No meio, em termos de competição em si, acho que as mulheres são valorizadas, e são vistas como corajosas. Elas são vistas como alguém que desafia as normas sociais, para ir de encontro aos seus objetivos" (Ent.10, homem, *Men's Physique*, 30 anos)

O quarto subtema sintetiza alguns dos desafios das atletas, identificados por alguns dos entrevistados e entrevistadas, que revelam que as mulheres atletas enfrentam desafios em função das categorias a que pertencem, desafios esses que se prendem com a relação com os colegas, no meio competitivo e no contexto social. Adicionalmente, os/as entrevistados/as afirmaram que, junto das gerações mais antigas de atletas, a polarização das diferenças entre homens e mulheres atletas aumentou, devido à criação das categorias mais recentes e à inclusão das mulheres na modalidade:

"Como as mulheres são categorias mais recentes, por exemplo, os prémios monetários ainda não estão tão altos como os dos homens. E isto acontece mais nas categorias mais altas do que nas categorias mais baixas (…). Nas categorias mais baixas, o valor dos

prémios já é próximo do dos homens. Mas os prémios monetários vão sempre um pouco de acordo com os patrocinadores (…). Mas se me perguntares se isto acontece porque elas são mulheres, por mim, não, mas sei que há patrocinadores que pensam do tipo "*não vou patrocinar isto, é só mulheres não vou dar dinheiro nenhum*". Infelizmente há isto, ainda temos muitos empresários burros." (Ent.1, homem, *Men's Classic Physique*, 40 anos)

"No geral, também acho que, à medida que se vai subindo na modalidade, maior é aquela ideia de "*parece um homem*", o que acaba por ser um pouco contraditório, porque, quanto mais descemos nas categorias, ou seja, as primeiras categorias, não são consideradas categorias de fisiculturismo a sério. E é do género, então, em que é que ficamos, se subimos na categoria, somos homens, se descemos, não somos fisiculturistas. (…) Simplesmente, criticam-nos, julgam-nos e desvalorizam-nos, independentemente dos esforços que façamos." (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

"Sei de outras atletas que lhes aconteceram coisas muito chatas e desnecessárias (…). A uma atleta que não teve a melhor prestação durante a preparação, o que lhe disseram foi "*não prestas para nada, claramente não ias a lado nenhum, ainda para mais sendo mulher. Dedica-te a outra coisa*" (…). Ainda tens muitos homens a criticar as categorias mais baixas do culturismo feminino, dizendo que não são dignas de serem chamadas de atletas. (…) E muitos deles ainda têm o típico discurso de "*ah, vocês comem alface, emagrecem e estão prontas para subir*". Ainda há a ideia de que as preparações das mulheres são mais fáceis do que as dos homens." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"Não considero que sejam feitas comparações específicas, mas também acho que isso não acontece, porque existem categorias para ambos. Ou seja, não tem que existir uma "luta por um lugar", porque cada um tem o seu lugar. Acho que existe, sim, um preconceito em relação às categorias mais baixas, onde algumas pessoas acreditam que estas não treinam como um verdadeiro culturista." (Ent.8, mulher, *Wellness*, 24 anos)

"Acho que sim, há comparações, mas é mais nas categorias superiores. E noto que os jovens, não fazem muito comparações de todo, mas os mais velhos, sim, sem dúvida. (…) Acredito que existem homens que acham que a mulheres não conseguem chegar tão longe quanto eles, mas eu diria que isso são os mais velhos. Acho que os jovens entendem que

todos podemos chegar aonde quisermos do mesmo modo, sem achar que as mulheres conseguem menos." (Ent.10, homem, *Men's Physique*, 30 anos)

"Claro que sim, infelizmente há comparações. (…) Já aconteceu, inclusive, está uma sala cheia de homens a pegar pesos e, de repente, chega lá uma mulher com um corpo bastante estruturado e forte e pega pesos iguais ou maiores que os das pessoas que já lá estavam, vão ser feitas comparações. (…) Na competição em si, acredito que isso não aconteça, porque existem categorias masculinas e femininas e acho que ninguém está à espera que uma das categorias mais baixas sequer seja semelhante à dos homens. No entanto, não temos muitas atletas portuguesas que estejam nas categorias superiores, mas quando sobem ao palco, os comentários que se ouve são puras comparações aos homens." (Ent.13, homem, *Men's Physique*, 24 anos)

O quinto subtema, focado na exclusão das mulheres atletas, refere-se a momentos partilhados por alguns dos entrevistados e entrevistadas, que admitem que, de facto, as mulheres já sentiram algum isolamento social devido ao tratamento de exclusão recibo pelos pares homens:

"Senti-me excluída logo no princípio, senti que eles eram muito elitistas, (…) e que me colocavam um bocado à parte de tudo no geral. No entanto, também acho que isso foi porque o desporto estava pouco desenvolvido, na altura, e era um grupo muito restrito." (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

"Situações de exclusão, (…) levei com isso logo no início, e meio que se ganha anticorpos contra isso tudo. Ou seja, não nego que as situações de exclusão aconteçam, mas o meu objetivo é tão maior que tudo isso, que o próprio sentimento de exclusão acaba por cair." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"Não digo que sejam situações de exclusão propriamente intencionais, mas, pronto, os homens acabam mais por falar entre si, deixando um bocadinho as atletas, mulheres, de parte. No entanto, elas também o fazem com as respetivas colegas, meio que se isolam um pouco. No dia da competição, ninguém está lá para ninguém, e é cada um por si. Por isso, sim, já vi colegas minhas a serem ignoradas por outros homens em dias de competição." (Ent.13, homem, *Men's Physique*, 24 anos)

"Acho que nunca abri espaço para que me acontecesse essa exclusão, mas foi uma coisa que criei naturalmente, como forma de me proteger dessas situações. Sempre que sinto que não sou desejada em algum sítio, quer seja no contexto desta modalidade, ou não, eu afasto-me (…). No entanto, já senti, sim, em algumas situações, tomei, sim, essa postura de me afastar, porque não me senti, propriamente, bem-vinda em alguns contextos e conversas." (Ent.14, mulher, *Figure*, 29 anos)

3.5. Assimilação Parcial aos Papéis Estereotípicos das Mulheres Atletas

O quinto tema identificado no *corpus* das entrevistas centra-se no terceiro fenómeno do *tokenism* identificado por Kanter (1977, 1993), sobre a assimilação aos papéis estereotípicos das mulheres atletas. Este tema divide-se em dois subtemas: i) divergência de expetativas sobre homens e mulheres atletas; e ii) de posturas mais femininas a posturas mais masculinas adotadas pelas mulheres atletas.

O primeiro subtema, centrado na divergência de expetativas sobre homens e mulheres atletas, revela que a maioria dos/as entrevistados/as considera que a maior parte das pessoas tem espectativas diferentes em relação a homens e a mulheres atletas. Em relação às espectativas face aos homens, estes são percebidos como mais eficazes e disciplinados, existindo expectativas superiores em relação a eles do que em relação às mulheres. As expectativas associadas às mulheres são as de que não terão uma carreira tão bem-sucedida e longa como a dos homens, e que não praticam fisiculturismo com a mesma eficácia que os homens. No entanto, também existem alguns atletas que consideram que as expetativas são semelhantes em relação a ambos, devendo dar todos/as o seu melhor para chegarem aos seus objetivos, como se pode verificar nos seguintes excertos:

"Ainda somos muito descredibilizadas e sexualizadas em muitos contextos, não temos o mesmo reconhecimento que os homens atletas têm. (…) Mas, no geral, noto que as pessoas esperam que os homens sejam os disciplinados, e se nós tentarmos, estamos só a ser paranoicas e não disciplinadas. E também acho que eles não acham que nós conseguimos chegar tão longe quanto eles, quer seja nas competições, quer seja na carreira enquanto atleta." (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

"Na minha opinião, as expectativas é que tanto homens como mulheres atletas devem dar tudo de si para chegar aos seus objetivos, com igual empenho, resiliência e vontade.

Sabendo sim, que as mulheres enfrentam dificuldades mais complexos que os dos homens." (Ent.4, homem, *Men's Physique*, 43 anos)

"Não somos levadas tão a sério quanto os homens, o que significa que, enquanto formos a minoria, não vamos ter a mesma credibilidade e o mesmo reconhecimento. (…) Não acho que seja transversal, mas alguns homens não consideram que somos atletas de verdade e que, principalmente nas categorias mais baixas, (…) sinto que vêm as nossas categorias de uma forma menos séria que as deles. (…) eles pensam que nós praticamos a modalidade de forma diferente, de forma mais "suave", e nem com tanto rigor." (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

"Acho que depende da categoria, pelo menos na minha, e desde que comecei a ter sucesso, acho que as espectativas são boas, mas também é porque já viram que sou capaz, e há alguns que, mesmo depois de terem visto os meus resultados, continuam desacreditados." (Ent.6, mulher, *Figure*, 42 anos)

"Acredito que eles estejam quase sempre à espera que as coisas não corram tão bem para o nosso lado. (…) Ainda há a ideia de que as preparações das mulheres são mais fáceis do que as dos homens." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"No que toca à longevidade da carreira (…), as mulheres não conseguem ter uma carreira tão longa quanta os homens, pelo menos, é o que eu acho. No entanto, nós somos todos atletas e, portanto, praticamos esta modalidade da mesma maneira, simplesmente, há pessoas que o fazem melhor e outras pior, e fazem-nos mais "a sério". (Ent.11, homem, *Men's Physique*, 25 anos)

No segundo, e último, subtema deste tema, que mostra que as mulheres atletas adotam desde posturas mais femininas a posturas mais masculinas, percebe-se que os/as entrevistados/as consideram que as mulheres atletas de fisiculturismo não assimilam as características geralmente atribuídas às mulheres em geral (i.e., que são percebidas como sendo frágeis, emotivas, sensíveis, etc.), mas sim as características geralmente mais associadas aos homens (e.g., que, em geral, são percebidos como sendo mais fortes, rudes, agressivos, etc.),

tendendo a adotar uma postura mais masculina, sobretudo à medida que vão subindo de categoria, como uma forma de melhor se adaptarem ao fisiculturismo, um contexto masculino:

> "Nas categorias mais baixas, a imagem das atletas é sim uma imagem mais delicada, mais elegante. Mas eu acho que ninguém olha para as atletas e pensa "*ah que atleta tão fofinha*", acho que ninguém pensa muito nisso, até porque, normalmente, elas, a treinar, não passam essa imagem. A comunidade fora do *fitness* até pode achar isso, mas é por desconhecimento, porque elas próprias provam que não são frágeis, é só olhar para uma delas a treinar. (…) Acredito que haja pessoas que pensem "*É pá, isto está um bocado descontextualizado, é uma postura um bocado descontextualizada para uma senhora*" (…). As senhoras ficam muito masculinas, acho que as pessoas não se sentem próximas, esteticamente, dessas atletas." (Ent.1, homem, *Men's Classic Physique*, 40 anos)

> "Eu acho que acabam por nos associar, sim, essas características, mas pouco. Ou seja, não tanto quanto uma mulher que não pratica. (…) E também acho que isso só é assim, porque sou uma *bikini*, talvez as atletas das modalidades superiores sintam ainda menos essa associação." (Ent.2, mulher, *Bikini Fitness*, 26 anos)

> "Acho que se esquece um pouco esses estereótipos e essas características, e é um pouco mais quebrado. Porque também o próprio desporto assim o exige, temos de ser fortes pelo próprio desporto. (…) Penso que adotamos uma postura mais masculina, até porque se nos assemelharmos aos homens, acabamos por ser mais respeitadas exatamente por isso. Portanto, sim, acho que eu e outras mulheres acabamos por adotar uma postura mais tradicionalmente masculina." (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

> "Acho que as mulheres têm medo de ser reguladas como frágeis e emotivas, exatamente porque, socialmente, é o que se espera delas. E nós estamos constantemente a tentar mostrar que não (…). Acho que, no geral, as mulheres tentam fazer-se de fortes e não admitem que cometem erros, como qualquer pessoa, como é óbvio, e fazem este rijas para não serem associadas às características socialmente associadas às mulheres. Eu, pessoalmente, sinto que tenho uma mistura de características de ambos, homem e mulher. No entanto, sinto que muitas mulheres assumem uma postura masculina, mais rude e distante, como maneira de se protegerem da crítica." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"Não acho que as atletas mulheres sejam propriamente sensíveis e frágeis, porque se assim fosse desistiam deste desporto com muito mais facilidade. (…) Quanto mais alta a categoria, parece que o aspeto e a postura ficam um bocado mais masculinos. Mas também acho que, no geral, elas são femininas e não perdem em totalidade isso." (ent.11, homem, *Men's Physique*, 25 anos)

"Acho que nós acabamos por fugir um bocadinho ao estereótipo. Falando a título pessoal, eu acho mais fácil adotar uma postura mais rude e distante, coisas que, se calhar, não se associam à mulher não atleta, como uma forma de me proteger do exterior, e, no fundo, misturar um bocadinho mais também com a atmosfera do fisiculturismo. Sou quase "obrigada" a ter uma postura mais masculina, isto porque, caso contrário, sou alvo de mais comentários do que os que já sou." (Ent.14, mulher, *Figure*, 29 anos)

3.6. Estratégias das Mulheres Atletas para Gerirem a Situação de Desigualdade de Género em que se Encontram

O sexto, e último, tema identificado no *corpus* das 15 entrevistas trata das estratégias utilizadas por estas mulheres atletas para conseguirem gerir a situação de desigualdade de género que existe nesta modalidade, onde se encontram enquanto minoria ou *tokens*, nas palavras de Kanter (1977, 1993). O tema é composto por quatro subtemas: i) confiança nas próprias competências; ii) apoio de pessoas do círculo próximo; iii) alteração de postura, dentro e fora da competição; e iv) estratégias financeiras.

Um primeiro subtema mostra que uma das estratégias mais eficazes para as mulheres entrevistadas gerirem a sua condição de minoria ou de *tokens* é a confiança nas competências que têm enquanto mulheres e enquanto atletas. Esta estratégia foi utilizada pelas primeiras atletas no início da integração das mulheres na modalidade e é algo utilizado pelas mulheres atletas atuais. Neste ponto, é também frisada pelos/as atletas a importância dos seus objetivos pessoais e da sua força de vontade:

"Eu acompanhei as primeiras atletas a surgir nessas mesmas categorias, tanto que já era preparador na altura. Eu acho que elas se sentiam verdadeiramente guerreiras, com aquele sentimento de "*vamos mudar aqui o paradigma do jogo*" (…). E acho que, nessa altura, elas sentiam-se verdadeiras aventureiras e exploradoras." (Ent.1, homem, *Men's Classic Physique*, 40 anos)

"Eu acho que a melhor coisa que temos a fazer é ignorar mesmo, focar na competição e nos objetivos, e ignorar o resto mesmo. É quase como meter palas nos olhos e ir só." (Ent.2, mulher, *Bikini Fitness*, 26 anos)

"Eu, simplistamente, foco-me nos meus objetivos e uso o meu caráter forte para seguir em frente." (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

"Acredito que elas se focam no seu objetivo e que também tentem permanecer positivas." (Ent.9, homem, *Men's Physique*, 26 anos)

"Lembro-me, principalmente, que eu própria tenho isto como objetivo e quero muito ser bem-sucedida." (Ent.15, mulher, *Wellness*, 22 anos)

O segundo subtema prende-se com os apoios que pessoas do círculo próximo dão às mulheres atletas. A este propósito, os/as entrevistados/as afirmam que os apoios da família e dos pares são pilares importantes para que as mulheres atletas consigam prosseguir o seu caminho com sucesso no fisiculturismo:

"Acho que é complexo e temos de nos mentalizar que estamos a fazer o que gostamos e que o esforço vale a pena. Rodearmo-nos de pessoas que gostam de nós e que nos compreendem, para estarmos num ambiente seguro." (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

"Elas estão rodeadas de homens, seja onde for, e acabam por ter um apoio masculino. Desde o namorado, o treinador, os colegas, como que uma proteção para elas." (Ent.4, homem, *Men's Physique*, 43 anos)

"Apoio-me muito no meu braço direito, foco-me a 100% no que quero e onde quero chegar." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"Muitas delas acabam por desabafar umas com as outras, ou até mesmo com os colegas e preparadores. Também sei de colegas que se apoiam muito nos seus parceiros." (Ent.12, homem, *Men's Classic Physique*, 29 anos)

"Se quer que lhe seja honesta, há cerca de dois anos comecei a fazer terapia. (…) Também me apoio bastante nas pessoas que gostam de mim e que respeitam as minhas decisões, porque sem dúvida que são meu braço direito para continuar." Ent.14, mulher, *Figure*, 29 anos)

"Também acabo muito por me apoiar nas pessoas que me seguem, uma vez que sei que sou um pouco o "exemplo" de algumas delas, isso também me dá força para enfrentar as coisas menos boas. A minha família também desempenha um papel importante, para me manter motivado e focada." (Ent.15, mulher, *Wellness*, 22 anos)

Um terceiro subtema indica que, segundo os/as entrevistados/as, a alteração da postura, dentro e fora da competição (e.g., a adoção de uma postura mais distante e ríspida tanto para com os colegas, como para com outras pessoas no geral), assim como certos hábitos associados ao treino (e.g., deslocarem-se ao ginásio nas horas de menos afluência e a criação de um espaço pessoal privado para a prática da modalidade) atuam como estratégias fundamentais para lidar com as desigualdades de género vividas pelas atletas neste contexto ainda muito masculino:

"Acho que construi uma imagem bastante distanciada das pessoas, que me levou também a conquistar o respeito (…). No fundo, criei uma personalidade forte, enquanto atleta, ou profissional dentro da área do *fitness*, que me protegeu de ser alvo de discriminação. (…) Vou treinar logo a abertura do ginásio ou, então, à hora de fechar, porque acabo sempre por conseguir evitar um aglomerado maior de pessoas e, por isso, não consigo evitar certas coisas. (…) Não publicar fotos do meu corpo de forma mais exposta nas redes sociais. Isto não impediu que eu recebesse comentários indesejados, com mensagens de outras naturezas, no entanto, tenho a noção de que diminuiu, e muito, a minha exposição e, por consequência, também alguns comportamentos nas mensagens privadas, ou nos comentários." (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

"(…) Inclusive, colegas minhas têm os seus perfis bloqueados, porque sentem que estão tão no foco das pessoas, e têm medo de ser descobertas. (…) Ter criado quase que uma "capa" de personalidade um pouco mais ríspida, rude e distante, para me proteger. Porque, se eu não parecer tão amigável, as pessoas vão ter mais cautela ao lidar comigo. (…) Outra das coisas que eu também faço é ter o perfil das redes sociais privado, o que significa que apenas se sabe que eu sou atleta fora do meu trabalho, quem eu quero que saiba. De certa

forma, consegui filtrar quem tem acesso a essa parte da minha vida, uma vez que, no passado, isso já me prejudicou" (Ent.5, mulher, *Bikini Fitness*, 50 anos)

"Criei estratégias para não sobressair, mais especificamente, em relação à roupa, tento sempre ir o mais coberta possível (…)." (Ent.6, mulher, *Figure*, 42 anos)

"Aprendi também que a minha melhor aliada é a abstração completa do mundo, quando tem de ser. (…) Ir treinar à hora de almoço, que é hora específica onde há menos pessoas do meu ginásio. (…) Outra coisa que fiz, para conseguir levar os meus objetivos avante, foi ter criado um espaço exclusivo apenas meu e do meu irmão, e é lá que faço o meu trabalho principal" (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"Também sei de que colegas que começaram a competir fora para ganharem experiência de palco etc., e depois voltaram para Portugal para competir. Essas, em específico, já foram da minha equipa, em tempos, e revelaram que eram a única forma de conseguirem chegar onde queriam, era ir para lugares onde se sentissem vistas e valorizadas." (Ent.13, homem, *Men's Physique*, 24 anos)

O quarto, e último, subtema centra-se em estratégias financeiras, revelando que estas são identificadas pelos/as entrevistados/as como uma maneira eficaz de suportar os gastos existentes com a modalidade, uma vez que as mulheres atletas demonstraram ter maiores dificuldades que os homens atletas na obtenção de patrocínios. Estas estratégias assumem diversas formas, desde o investimento na criação de conteúdos nas redes sociais, a prática de mais do que um trabalho, e a utilização de plataformas alternativas de conteúdo adulto, como revelam os seguintes excertos:

"Até podemos falar em questão de coisas muito mais complexas e menos dignificantes, a questão do *onlyfans*. Muitas atletas femininas ganham milhares e milhares, é uma coisa que jamais os homens poderiam conseguir fazer, esses valores tão altos. Não é uma crítica, mas sim mais uma possibilidade." (Ent.1, homem, *Men's Classic Physique*, 40 anos)

"Uma das estratégias que utilizei, na altura, foi ter arranjado mais um trabalho, uma vez que não tinha patrocinadores, e os gastos da minha categoria eram muitos, foi uma solução que encontrei. (…)" (Ent.3, mulher, *Figure*, 44 anos)

"Também arranjei outras fontes de rendimento, como fazer horas extra do meu trabalho principal, e arranjei mais um ginásio onde dou aulas (…)." (Ent.7, mulher, *Wellness*, 29 anos)

"Também estou a investir bastante na minha presença nas redes sociais, (…) mostrar um bocadinho o trabalho que faço diariamente, para tentar ganhar mais visibilidade e, por consequência, conseguir mais apoios, ou uma maior carteira de clientes, quando me tornar profissional da área." (Ent.8, mulher, *Wellness*, 24 anos)

"Sei de colegas que têm dois e três trabalhos para conseguirem suportar os custos da competição, outras que utilizam as redes sociais para tentar chamar patrocinadores. E também sei que algumas utilizam plataformas de conteúdo adulto." (Ent.9, homem, *Men's Physique*, 26 anos)

"Elas utilizam muitas plataformas alternativas de conteúdo adulto para fazer muito dinheiro." (Ent.11, homem, *Men's Physique*, 25 anos)

"Sei que existem muitas colegas minhas que começaram a tirar o benefício de serem esteticamente mais apelativas e, por isso, criam conteúdo para plataformas de adultos. Também acho que acabam por investir nas redes sociais e no conteúdo que publicam nas mesmas e, pronto, acho que é por aí." (Ent.12, homem, *Men's Classic Physique*, 29 anos)

Capítulo IV. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo analisar as dinâmicas de género presentes no fisiculturismo, um contexto ainda masculino onde as mulheres são uma pequena minoria ou *tokens*, de acordo com Kanter (1977, 1993).

Numa primeira fase, foi analisado o contexto da iniciação da modalidade por parte dos/as atletas. Em seguida, foram analisadas as vivências partilhadas pelo grupo minoritário, as mulheres *tokens*, assim como as opiniões dos seus pares do grupo dominante, os homens atletas. Numa última fase, estas mulheres partilharam o tipo de estratégias fundamentais para sobreviverem neste mundo masculino.

Este estudo pretendeu corroborar os pressupostos de Kanter (1977, 1993), aplicados ao fisiculturismo, mais especificamente, pretendeu perceber se ocorrem os três "fenómenos do *tokenism*", ou seja, a elevada visibilidade das mulheres *tokens*; a polarização das diferenças entre as mulheres atletas e os homens atletas, por parte destes últimos; e a assimilação aos papéis estereotípicos do grupo de pertença por parte das mulheres *tokens*. Para tal, partiu da teoria do *tokenism* de Rosabeth Moss Kanter (1977, 1993) e dos contributos de Judith Butler (1990), sobre a performance de género, e de Sylvia Walby (1990), sobre a teoria do patriarcado estrutural, no sentido de adotar uma perspetiva de género.

Relativamente ao primeiro objetivo específico, sobre o fenómeno da elevada visibilidade por parte das mulheres *tokens* (Kanter, 1977, 1993), este verificou-se. De facto, os entrevistados e entrevistadas começaram por referir que, devido à sua menor representação, as mulheres são alvo de destaque no meio do fisiculturismo. Além disso, percebe-se que esta elevada visibilidade das mulheres atletas gera um ambiente onde elas sentem uma pressão constante para demonstrar as suas competências no mundo do fisiculturismo. Com efeito, tanto os entrevistados como as entrevistadas revelaram que as mulheres atletas sentem uma pressão acrescida para apresentar um bom desempenho neste mundo. Algumas das mulheres atletas referem, ainda, que sentem mesmo a necessidade de provar que têm habilidades suficientes para praticar esta modalidade ainda masculina, revelando também que os colegas homens testam as suas capacidades através da invalidação das mesmas.

No que diz respeito ao segundo fenómeno do *tokenism* identificado por Kanter (1977, 1993), da polarização das diferenças entre homens e mulheres, podemos afirmar que este fenómeno também se verifica neste estudo. Os/as entrevistados/as admitiram que existe uma diferenciação no tratamento entre homens e mulheres por parte dos primeiros, dentro do contexto do fisiculturismo, sendo também possível afirmar que algumas das mulheres

entrevistadas admitiram ter experienciado as consequências deste fenómeno, ou seja, o isolamento social. Este fenómeno resultou no assédio sexual no contexto digital e na prática de comentários e olhares, por parte dos homens, deixando as mulheres entrevistadas bastante desconfortáveis.

Em relação ao terceiro fenómeno identificado por Kanter (1997, 1993), da assimilação aos papéis estereotípicos do grupo de pertença dos *tokens*, podemos afirmar que este também se verifica parcialmente. De facto, as mulheres atletas admitiram tender a assumir uma postura tradicionalmente masculina, como uma estratégia para se adaptarem melhor ao contexto masculino do fisiculturismo, indo ao encontro do que é defendido por Butler (1990). No entanto, este fenómeno não se verifica em todas as categorias femininas, sendo mais evidente nas categorias superiores. Por outras palavras, quando maior é a categoria onde pertencem as mulheres atletas, menor é a assimilação aos papeis estereotípicos do grupo de pertença das mulheres. Tal significa que as mulheres atletas não estão todas totalmente "aprisionadas" aos papéis estereotípicos do seu grupo de pertença, de forma prejudicial, como Kanter (1997, 1993) teorizou. É importante realçar também o facto de as expectativas, enquanto atletas, divergirem entre homens e mulheres, sendo apresentadas expectativas inferiores, no que toca à performance das mulheres atletas, em comparação com os homens. Os homens são percebidos como mais disciplinados e eficazes na prática do fisiculturismo, ao passo que as mulheres são consideradas menos capazes de praticar com eficiência o fisiculturismo.

Apesar da importância do presente estudo, este apresenta algumas limitações que importa aqui referir. O recurso a uma abordagem qualitativa torna desafiador preservar o rigor e a neutralidade na análise, além de aumentar a subjetividade na interpretação dos resultados. Este tipo de abordagem não permite a generalização dos resultados, mesmo nos casos em que o contexto é semelhante ao do estudo. Os resultados do estudo poderão ter sido influenciados, de alguma forma, uma vez que as entrevistas foram todas realizadas em formato *online*, na Plataforma *Zoom*, devido à necessidade de adequação aos horários e rotinas dos/as atletas. Outra limitação prende-se com as características da amostra, uma vez que esta não é composta por, pelo menos, um representante de cada uma das categorias femininas e masculinas do fisiculturismo. Adicionalmente, esta é uma amostra por convivência, não sendo representativa da população alvo, podendo decorrer em enviesamentos.

Em estudos futuros, a replicação deste estudo com uma maior diversidade de nacionalidades e categorias traria resultados mais ricos (e.g., atletas e intervenientes do fisiculturismo dos países de Leste, onde o fisiculturismo se encontra num grau de evolução

superior ao português). Seria também pertinente incluir na amostra intervenientes do contexto do fisiculturismo que não sejam atletas (e.g., júris, patrocinadores/as, árbitros/as, preparadores/as, investidores/as da área do *fitness*), como forma de recolher resultados de diversos tipos de funções, dentro do contexto da modalidade. Ainda em relação à amostra, seria também pertinente para um estudo futuro a inclusão de uma maior diversidade no que toca às características da amostra (e.g., diversidade ao nível da orientação sexual, identidade de género e etnia), como forma de retratar as vivências de atletas pertencentes a outras minorias.

Em conclusão, podemos verificar que existem desigualdades de género que colocam as mulheres em desvantagem, em comparação com os homens, enquanto atletas nesta modalidade, e que, portanto, este estudo confirma que a inclusão e igualdade de género no desporto estão ainda por alcançar. É também possível perceber que existem barreiras sociais e culturais que impedem a progressão das mulheres no desporto, assim como o confronto com o preconceito, estereótipos e pressão social de corresponderem ao papel do género feminino. Este estudo reforça também que existe uma grande componente ligada aos estereótipos masculinos e femininos no desporto, permitindo, assim, também comparar a realidade desta modalidade com outras realidades desportivas, que possam enfrentar os mesmos desafios. Através deste estudo, também foi possível constatar que existem estratégias que podem contribuir para uma maior igualdade entre homens e mulheres, quer estas sejam estratégias internas (e.g., a adaptação da postura individual, foco nos objetivos e confiança nas competências pessoais), ou estratégias externas (e.g., o apoio por parte das pessoas mais próximas às atletas). Adicionalmente, este estudo contribui também para a perceção do impacto da imagem corporal na saúde mental, tendo diversos participantes mencionado esse mesmo facto. Por fim, relembra e reforça a importância da discussão dos conceitos e estereótipos associados ao género, uma vez que a sociedade se encontra em constante mudança.

Referências

Adam, S. (2015). Logic models and performance measurement. In K. E. Newcomer, H. P. Hatry, & J. S. Wholey (Eds.), *Handbook of practical program evaluation* (4ª ed., pp. 610–642). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781119171386.ch19

Araújo, A. M. A., & Bassani, J. J. (2013). Corpo e subjetivação: Um olhar sobre mulheres praticantes de bodybuilding. In *Anais do XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e V Congresso Internacional de Ciências do Esporte*. Brasília, DF.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, *3*(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Bandy, S. J., & Pisani, M. da S. (2021). Estudos de gênero e esportes: uma perspectiva histórica. *Ponto Urbe: Revista do Núcleo de Antropologia Urbana da USP*, *29*(1), 1-10. https://doi.org/10.4000/pontourbe.11510

Bezerra, D. de S., Bezerra, D. de S., & Marques, J. A. (2019). As influências sociais na construção da identidade de gênero. Revista de Pesquisa Interdisciplinar, 2(2.0). https://doi.org/10.24219/rpi.v2i2.0.280

Bordo, S. (1999). *The male body: A new look at men in public and in private*. Farrar, Straus and Giroux.

Botelho, F. M. (2009). Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo. *Revista Habitus, 7*(1). https://revistas.ufrj.br/index.php/habitus/article/view/11307

Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.

CIG. (2021). *Igualdade entre Homens e Mulheres*. CIG - Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. https://www.cig.gov.pt/area-igualdade-entre-mulheres-e-homens/enquadramento/

Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2. ed.). University of California Press.

Couto, D. (2021). Imagem corporal, uma perspetiva lifespan: Breve revisão narrativa. *Revista Portuguesa de Psicologia da Aparência, 1*(1), 23-39. https://doi.org/10.52014/rppa.v1.i1.2021.16

Dworkin, S. L., & Wachs, F. L. (2009). *Body panic: Gender, health, and the selling of fitness.* nyu Press. https://doi.org/10.18574/nyu/9780814785256.001.0001

Gill, P., Stewart, K., Treasure, E., & Chadwick, B. (2008). Methods of data collection in qualitative research: interviews and focus groups. *British dental journal*, *204*(6), 291-295. https://doi.org/10.1038/bdj.2008.192

Instituto Português do Desporto e Juventude. (2024). *Estatísticas do Desporto*. Instituto Português do Desporto e Juventude. https://ipdj.gov.pt/estatísticas

Jaeger, A. A., & Goellner, S. V. (2011). O músculo estraga a mulher? A produção de feminilidades no fisiculturismo. *Revista Estudos Feministas*, *19*(03), 955-975. https://doi.org/10.1590/S0104-026X2011000300016

Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of advanced nursing*, *72*(12), 2954-2965. https://doi.org/10.1111/jan.13031

Kanter, R. M. (1977). Some effects of proportions on group life: Skewed sex ratios and responses to token women. *American journal of Sociology*, *82*(5), 965-990. https://doi.org/10.1086/226425

Kanter, R. M. (1993). *Men and women of the corporation* (2. ed.) *BasicBooks.*

Lusa. (2024, 21 de março). Mulheres em 30% dos cargos de gestão e desigualdade é maior nas grandes empresas – estudo. https://www.lusa.pt/article/42554254/mulheres-em-30-dos-cargos-de-gestão-e-desigualdade-é-maior-nas-grandes-empresas-estudo

Monaghan, L. (2002). *Bodybuilding, drugs and risk*. Routledge.

National Physique Committee. (n.d.a). *Men's physique division.* https://npcnewsonline.com/official-npc-mens-physique-division/

National Physique Committee. (n.d.b). *Men's classic physique rules.* https://npcnewsonline.com/classic-physique/

National Physique Committee. (n.d.c). *Official NPC Bikini Rules.* https://npcnewsonline.com/bikini-rules/

National Physique Committee. (n.d.e). *NPC and IFBB Professional League Wellness Rules.* https://npcnewsonline.com/npc-and-ifbb-professional-league-wellness-rules/537583/

National Physique Committee. (n.d.e). *Figure division*. https://npcnewsonline.com/official-npc-figure-division/

Santos, M. H., & Amâncio, L. (2014). Sobreminorias em profissões marcadas pelo género: consequências e reações. *Análise Social*, *49*(212), 700–726. http://www.jstor.org/stable/43152838

Silva, P. (2009). *Género e as práticas desportivas*. CIG - Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2014/01/149_154_t3c_capD.pdf

Walby, S. (1990). *Theorizing patriarchy* (ilustrada e reimpressa, ed.). Basil Blackwell.

Welford, J. (2011). Tokenism, ties and talking too quietly: Women's experiences in nonplaying football roles. Soccer & Society, 12(3), 365-381. https://doi.org/10.1080/14660970.2011.568103

Anexos

Anexo A: Consentimento Informado

O presente estudo surge no âmbito de um projeto de investigação a decorrer no **Iscte – Instituto Universitário de Lisboa.**

O estudo tem por objetivo explorar as vivências de atletas de fisiculturismo em Portugal numa perspetiva de género. A sua participação no estudo, que será muito valorizada, irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste em responder a uma entrevista individual semiestruturada, com cerca de 45 minutos, que será gravada em áudio no sentido se assegurar que a informação obtida seja tratada de forma integral e com a maior imparcialidade.

O Iscte é o responsável pelo tratamento dos seus dados pessoais, recolhidos e tratados exclusivamente para as finalidades do estudo, tendo como base legal o seu consentimento [indicar art. 6º, nº1, alínea a) do Regulamento Geral de Proteção de Dados.

O estudo é realizado pela Inês Sofia da Silva Pinto (e-mail) sob a orientação da professora Maria Helena Santos (e-mail), investigadora do Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-Iscte) da mesma instituição, que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida, partilhar algum comentário ou exercer os seus direitos relativos ao tratamento dos seus dados pessoais. Poderá utilizar o contacto indicado para solicitar o acesso, a retificação, o apagamento ou a limitação do tratamento dos seus dados pessoais.

A participação neste estudo é **confidencial**. Os seus dados pessoais serão sempre tratados por pessoal autorizado vinculado ao dever de sigilo e confidencialidade. O Iscte garante a utilização das técnicas, medidas organizativas e de segurança adequadas para proteger as informações pessoais. É exigido a todos os investigadores e investigadoras que mantenham os dados pessoais confidenciais.

Além de **confidencial**, a participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação e retirar o consentimento para o tratamento dos seus dados pessoais em qualquer momento, sem ter de prestar qualquer justificação. A retirada de consentimento não afeta a legalidade dos tratamentos anteriormente efetuados com base no consentimento prestado.

Os seus dados pessoais serão conservados por um período de 6 meses, após o qual serão destruídos ou anonimizados, garantindo-se o seu anonimato nos resultados do estudo, apenas divulgados para efeitos estatísticos, de ensino, comunicação em encontros ou publicações científicas.

Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo.

O Iscte não divulga ou partilha com terceiros a informação relativa aos seus dados pessoais.

O Iscte tem um Encarregado de Proteção de Dados, contactável através do email *dpo@iscte-iul.pt*. Caso considere necessário tem ainda o direito de apresentar reclamação à autoridade de controlo competente – Comissão Nacional de Proteção de Dados.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora. **Aceito** participar no estudo e consinto que os meus dados pessoais sejam utilizados de acordo com a informações que me foram disponibilizadas.

Sim ☐ Não ☐

_____ (local), _____/____/_____ (data)

Nome:_____

Assinatura:_____

Anexo B: Questionário de Dados Sociodemográficos

Nº da Entrevista	
Género	
Idade	
Nacionalidade (País onde nasceu)	
Naturalidade (Cidade onde nasceu)	
Zona de residência (Cidade)	
Estado civil	
Habilitações Literárias	
Ano em que começou a exercer modalidade desportiva	
Local onde realiza os treinos	
Federação onde está afiliado	
Qual a sua categoria de competição?	
"O seu preparador" é homem ou é mulher?	
Tem alguma entidade que o/a patrocine? Se sim, quantas?	
Exerce apenas a profissão de atleta? Se não, quantas profissões exerce?	
Outras informações relevantes	
Tempo que demorou a entrevista	
Data em que foi realizada	

Anexo C: Guião de Entrevistas aos Homens

Quando entrou no mundo do Fisiculturismo?

Porque decidiu começar a praticar esta modalidade? O fisiculturismo foi a 1ª opção?

Quais foram as reações por parte da família, amigas/os, etc.?

Como foi o seu processo de integração no contexto do fisiculturismo? Encontrou alguns obstáculos?

Quando olhamos para o número de homens e mulheres no mundo do fisiculturismo, verificamos uma grande diferença numérica, com uma prevalência de homens. O que pensa desta situação?

Por que razão acha que esta situação de desequilíbrio acontece? (i.e., como explica a situação)?

Como considera que pode ser resolvida a situação no fisiculturismo? (i.e., como pode ser promovido um maior equilíbrio entre homens e mulheres nesta modalidade)?

Quem acha que está mais visível ou foco de maior atenção no ginásio onde treina e nas competições, os homens ou as mulheres?

Sabe quantas mulheres praticam a modalidade do fisiculturismo no seu ginásio?

Todos sabem os seus nomes ou quantas mulheres são no ginásio?

Acha que elas sentem a necessidade de provar as suas competências ou pressões para um melhor desempenho?

Sente que os erros ou os sucessos delas são mais notados do que os dos homens (a maioria)?

Sente que elas estão sob uma vigilância permanente de quem as rodeia?

Em relação ao contexto do fisiculturismo, pode descrever a forma como as mulheres são tratadas? Alguma vez sentiu que as mulheres foram tratadas de forma diferente dos homens por serem mulheres? As mulheres são tratadas de outra forma? Se sim, qual?

Sente que, por vezes, são feitas comparações entre homens e mulheres? Se sim, que comparações são essas?

Já alguma vez sentiu que as mulheres foram excluídas (e.g., das conversas, das saídas com os colegas, etc.) ou ignoradas pelos colegas homens no ginásio, ou no âmbito da competição?

Alguma vez verificou alguma colega ser discriminada, de alguma forma, por ser mulher?

O que é, para si, ser mulher nesta modalidade? Quais as vantagens e as desvantagens? Conte-me as suas vivências sobre mulheres no fisiculturismo.

Quais acha que são as vossas expectativas, enquanto colegas, face às mulheres que praticam esta modalidade?

Pensa que os homens acham que as mulheres praticam a modalidade de forma diferente, enquanto mulheres, ou que praticam de forma igual?

Pensa que as características geralmente associadas às mulheres (e.g., que são, em geral, percebidas como sendo frágeis, emotivas, etc.) são assimiladas às mulheres atletas de fisiculturismo? É isso que se requer delas?

Sente que, no contexto do fisiculturismo, as mulheres tendem a assumir posturas tradicionalmente mais masculinas, ou tendem a assumir posturas mais femininas?

Sendo mulheres num "mundo de homens", com tudo o que isso implica, como acha que elas gerem a situação?

Pensa que as mulheres recorrem a algum tipo de estratégia para se integrarem melhor neste contexto (masculino) de atletas profissionais?

Anexo D: Guião de Entrevistas às Mulheres

Quando entrou no mundo do fisiculturismo?

Porque decidiu começar a praticar esta modalidade? O fisiculturismo foi a 1ª opção?

Quais foram as reações por parte da família, amigas/os, etc.?

Como foi o seu processo de integração no contexto do fisiculturismo? Encontrou alguns obstáculos?

Quando olhamos para o número de homens e mulheres no mundo do fisiculturismo, verificamos uma grande diferença numérica, com uma prevalência de homens. O que pensa desta situação?

Por que razão acha que esta situação de desequilíbrio acontece? (i.e., como explica a situação)?

Como considera que pode ser resolvida a situação no fisiculturismo? (i.e., como pode ser promovido um maior equilíbrio entre homens e mulheres nesta modalidade)?

Quem acha que está mais visível ou foco de maior atenção no ginásio onde treina e nas competições, os homens ou as mulheres?

Sabe quantas mulheres praticam a modalidade do fisiculturismo no seu ginásio?

Todos sabem os seus nomes ou quantas mulheres são no ginásio?

Pessoalmente, sente-se mais visível por ser mulher?

Todos sabem o seu nome e a conhecem?

Alguma vez sentiu a necessidade de provar as suas competências ou sentiu pressões para um melhor desempenho?

Sente que os seus erros ou sucessos são mais notados do que os dos homens (a maioria)?

Sente que está sob uma vigilância permanente de quem a rodeia?

Em relação ao contexto do fisiculturismo, pode descrever a forma como é tratada? Alguma vez se sentiu tratada de forma diferente dos homens por ser mulher? As mulheres são tratadas de outra forma? Qual?

Sente que, por vezes, são feitas comparações entre homens e mulheres? Se sim, que comparações são essas?

Já alguma vez se sentiu excluída (e.g., das conversas, das saídas com os colegas etc.) ou ignorada pelos colegas homens no ginásio, ou no âmbito da competição?

Alguma vez verificou alguma colega ser discriminada, de alguma forma, por ser mulher?

Em suma, já sentiu algum obstáculo à sua aceitação, integração ou adaptação, ou assédio, ou restrições, ou suspeição, ou resistências por parte dos colegas homens?

O que é, para si, ser mulher nesta modalidade? Quais as vantagens e desvantagens? Conte-me as suas experiências enquanto mulher no fisiculturismo.

Quais acha que são as expectativas dos seus colegas face a si, enquanto mulher, a praticar esta modalidade?

Pensa que eles acham que pratica a modalidade de forma diferente, enquanto mulher, ou que pratica a modalidade de forma igual?

Pensa que as características geralmente associadas às mulheres (e.g., que são, em geral, percebidas como sendo frágeis, emotivas, etc.) são assimiladas às mulheres atletas de fisiculturismo? É isso que se requer delas?

Sente que, no contexto do fisiculturismo, tende a assumir uma postura tradicionalmente mais masculina, ou tende a assumir uma postura mais feminina?

Sendo uma mulher num "mundo de homens", com tudo o que isso implica, como gere a situação?

Recorre a algum tipo de estratégia para se integrar melhor neste contexto (masculino) de atletas profissionais?

Anexo E: *Debriefing*

Muito obrigada por ter participado neste estudo. Conforme adiantado no início da sua participação, o estudo incide sobre a prática de fisiculturismo e pretende estudar as desigualdades entre homens e mulheres no fisiculturismo em Portugal. Mais especificamente, pretende analisar as desigualdades no tratamento das mulheres atletas, bem como as suas dificuldades de integração no contexto.

Reforçamos os dados de contacto que pode utilizar caso deseje colocar uma dúvida, partilhar algum comentário, ou assinalar a sua intenção de receber informação sobre os principais resultados e conclusões do estudo:
Inês Sofia da Silva Pinto (e-mail)

Mais uma vez, obrigada pela sua participação.