



## A REPRESENTATIVIDADE FEMININA NAS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE LONGEVIDADE

Jéssica de Almeida Alves<sup>1</sup>  
Clésia Oliveira Pachú<sup>2</sup>

### RESUMO

A atividade física se apresenta como auxiliar na manutenção do processo de envelhecimento humano. Neste, a representatividade feminina, faz-se necessário a observação de sua relevância quanto a longevidade frente as práticas de atividade física na perspectiva sócio-histórico e cultural. Objetivou-se investigar a representatividade feminina nas práticas de exercício físico no processo de longevidade. Foi utilizada a revisão integrativa, de maio e junho de 2019, nos bancos Scielo e Efdportes utilizando termos como “mulher AND atividade física”. Buscou-se explicar de qual forma essas práticas podem auxiliar no processo de envelhecimento humano, identificando a relação da inclusão das práticas femininas de atividade física ao longo da história. Diante disso verifica-se a atividade física como colaboradora do envelhecimento saudável, porém, os níveis de prática estão diminuindo cada vez mais de acordo com o avanço da idade cronológica devido à barreiras econômicas, culturais e sociais. Essas dificuldades são ainda maiores para o público feminino, devido a questões históricas, relata-se a predominância nessas atividades do público masculino. Pode-se concluir que além de importante em termos de representatividade, associam-se questões inteiramente ligadas à saúde da mulher e ao seu processo de envelhecimento. A temática representatividade feminina nas práticas de exercício físico necessita de maiores discussão e efetividade de Políticas para melhoria do processo de envelhecimento.

**Palavras-Chave:** Representatividade Feminina, Atividade Física, Longevidade.

### INTRODUÇÃO

A atividade física está minuciosamente presente em cada detalhe da nossa rotina diária: caminhar até o mercado ou ao trabalho, abaixar-se para apanhar um objeto caído no chão, realizar atividades domésticas, e até mesmo no simples ato de sentar, deitar ou levantar. De acordo com Carpersen et al. (1985) define-se a atividade física como qualquer movimento corporal promovido pelos músculos, resultando em gasto energético maior que os níveis de inércia. Sendo assim, não há dúvidas que a atividade física sempre esteve presente na humanidade.

“Tudo começou quando o homem primitivo sentiu a necessidade de lutar, fugir ou caçar para sobreviver. Assim, o homem à luz da ciência executa os seus movimentos corporais mais básicos e naturais desde que se colocou de pé: corre salta, arremessa, trepa, empurra e puxa” (MORAES, 2009, p.1).

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Educação Física, membro do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - NEAS/UEPB, [jessicaalmeida215@outlook.com](mailto:jessicaalmeida215@outlook.com);

<sup>2</sup>Professora Doutora, membro do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - NEAS/UEPB, [clesiapachu@hotmail.com](mailto:clesiapachu@hotmail.com).



Dessa forma, tornou-se natural e, ao mesmo tempo complexo, a contínua possibilidade de interação humana com esta prática, digna de acompanhar lado a lado cada passo da evolução humana, percorrendo suas necessidades mais básicas e primitivas. Há momentos de recreação, auxílio da manutenção e na recuperação de condições de saúde, chegando até ao exercício de atividades de cunho profissional. Dessa maneira, segundo a concepção definida por Zick (2015, p.1), “a atividade física faz parte da história da humanidade. Antropólogos e evidências históricas relatam a existência da prática de atividades físicas desde a pré-história, fazendo parte de um componente integral de expressão social, cultural e religiosa”

No entanto, como podemos encaixá-la de forma ainda mais benéfica em nosso cotidiano? Há uma série de fatores que podem fazer toda a diferença quando pensado objetivos a serem atingidos com a prática regular de atividade física. Assim, o controle das variáveis de frequência, intensidade e amplitude dos movimentos, pode ser definido como exercício físico. De acordo com Caspersen et al. (1985) define-se por atividade, planejada e organizada, que possui o intuito de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Entre os diversos benefícios que podem ser alcançados com a prática de exercícios físicos, inclui-se o aumento da longevidade. A qualidade do envelhecimento humano está sendo cada vez mais afetada por mudanças na rotina, ocasionadas por uma série de fatores biopsicossociais envolvidos. Assim, torna-se imprescindível que se busque cada vez mais alternativas eficazes para tornar o envelhecimento humano o mais agradável possível de ser vivenciado.

Tal fato, vincula-se diretamente a pontos cruciais para boa qualidade de vida. Ademais, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2014), entre os anos de 1950 a 2025, em comparação a população geral brasileira, o público alvo idoso crescerá dezesseis vezes mais. Sabendo disso, Siqueira et al (2008), salienta a importância da implementação de atividades físicas como prevenção as doenças crônicas desenvolvidas devido ao aumento do envelhecimento populacional. Observa-se, portanto, a importância da atividade física e do exercício físico quanto as questões fisiológicas, psíquicas, sociais e culturais. Quanto a longevidade, pode-se afirmar que se faz necessário o alcance máximo de informação acerca do tema, fazendo chegar a todos os públicos, onde, vale ressaltar que nem sempre existiu esta inclusão, pois houve tempos em que esta prática esteve rigorosamente restrita principalmente as questões de sexo onde apenas os homens possuíam tal “privilégio”.

“No âmbito desportivo as mulheres enfrentaram muitas restrições também. Isso porque estava fortemente imbricado na sociedade da



época o conceito de que a tarefa principal da mulher seria a reprodução e, com base nisso, alegava-se que a mulher não foi feita para enfrentar grandes esforços físicos, pois era de conceito geral a fragilidade do organismo feminino. Além disso, havia também o medo de o esporte causar uma masculinização na mulher” (OLIVEIRA; PAIXÃO, 2010, p.1)

Neste contexto, pode-se questionar: Quando foi dado ao sexo feminino a oportunidade de apropriar-se de um direito tão humano quanto o de envelhecer, neste país? avanços, ainda muito limitados, foram conquistados no Brasil. Advindo de movimentos feministas influenciados pelos países europeus que pretendiam projetar novas perspectivas para mulheres brasileiras. Dessa forma, em meados do século XIX foram incentivados a mulher. Com claro intuito de caráter nacionalista e estereotipado, exercícios físicos que pudessem garantir uma maternidade saudável, em virtude da preservação da família, que era a maior atribuição dada ao público feminino na época.

Isto, concomitantemente ao dever de comportamento e manutenção de boas aparências em meio a sociedade. Após muita luta, observou-se ao longo destes anos outros progressos, por meio do desejo, cada vez maior do público feminino de inserir-se mais nas práticas esportivas. Sendo assim, avanços puderam ser notados com a participação das mulheres nos jogos femininos do Estado de São Paulo em 1935, Jogos da Primavera em 1949 e Jogos Abertos Femininos que ocorreram de 1954 a 1960 (GOELLNER, 2005).

Todas essas competições e outras mais que surgiram possibilitaram a emergência de atletas mais qualificadas para disputarem eventos nacionais e internacionais. Torna-se inegável, foi registrado grande evolução neste processo. Anos depois, na década de 80 podemos citar o início do movimento de participação das mulheres nos Jogos Olímpicos, o que de fato se concretizou na década seguinte.

“Imaginamos que os movimentos revolucionários industriais, a independência doméstica da mulher em função das guerras juntamente com tais vertentes de estímulos às práticas físicas tenham contribuído para a organização dos Jogos Mundiais Femininos e Jogos Olímpicos Femininos e, conseqüentemente, inserção das mulheres nos Jogos Olímpicos” (RIBEIRO, et al. 2013, p.1).

No ano de 1920, o Brasil participou desses Jogos, na Antuérpia, e a entrada de uma representante feminina do país só ocorreu no ano de 1932, na edição sediada na cidade de Los Angeles. Esse acontecimento foi um marco muito importante para história do esporte feminino no Brasil. Porque mesmo que as mulheres não tenham começado a praticar esportes a partir



dessa Olimpíada, esse fato proporcionou a divulgação da imagem da atleta de competição num tempo em que à mulher correspondia mais a assistência do que a prática das atividades esportivas num grau de relevância (GOELLNER, 2005).

Graças a todos esses fatos históricos revolucionários de extrema representatividade para a relação entre a mulher e o esporte, atualmente, a mulher moderna conquistou espaço único neste âmbito. Faz-se necessário compreender o papel da mulher praticante de atividade física ao longo dos anos e o quão essa representatividade contribui para longevidade feminina. Nesse sentido, o presente estudo objetivou investigar, por meio de revisão integrativa, a representatividade feminina nas práticas de atividade física no processo de longevidade.

## **METODOLOGIA**

Foi utilizado para o desenvolvimento desta pesquisa, uma revisão integrativa realizada a partir dos bancos de dados Scielo, Efdportes e Google Acadêmico, no período de maio a outubro de 2020 com os palavras ou expressões “mulher AND atividade física”, “mulher AND longevidade”, “atividade física AND envelhecimento”, “atividade física AND longevidade” e “mulher AND envelhecimento”. Para tanto, buscou-se explicar de que forma essas práticas podem auxiliar no processo de envelhecimento humano, identificando a relação da inclusão das práticas femininas de atividade física ao longo da história.

Foi utilizado como fonte de dados para o desenvolvimento deste estudo, uma revisão da bibliografia a partir da coleta de dados de artigos acadêmicos já publicados, utilizando como meio de busca publicações na língua portuguesa encontradas quando do uso dos termos: “mulher AND atividade física”, “mulher AND longevidade”, “atividade física AND envelhecimento”, “atividade física AND longevidade” e, “mulher AND envelhecimento”.

A análise possui como critérios de inclusão apenas materiais produzidos a partir do ano de 1980 e foco total no âmbito nacional. Abordandou-se o envolvimento das questões biopsicossociais influentes do sexo feminino, em especial entre idosas, em comparação com o sexo masculino quanto a sua participação em práticas de atividade física e sua relação com o envelhecimento.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**



Nos artigos encontrados durante a presente pesquisa foi observada diminuição do nível de atividade física com o aumento da idade cronológica na maior parte dos indivíduos analisados, idosos. Nesse sentido, o sedentarismo se apresenta como fator de risco relevante em relação a longevidade. De acordo com Matsudo (2000) as barreiras existem para ambos os sexos, sendo mostrado nas pesquisas que o público feminino está ainda mais desfavorecido com relação a elas: falta de tempo, conhecimento, habilidade e recursos.

Assim, há necessidade de criação de políticas públicas além da conscientização por meio de profissionais de saúde, em especial, médicos, e, da família, ao incentivo de simplificar as práticas de atividade física de acordo com a história de vida, aptidão física e interesses de cada adulto ou idoso. É preciso considerar as particularidades e dificuldades de cada indivíduo para realização da atividade física, no sentido de passar a encaixar em hábito diário e contínuo, sem que se faça obrigatório uma avaliação médica, com exceção de algumas condições sistemáticas, para que isso não se torne fator desestimulante com mais uma barreira a ser lidada. Tornando a prática de atividade física algo natural do dia a dia.

Outro estudo realizado por Leitão (2000) demonstra que a prática regular de atividade física nas mulheres, não só pode ser realizada com ou sem prescrição de forma semelhante aos exercícios executados pelos homens. Nesse sentido, há comprovação de que esta possui respostas parecidas do organismo, como também, torna-se de extrema necessidade para manutenção e promoção da saúde feminina em todas as idades.

Além da mulher possuir certas características e condições particulares que tornam ainda mais importantes a presença deste hábito. Nesse contexto, podendo promover maior conforto durante o período menstrual, na gestação, no pós parto, e principalmente com relação a doença arterial coronariana, que está inteiramente ligada ao sedentarismo, devendo ser considerado um problema de saúde pública.

Em outra análise realizada por Oliveira (2010) a partir da participação de alunos e alunas -ESTUDANTES- nas aulas de educação física de uma escola, ficou constatado que ainda possui grande separação sob um padrão de hierarquia com relação a força, habilidade, idade e sexo. Assim ficou evidenciado que a junção por equidade de meninas e meninos nas práticas ainda se apresenta como um conceito distante de ser alcançado. A ideia de que os esportes, de maneira geral, são de predomínio masculino reforçando o pensamento da atividade física, em sua maioria, pertencer ao sexo masculino.

Fato que evidencia a importância do papel das aulas de educação física e da atividade física de forma geral, pois, a mesma também serve de parâmetro para avaliar as posições que homem e



mulher ocupam socialmente. O estudo também chama atenção para o fato de masculinidade e feminilidade ainda se tratar de uma construção social influenciada pela família, amigos e pelo âmbito escolar (OLIVEIRA, 2010). Portanto, fica clara a necessidade de discussão acerca do tema com o objetivo de promover maior equidade neste campo, garantindo por meio dessas atividades, uma educação mais inclusiva.

Costa (2003) averiguou determinantes biológicos e socioculturais associados a perfis de funcionários técnico administrativos de uma universidade no Estado do Rio de Janeiro com relação a práticas de atividade física de lazer. Neste estudo ficou constatado que a inatividade gerada neste tipo de prática vem decrescendo consideravelmente, onde as mulheres ainda estão em minoria comparada aos homens, obtendo como maior justificativa em comum entre elas a jornada de trabalho dupla, grande parte ainda possui obrigações domésticas extras em conjunto com a carga horária de trabalho na universidade.

Foi também observado, neste estudo, que as atividades predominantes entre o público masculino são as de caráter competitivo e coletivo como o futebol, por exemplo. Já, entre as mulheres, a maioria das práticas são individuais, focadas na promoção de beleza, saúde, investimento social e exibição pública, como caminhada e ginástica. Padrões esses que remetem a presença do papel do sexo nas práticas desportivas, ainda semelhante as recomendações médicas realizadas no século XIX. Havia grande limitação pelo medo da masculinização que, acreditava-se ser prejudicial ao corpo feminino. Destacando assim, o papel fundamental das construções sociais acerca do sexo para avaliar as posições e atitudes entre homem e mulher frente as práticas de atividade física na atualidade.

Investigou-se as relações de práticas de atividade física entre homens e mulheres de 50 a 79 anos, sendo 743 mulheres e 246 homens por Carvalho (2011) e, assim, constatou-se de acordo com os dados que a prática se torna cada vez mais decrescente entre todos os indivíduos durante o processo de envelhecimento. Onde, a maioria das mulheres em programas de atividade física são mais velhas, e não apenas entre o público longevo, mas os homens ainda parecem ser em grande parte mais ativos do que as mulheres em todas as idades.

Ainda, acerca dos resultados do mencionado autor, o sexo masculino preferindo a prática em lugares abertos, e não mostrando prazer em dividir espaço com as mulheres durante as atividades. Tal Questão, acredita-se ter como justificativa o fato de que essa separação sempre esteve presente desde as aulas de educação física em suas infâncias, como também, por não estarem dispostos a lidar com questões "femininas" relacionadas a experiências domésticas. Questões que podem ser em grande parte explicadas por motivos de cunho histórico e social



Percebe-se diante destas constatações, várias problemáticas e respostas em comum, entre elas: níveis de práticas de atividade física diminuindo cada vez mais de acordo com o avanço da idade cronológica dos indivíduos de ambos os sexos; barreiras que estão ainda mais presentes entre o público feminino, tornando ainda, essas atividades de predominância masculina. Além disso, a importância do hábito da atividade física regular para promoção de uma longevidade mais confortável, assim como a importância da mesma para especificidades da saúde na mulher durante todas as idades, inclusive quanto a questões inteiramente conectadas ao sedentarismo nas mesmas. Ressalta-se a importância dos parâmetros sociais evidenciados por meio dos papéis ocupados por homem e mulher nas práticas de atividade física.

Dessa forma, mesmo com todo o progresso conquistado pela mulher neste cenário, ainda há fortes influências de padrões de construção histórica e social que estão totalmente evidenciados nas atividades, quando sob o homem ainda cai a expectativa da força e da habilidade mais avançada. De maneira concomitante, a prática de caráter coletivo e de superação própria e a mulher, atividades que remetem, em sua maioria, o foco a padrões estéticos de caráter individual, demonstra que além de reforçar a ideia da competitividade e superficialidade feminina, como se o intuito principal das mulheres ainda precisasse ser destinado ao objetivo de serem mais atraentes.

Já, ao homem, cabe trabalhar características de maior relevância ao alcance de posições sociais hierárquicas mais simbólicas. Inclusive, essa falta de equidade entre as práticas também pode ser explicada pela separação entre meninos e meninas como sujeitos totalmente aversos uns aos outros desde a infância e/ou adolescência nas aulas de educação física escolar. O mesmo padrão ainda corresponde ao observado em programas sociais voltados ao processo de envelhecimento, onde homens e mulheres ainda mostram certo desconforto em participar todos juntos dos mesmos exercícios.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As evidências apresentadas permitem concluir que a relação entre a mulher e a atividade física tem um relevante papel na sociedade funcionando como parâmetro da posição que ela ocupa na mesma. A atividade física ainda se mostra menos usual entre mulheres quando comparada ao lugar ocupado pelo sexo masculino. Esse fator, prejudica em grande escala outro aspecto constatado, referindo-se ao tamanho da importância da atividade física para



manutenção de uma boa saúde à vida da mulher. Esta completamente vinculada ao seu processo de longevidade que passa a ser totalmente influenciado a partir desta posição.

Dessa forma, pode-se dizer que a representatividade da mulher nas práticas de atividade física se faz necessária não só quanto aos aspectos histórico, social e cultural, como também, a questões de saúde biológica. Portanto, plantando novas sementes neste âmbito educacional e prático a respeito da sensibilização do devido papel e direito de toda mulher na execução das práticas de atividade física, pode-se colher em termos de expectativa, o benefício de vida mais longa e de melhor qualidade ao público feminino. Assim, colaborando, na efetiva construção de uma nova era mais justa e igualitária entre os sexos.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, R. B. C; MADRUGA, A. V. Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. **Motriz: Revista de Educação Física**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 329-337, 2011.

CASPERSEN C.J.; POWELL K.E.; CHRISTENSON G.N. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, Washington, D.C, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

COSTA, R. S. *et al.* Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, 2003.

GOELLNER, S. V. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. **Pensar a Prática**, Porto Alegre, v. 8, n. 1, p. 85-100, 2005.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção de população do Brasil por sexo e idade para o período de 1980- 2050. **IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais**, Rio de Janeiro, n. 24, p. 1-93, 2008.

LEITÃO, M. B. *et al.* Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 6, 2000.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 7, n. 1, 2001.

MORAES, L. C. História da educação física. [S.L.]. **Cooperativa do Fitness**, 2019.

OLIVEIRA, M. F.; PAIXÃO J. A. Prática desportiva feminina: análise histórica de sua trajetória e implicações no âmbito das aulas de Educação Física escolar. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 14, n. 141, p. 1-1, 2010.





RIBEIRO, Z. B. *et al.* Evolução histórica das mulheres nos Jogos olímpicos. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 18, n. 179, p. 1-1, 2013.

SIQUEIRA, F. V. *et al.* Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, 2008.

ZICK, L. Atividade física e saúde: conceitos e benefícios. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 20, n. 204, p. 1-1, 2015.