



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

BRUNO DE RAMALHO E BUENO

**MAYARA ROCHA: UMA HISTÓRIA DE FORÇA E PERSEVERANÇA NO
ESPORTE**

**JOÃO PESSOA – PB
2024**

BRUNO DE RAMALHO E BUENO

**MAYARA ROCHA: UMA HISTÓRIA DE FORÇA E PERSEVERANÇA NO
ESPORTE**

Monografia apresentada ao Curso de
Bacharelado em Educação Física da
Universidade Federal da Paraíba (UFPB), como
exigência parcial para obtenção do grau de
Bacharelado em Educação Física

Orientador: Dr. Marcello Fernando Bulhões

**JOÃO PESSOA – PB
2024**

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

B928m Bueno, Bruno de Ramalho e.
Mayara Rocha : uma história de força e perseverança
no esporte / Bruno de Ramalho e Bueno. - João Pessoa,
2024.
82 f. : il.

Orientação : Martins, Marcello Fernando Bulhões.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Powerlifting. 2. História de Vida. 3. Estudos de
Gênero. I. Martins, Marcello Fernando Bulhões. II.
Título.

UFPB/CCS CDU 796.8

BRUNO DE RAMALHO E BUENO

MAYARA ROCHA: UMA HISTÓRIA DE FORÇA E PERSEVERANÇA NO ESPORTE

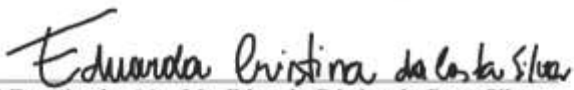
Monografia apresentada a Universidade Federal da Paraíba como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 29 / Outubro / 2024 -

BANCA EXAMINADORA


Orientador – Prof. Dr. Marcello Fernando Bulhões
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA


1º Examinador (a) – Ms. Larissa Germana Martins de Almeida
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA


2º Examinador (a) – Ms. Eduarda Cristina da Costa Silva
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

AGRADECIMENTOS

Agradeço a meus pais Rovilson José Bueno e Maria Ioneida Ramalho Bueno, assim como minha tia Maria Zuleide Ramalho. Estes foram meus modelos durante meus anos formativos. Hoje, eles cumpriram suas sentenças. Encontraram-se com o único mal irremediável, aquilo que é a marca do nosso estranho destino sobre a terra, aquele fato sem explicação que iguala tudo o que é vivo num só rebanho de condenados, porque tudo o que é vivo, morre. Agora, ao aproximar-se da reta final de minha graduação, não poderei compartilhar esse momento com eles.

Agradeço a Adelaide Pereira, a *Velha*, que assim como apadrinhou o meu pai quando este chegou na Paraíba, fez o mesmo por mim quando ele se foi.

Agradeço a meu irmão Leonardo, pelo suporte ao longo de toda a minha trajetória acadêmica, por ter expandido minha visão acerca da Educação Física e ter proporcionado a aproximação necessária para a condução do presente trabalho.

Agradeço ao meu orientador pela dedicação ao longo desse período turbulento de orientação, a *UTI*, como ele chama. A sua confiança em mim, permitiu que eu pudesse completar este curso. Provavelmente a pessoa mais excêntrica que eu já conheci, a descontração dos encontros durante este processo foi imprescindível para sua conclusão. Se o TDAH possuísse uma personificação, ela se chamaria Marcello Bulhões.

Agradeço a Mayara Rocha Soares de Almeida pela concessão das entrevistas. A trajetória dela é inspiradora para todos os praticantes do *Powerlifting* e atletas em geral, inclusive eu.

Por fim, agradeço a Samira Carla, minha companheira. Assim como o fio do novelo de Ariadne conduziu Teseu à saída do Labirinto de Creta, a sua presença me guia ao meu propósito.

Se viver em tais condições é ser excêntrico, é preciso convir que há algo de bom na excentricidade.

- Júlio Verne

RESUMO

O presente trabalho busca relatar a trajetória esportiva de Mayara Rocha, atleta campeã de *Powerlifting*, da cidade de Campina Grande, agreste paraibano. Para tal, neste estudo de natureza qualitativa/descritiva/história de vida, buscamos compreender como suas experiências esportivas iniciais influenciaram sua transição para a carreira no *Powerlifting*. Exploramos a rotina de treinamentos de uma atleta campeã, suas estratégias de captação de patrocínio e apoio para manter sua infraestrutura de treinamentos e competições. Ademais, registramos as vivências de uma mulher conquistando reconhecimento em um esporte predominantemente masculino. Para atingir esses objetivos, foram conduzidas entrevistas semiestruturadas com subsequente análise de discurso, suplementadas com o levantamento de registros documentais. Na análise, utilizamos a perspectiva do método de *História de Vida* afim de investigar o processo de construção de uma desportista referência em sua modalidade. Através da perspectiva metodológica do método de *História de Vida*, elencamos categorias de análise que foram decupadas em códigos de análise de discurso e por estes, pudemos realizar a pesquisa. A atleta apresentou nos discursos uma trajetória de superação, transpondo as barreiras de gênero no esporte e sobretudo em esportes de força. Como tantos atletas no país, supera a precariedade de recursos com trabalho autônomo e relata dificuldades em receber como atleta de ponta, os suportes financeiros adequados. Sua trajetória é inspiradora dada a relevância da atleta para o contexto local e nacional do *Powerlifting* e os resultados obtidos permitiram maior compreensão acerca da configuração do esporte no Brasil.

Palavras-chave: powerlifting; história de Vida; estudos de gênero.

ABSTRACT

This paper seeks to report the sporting trajectory of Mayara Rocha, champion Powerlifting athlete, from the city of Campina Grande, rural Paraíba. To this end, in this qualitative/descriptive/life history study, we seek to understand how her initial sporting experiences influenced her transition to a career in Powerlifting. We explore the training routine of a champion athlete, her strategies for attracting sponsorship and support to maintain her training and competition infrastructure. Furthermore, we recorded the experiences of a woman gaining recognition in a predominantly male sport. To achieve these objectives, semi-structured interviews were conducted with subsequent discourse analysis, supplemented with the survey of documentary records. In the analysis, we used the perspective of the Life History method in order to investigate the process of becoming a reference athlete in her discipline. Through the methodological perspective of the Life History method, we listed analysis categories that were broken down into analysis codes of speech and through these we were able to carry out the research. In her speeches, the athlete presented a path of overcoming gender barriers in sport and especially in strength sports. Like so many athletes in the country, she overcomes the precariousness of resources with self-employment and reports difficulties in receiving adequate financial support as a top athlete. Her trajectory is inspiring given the athlete's relevance to the local and national context of Powerlifting and the results obtained allowed greater understanding of the configuration of the sport in Brazil.

Keywords: powerlifting; life history; gender studies.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Posição inicial e final do Agachamento Livre	18
Figura 2: Posição inicial e final do Supino.	18
Figura 3: Posição inicial e final do Levantamento Terra	19
Figura 4: Medidas em mm (distância dos recartilhos dentro dos colares internos de encaixe de anilhas - pontas)	20
Figura 5: Mayara em sua conquista do tricampeonato paraibano de LPO.....	34
Figura 6: Campeonato Sul-Americano de LPO	34
Figura 7: Campeã brasileira de Powerlifting Equipado 2024	37
Figura 8: A atleta e seu técnico Yamande Almeida	38
Figura 9: A atleta no Mundial de Powerlifting Clássico de 2024	39
Figura 10: Foto da I Copa Campina de Levantamento Terra.....	41
Figura 11: Levantamento Terra em competição.....	43
Figura 12: Campeonato Mundial Clássico 2024.....	45
Figura 13: Trabalho de divulgação de patrocinador.....	48
Figura 14: Ambiente do CF Brabo destinado a prática do Powerlifting	49
Figura 15: Troféus e medalhas da atleta.....	53
Figura 16: O autor com a atleta.....	54

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Anilhas, seus valores e códigos de cores.....	21
Quadro 2: Categorias de idade masculinas.....	23
Quadro 3: Categorias de peso masculinas.....	23
Quadro 4: Categorias de idade femininas	24
Quadro 5: Categorias de peso femininas.....	24
Quadro 6: Representação de cartão de pedida.....	25
Quadro 7: Sinais de arbitragem durante uma competição de Powerlifting	25
Quadro 8: Códigos da categoria <i>História do Powerlifting na sua vida</i>	32
Quadro 9 Códigos da categoria <i>Gênero no Powerlifting</i>	42
Quadro 10: Códigos da categoria <i>Apoio ao esporte na sua vida</i>	46
Quadro 11: Códigos da categoria “Cotidiano de treinamentos”	48
Quadro 12: Códigos da categoria <i>Conquistas/Motivação/Satisfação</i>	52
Quadro 13: Códigos da categoria <i>Indicações/Conselhos</i>	54

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	OBJETIVOS	15
2.1	Objetivo Geral	15
2.2	Objetivos Específicos.....	15
3	MARCO TEÓRICO.....	16
3.1	Aspectos históricos da modalidade <i>Powerlifting</i>	16
3.2	Aspectos técnicos da modalidade	17
3.2.1	Agachamento Livre.....	17
3.2.2	Supino.....	18
3.2.3	Levantamento Terra	19
3.2.4	Barras e Anilhas.....	20
3.2.5	Equipamentos pessoais do atleta.....	21
3.3	Diferenças entre o <i>Powerlifting</i> e o levantamento de peso olímpico.....	22
3.4	Aspectos competitivos da modalidade	23
3.4.1	Categorias de Peso e Idade	23
3.4.2	Ordem da Competição	24
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	26
4.1	Caracterização da pesquisa	26
4.2	Natureza qualitativa	26
4.3	Tipologia Histórico-Descritiva	26
4.4	História de Vida	26
4.5	Pesquisa documental	27
4.6	Técnica de Análise do Discurso	27
4.7	Sujeito da Pesquisa.....	27
4.10	Design da Pesquisa	29
4.11	Cuidados Éticos	30
4.12	Segurança da pesquisa	31
5	ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	32
5.1	Categoria <i>socioeconômica e cultural</i>	32
5.2	Categoria <i>História do powerlifting na sua vida</i>	32
	Código <i>Início da vida esportiva</i>	32
	Código <i>Levantamento de Peso Olímpico</i>	33
	Código <i>Transição para o Powerlifting</i>	34
	Código <i>Ascensão no esporte</i>	37

Código <i>Política no Powerlifting</i>	39
Código <i>Futuro e Metas</i>	41
5.3 Categoria <i>Gênero no powerlifting</i>	42
Código <i>A mulher nos esportes de força</i>	42
Código <i>Igualdade de gênero no Powerlifting</i>	43
Código <i>Assédio e Cyberbullying</i>	44
5.4 Categoria <i>Apoio ao esporte na sua vida</i>	46
Código <i>Remuneração no Powerlifting e Influência Digital</i>	46
Código <i>Apoio governamental e patrocínio privado</i>	47
5.5 Categoria <i>Cotidiano de treinamentos</i>	48
Código <i>Aspectos técnicos e logísticos do treinamento</i>	48
Código <i>Apoio multiprofissional</i>	50
Código <i>Atividades de recuperação</i>	50
Código <i>Visibilidade nas redes sociais</i>	51
5.6 Categoria <i>Conquistas/motivação/satisfação</i>	52
Código <i>Veni, vidi, vici</i>	52
Código <i>Motivação</i>	53
5.7 Categoria <i>Indicações/conselhos</i>	54
Código <i>Conselhos</i>	54
Código <i>Erros e acertos</i>	55
Código <i>Os percalços da mulher no Powerlifting</i>	55
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	57
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	61
APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADO	63
APÊNDICE C – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM MAYARA ROCHA	67

1 INTRODUÇÃO

Com o fim dos Jogos Olímpicos de Verão de 2024 em Paris, reacendeu-se o debate sobre o modo como a formação de atletas é conduzida no Brasil. A falta de incentivo na esfera pública e privada – limita a piscina de talentos do país, e com isso, a possibilidade de descoberta e aperfeiçoamento destes. Durante o percurso entre a base e o alto rendimento, inúmeros são os motivos para a evasão dentro do desporto.

Diante dessa conjuntura, esportes não olímpicos encontram-se em situação particularmente precária, com escassez ainda maior de recursos. Tanto a divulgação quanto a difusão dessas modalidades são prejudicadas pela sua quase omissão na mídia tradicional. Contudo, em um mundo conectado pelas redes sociais virtuais, tais práticas esportivas têm a possibilidade de popularização por meio do efeito viral de plataformas como *Instagram*, *TikTok* e *X*.

Neste contexto, o *Powerlifting* tem ganhado notoriedade. Um dos esportes de força – assim como o Levantamento de Peso Olímpico (LPO) e *Strongman* – é composto por três eventos: o Agachamento Livre, o Supino Reto e o Levantamento Terra. O objetivo do esporte é atingir a maior carga possível para uma única execução, em três tentativas. Por se tratar de um esporte tecnicamente simples e logisticamente barato, a modalidade possui potencial como forma de promoção de saúde e incentivo às práticas corporais entre a população.

Na cidade de Campina Grande – PB, a atleta Mayara Rocha, hoje com 31 anos, é referência nacional neste esporte. Após migrar do LPO para o *Powerlifting*, integra a Seleção Brasileira e alcançou títulos nacionais e sul-americanos, tanto na divisão *Clássico*, quanto *Equipado*. Além disso, Mayara Rocha é uma figura central na difusão do esporte no estado da Paraíba tendo promovido em 2023, a I Copa Campina de Levantamento Terra.

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa biográfica, do tipo História de Vida, que visa analisar o processo da formação desportiva da atleta através da condução de entrevistas semiestruturadas e subsequente análise de discurso.

Portanto, este trabalho busca trazer uma contribuição para o entendimento do desenvolvimento de atletas em contextos específicos, fornecendo uma análise detalhada e contextualizada a partir da trajetória de vida social, esportiva, econômica e cultural da atleta Mayara Rocha, uma expoente no *Powerlifting* nacional. A capacidade de fornecer *insights* aplicáveis tanto para o desenvolvimento individual de atletas quanto para a formulação de estratégias institucionais e de apoio mais eficazes, torna estudos como este, necessários para

traçar rumos e estratégias pessoais e de políticas públicas adequadas ao desenvolvimento pessoal e institucional dos esportes.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar a trajetória vida da atleta Mayara Rocha, interpretando seu processo de tornar-se atleta consagrada de alto rendimento.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar os aspectos socioculturais e econômicos do sujeito da pesquisa;
- Delinear os componentes históricos e técnicos da vida da atleta com relação ao *Powerlifting* e Levantamento de Peso Olímpico (LPO);
- Entender as diferenças entre o treinamento no LPO, *Powerlifting*, e a transição de uma modalidade à outra, para a atleta em questão;
- Levantar as perspectivas da atleta acerca de questões de gênero no *Powerlifting*;
- Compreender como se estabeleceu a trajetória de desenvolvimento esportivo da atleta Mayara Rocha com relação a sua logística de treinamentos, mediante apoios e patrocínios econômicos.

3 MARCO TEÓRICO

3.1 Aspectos históricos da modalidade *Powerlifting*

Nos anos 1950/1960, o esporte de Levantamento de Peso era composto por três eventos: o *arremesso* (*Clean & Jerk*), o *arranco* (*Snatch*) e o *press militar* (COI, 1952, 1968). Tais movimentos são complexos e requerem um alto nível técnico, além de força, mobilidade e flexibilidade. Segundo Warpeha (2015), neste contexto surgiu a demanda por um esporte mais simples em que a força máxima fosse o único foco da modalidade. O surgimento de tal desporto era atrativo para indivíduos fortes, porém sem condicionamento atlético, ou desinteressados na modalidade olímpica.

Ainda conforme Warpeha (2015), os movimentos que viriam a compor o *Powerlifting* já eram utilizados dentro do contexto do fisiculturismo, ou *bodybuilding*, como ferramentas para o desenvolvimento de força e hipertrofia muscular. O declínio do Levantamento de Peso Olímpico nos Estados Unidos, em um contexto de hegemonia da modalidade pela União Soviética no auge da Guerra Fria, associado a popularização do treinamento resistido em academias e ascensão do fisiculturismo, compôs o *zeitgeist*¹ no qual surgiu o Levantamento de Peso Básico. Em 1964 o primeiro campeonato não-oficial ocorreu nos EUA em York, Pensilvânia.

A partir de 1963, a *Amateur Athletic Union* (AAU) reconheceu oficialmente o esporte e em 1965, organizou o primeiro campeonato nacional dos EUA, com o Supino, Agachamento e Levantamento Terra como eventos selecionados (Stutphin, 2014).

Entre os anos 1960 e 1970 houveram atritos entre organizações estadunidenses e europeias, especialmente a da Grã-Bretanha. Esses ocorreram devido à falta de padronização no esporte, principalmente em relação às categorias de peso, ainda herdadas do Levantamento de Peso Olímpico, e ordem dos levantamentos. Nos EUA, o padrão era: (1) Supino, (2) Agachamento e (3) Levantamento Terra (Sutphin, 2014). Após o Mundial de 1972 em Harrisburg, Estados Unidos, foi fundada a *International Powerlifting Federation* (IPF), órgão máximo da modalidade até a atualidade. A sede da entidade está localizada em Luxemburgo (Unitt, 2008). O primeiro campeonato mundial realizado pela IPF ocorreu entre 9 e 10 de novembro de 1973, novamente em Harrisburg (IPF, 1973). O primeiro campeonato Pan-Americano ocorreu em Aguadilla, Porto Rico em 1975 (IPF, 1975).

¹ Em alemão, *espírito da época*.

Em 1980, foi realizado o primeiro Campeonato Mundial Feminino de *Powerlifting*, em Lowell, Massachussets, com supremacia estadunidense (IPF, 1980). Esse modelo de competição perdurou até 1997 em Praga (IPF, 1997) República Tcheca quando o Campeonato Mundial passou a ser disputado por homens e mulheres.

Em 1981, a IPF foi um dos membros fundadores da *World Games Association*, responsável pelo evento multiesportivo composto por modalidades não-olímpicas. Primeira aparição do *Powerlifting* em Jogos Mundiais foi em Santa Clara, 1981 (IPF, 1981).

A Confederação Brasileira de Levantamentos Básicos (CBLB) é responsável pela modalidade a nível nacional. A CBLB, fundada em 23 e setembro de 1995, é sediada em São Paulo – SP. Atletas do estado da Paraíba competem sob a Federação Paraibana de Levantamentos Básicos, organização filiada à CBLB.

3.2 Aspectos técnicos da modalidade

O *Powerlifting*, ou Levantamento de Peso Básico, é um esporte de força composto por três eventos realizados na seguinte ordem: o Agachamento Livre (*Squat*), Supino Reto (*Bench Press*) e Levantamento Terra (*Deadlift*). Cada atleta possui três tentativas para atingir a maior carga possível para uma única execução em cada levantamento. O total combinado das três provas, em quilogramas, é o critério de classificação entre os participantes de uma competição. A nomenclatura atribuída aos praticantes da modalidade é *basistas/ powerlifters*.

3.2.1 Agachamento Livre

Conforme a *figura 1*, o levantamento começa com o levantador em pé ereto e a barra carregada com pesos, apoiada nos ombros do levantador. Ao comando do árbitro, o levantamento começa. O levantador dobra os joelhos e abaixa-se em uma posição de agachamento com os quadris ligeiramente abaixo da posição paralela. O levantador retorna à posição ereta. Ao comando do árbitro, a barra é devolvida ao suporte e o levantamento é concluído.

Figura 1: Posição inicial e final do Agachamento Livre.



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2024.

3.2.2 Supino

Com as costas apoiadas no banco, o levantador pega a barra carregada no comprimento do braço. Ao comando do árbitro, o levantador de peso abaixa a barra até o peito. No peito, a barra deve ser mantida imóvel até que o árbitro dê o sinal de "pressionar". O levantador de peso empurra o peso para cima até que os braços estejam retos e os cotovelos travados. Então o árbitro dirá "rack" e o levantamento é concluído quando o peso é devolvido ao suporte.

Figura 2: Posição inicial e final do Supino.



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2024.

3.2.3 Levantamento Terra

No levantamento terra, o atleta segura a barra carregada que está apoiada no chão da plataforma. O levantador de peso puxa os pesos do chão e assume uma posição ereta em pé. Os joelhos devem estar travados e os ombros para trás com o peso segurado na pegada do levantador. Ao comando do árbitro, a barra será devolvida ao chão sob o controle do levantador.

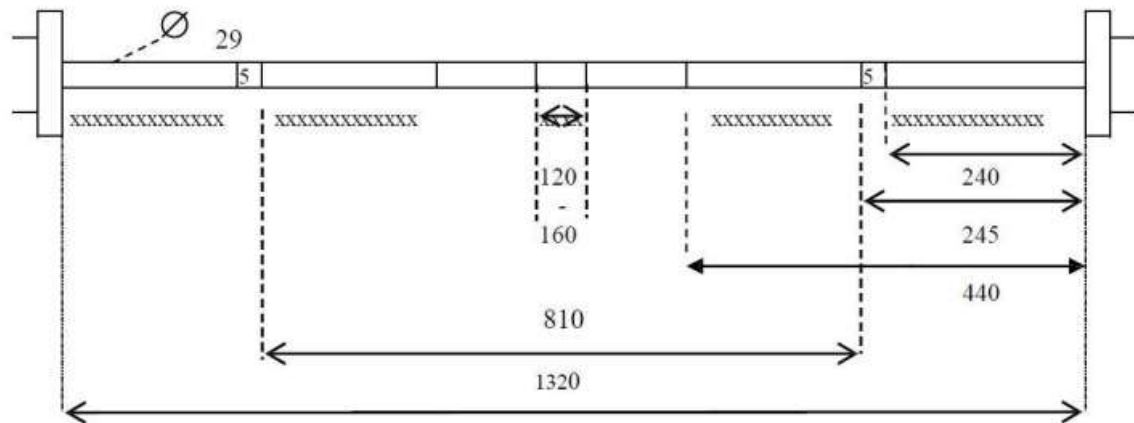
Figura 3: Posição inicial e final do Levantamento Terra



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2024.

3.2.4 Barras e Anilhas

Figura 4: Medidas em mm (distância dos recartilhos dentro dos colares internos de encaixe de anilhas - pontas)



Fonte: CBLB (2024, p.08)

De acordo com as normas da CBLB (2024, p. 08) “a barra deve ser reta, bem recartilhada e marcada, respeitando as seguintes dimensões”:

- O comprimento total não deve exceder 2,2m.
- A distância entre os colares internos não deve exceder 1,32m ou ser menor que 1,31m.
- O diâmetro da barra não deve exceder 29 mm ou ser menor que 28 mm.
- O peso da barra e presilhas deve ser 25kg.
- O diâmetro do encaixe para anilhas (pontas) não deve exceder 52 mm ou ser menor que 50 mm.
- Deve haver uma marca de diâmetro, feita por máquina ou fita de modo que a medida entre as marcas ou as fitas sejam de 81 cm.

Ainda conforme as normas da CBLB (2024), referentes a anilhas, estas seguem o seguinte padrão de pesos e cores:

Quadro 1: Anilhas, seus valores e códigos de cores

Valor da Face em Quilos	Cor
25	Vermelho
20	Azul
15	Amarelo
10	--
5	--
2,5	--
1,25	--
1,0	--
0,5	--
0,25	--

Fonte: Quadro criado pelo autor, 2024

- Todas as anilhas usadas em competições devem pesar dentro de 0,25% ou 1 de face
- O tamanho do furo no meio da anilha não deve exceder 53 mm ou ser menor que 52 mm
- Anilhas pesando 20 kg ou mais não devem exceder 6 cm de espessura. Anilhas pesando 15 kg ou menos não devem exceder 3 cm de espessura.
- Todas as anilhas devem estar claramente marcadas com seus pesos e colocadas nas sequências das mais pesadas primeiro e as menores arranjadas com o peso decrescendo para que os árbitros possam ler o peso de cada uma.
- A primeira anilha mais pesada colocada na barra deve ser colocada com a face para dentro; as demais anilhas devem ser colocadas com a face para fora.
- O diâmetro da anilha maior não pode ser superior a 45 cm.

3.2.5 Equipamentos pessoais do atleta

No esporte, há ainda duas subdivisões: o *Powerlifting Clássico (Raw)* e *Equipado (Equipped)*. A distinção entre ambas está no equipamento permitido ao atleta durante a execução dos movimentos. No *Clássico*, são admitidos: joelheira de neoprene de 07mm de espessura, cinto, munhequeira e pó de magnésio. Já no *Powerlifting Equipado*, são liberados

equipamentos que promovem o aumento da performance esportiva, como: faixas elásticas para os joelhos, *bodysuits* para o Agachamento Livre e Levantamento Terra, camisas específicas para o supino, além dos equipamentos lícitos na categoria *Raw*.

3.3 Diferenças entre o *Powerlifting* e o levantamento de peso olímpico

O halterofilismo, ou ainda Levantamento de Peso Olímpico (LPO) é um desporto de força que consiste em dois eventos, o *Arremesso* (*Clean & Jerk*) e o *Arranco* (*Snatch*). Assim como no *Powerlifting*, o objetivo é, ao decorrer de três tentativas, atingir a maior carga possível para uma única execução. Diferentemente do Levantamento de Peso Básico, o esporte é voltado para a força explosiva com movimentos rápidos e tecnicamente complexos (Stutphin, 2014).

O LPO faz parte do programa olímpico desde sua concepção, com os jogos de 1896 em Atenas. Inicialmente, os eventos que faziam parte do esporte eram o *Levantamento com Uma Mão* e o *Levantamento com Duas Mãos* (COI, 1986). Exclusivamente durante sua segunda aparição em Jogos Olímpico durante St. Louis 1904, o *Levantamento com Uma Mão* foi substituído pelo *All-Around Dumbbell* (COI, 1904). Em Paris 1924, o programa de levantamento de peso era composto por variações unilaterais e bilaterais do *Arranco* e *Arremesso*, e o *Press Militar* (COI, 1924). A partir de 1928 (COI, 1928) em Amsterdam, as versões bilaterais dos movimentos passaram a ser o padrão de competição vigente, perdurando até Montréal 1976 (COI, 1976) quando o *Clean & Jerk* e *Snatch* se consolidaram como únicos movimentos do esporte.

No Brasil, o esporte é regido pela Confederação Brasileira de Levantamento de Pesos (CBLP), sediada em Belo Horizonte-MG, filiada ao Comitê Olímpico Brasileiro (COB). Internacionalmente, a entidade máxima da modalidade é a *International Weightlifting Federation* (IWF).

Em contraste ao LPO, o *Powerlifting* não compõe o quadro de esportes das Olimpíadas de Verão. Contudo, o *ParaPowerlifting* integra o programa paralímpico, com um único evento: o *Supino Reto*. Eventos globais no esporte, envolvem campeonatos promovidos pela IPF, Federação Internacional do Esporte Universitário (FISU), o *World Games* e *Special Olympics*, evento multiesportivo criado em 1968 voltado para atletas com deficiência intelectual.

3.4 Aspectos competitivos da modalidade

3.4.1 Categorias de Peso e Idade

De acordo o manual técnico da CBLB (2024) uma competição de *Powerlifting*, os atletas são divididos em categorias baseadas no sexo, peso e idade conforme os quadros B e C.

MASCULINO:

Quadro 2: Categorias de idade masculinas

Categorias de Idade	
Open	Do dia 1 de Janeiro do ano em que completar 19 anos em diante
Sub-Júnior	Do dia em que completar 14 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 18 anos.
Júnior	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 19 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 23 anos.
Master I	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 40 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 49 anos.
Master II	De 1 Janeiro do calendário anual em que completar 50 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 59 anos.
Master III	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 60 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 69 anos.
Master IV	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 70 anos em diante.

Fonte: CBLB (2024, p. 04)

Quadro 3: Categorias de peso masculinas

Categorias de Peso	
Sub Júnior e Júnior	Até 53,0kg
59 kg	Até 59kg
66 kg	de 59,01 até 66,0 kg
74 kg	de 66,01 até 74,0 kg
83,0kg	de 74,01 até 83,0 kg
93,0kg	de 83,01 até 93,0 kg
105,0kg	de 93,01 até 105,0 kg
120,0kg	de 105,01 até 120,0 kg
+120,0kg	de 120,01kg em diante

Fonte: CBLB (2024, p. 05)

FEMININO:

Quadro 4: Categorias de idade femininas

Categorias de Idade	
Open	Do dia 1 de Janeiro do ano em que completar 19 anos em diante.
Sub-Júnior	Do dia em que completar 14 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 18 anos
Júnior	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 19 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 23 anos.
Master I	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 40 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 49 anos.
Master II	De 1 Janeiro do calendário anual em que completar 50 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 59 anos.
Master III	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 60 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 69 anos.
Master IV	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 70 anos em diante.

Fonte: CBLB (2024, p. 04)

Quadro 5: Categorias de peso femininas

Categorias de Peso	
Sub Júnior e Júnior	Até 43,0kg
47 kg	até 47,0 kg
52 kg	de 47,01 até 52,0 kg
57 kg	de 52,01 até 57,0 kg
63kg	de 57,01 até 63,0 kg
69kg	de 63,01 até 69,0 kg
76kg	de 69,01 até 76,0 kg
84kg	de 76,01 até 84,0 kg
+84kg	de 84,01 kg em diante

Fonte: CBLB (2024, p. 05)

3.4.2 Ordem da Competição

Competições oficiais (IPF, 2024) são realizadas em sistemas de *rounds*. Para cada levantamento, os participantes possuem três tentativas. Ao início da competição, o atleta recebe 11 cartões de pedida, conforme exemplificado no o quadro F: três para o supino e agachamento, e cinco para o levantamento terra. Ao início de cada *round*, o atleta ou treinador entrega para a comissão técnica um cartão com a carga que ele pretende levantar. No caso do Levantamento Terra, a terceira pedida pode ser substituída duas vezes.

Quadro 6: Representação de cartão de pedida

Levantamento: Levantamento Terra				
Nome: Bruno de Ramalho e Bueno				
Round 01	Round 02	Round 03	Substituição 01	Substituição 02
170kg	180kg	190kg	200kg	--
Assinatura: <i>Bruno R. Bueno</i>				

Fonte: Quadro criado pelo autor, 2024

Para a execução de cada tentativa, o atleta deve seguir os sinais pré-estabelecidos da arbitragem (CBLB, 2024, p. 39), de acordo com o quadro G. A falha em atender aos comandos, assim como erros técnicos são critérios de desclassificação.

Quadro 7: Sinais de arbitragem durante uma competição de *Powerlifting*

Levantamento	Início	Término
Agachamento	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo juntamente com o comando audível “ <i>squat</i> ”(agache).	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para trás juntamente com o comando audível “ <i>rack</i> ” \ (garde).
Supino	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo acompanhado do comando audível “ <i>start</i> ” (comece). Durante: O comando audível “ <i>press</i> ”(sobe) depois que a barra estiver imóvel no peito, e um movimento ascendente do braço.	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para trás acompanhado do comando audível “ <i>rack</i> ”(garde).
Levantamento Terra	Nenhum sinal necessário.	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo acompanhado do comando audível “ <i>down</i> ” (desce).
Quando o levantador falhar em completar o agachamento ou supino, o comando é “ <i>rack</i> ” (garde).		

Fonte: CBLB (2024, p. 39)

O resultado da competição é definido pela soma das melhores marcas atingidas em cada levantamento, para uma dada categoria de peso, idade e sexo. Em caso de empate, os critérios utilizados são: prioridade ao levantador com menor peso corporal e, havendo persistência do impasse, vence o primeiro a ter atingido a marca contestada (IPF, 2024). Algumas competições podem também possuir pódios para cada evento específico.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 Caracterização da pesquisa

O presente estudo possui natureza qualitativa, tipologia histórico-descritiva, corte temporal transversal, utilizando aspectos da *História de Vida* e elementos da pesquisa documental. Para o tratamento de dados discursivos foi utilizada a técnica de análise de discurso.

4.2 Natureza qualitativa

Tratando-se da trajetória esportiva de uma única atleta, a opção pela pesquisa qualitativa se deve pela sua capacidade de compreensão dos fenômenos subjetivos e complexos, oferecendo uma análise rica das vivências dos participantes (NOGUEIRA *et al.*, 2017).

4.3 Tipologia Histórico-Descritiva

De acordo com Oliveira (2011) *apud* Gil (1999):

As pesquisas descritivas têm como finalidade principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas aparece na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados. (P. 22)

Segundo Mattar (2001):

O método descritivo tem o objetivo de proporcionar informações sumarizadas dos dados contidos no total de elementos da (s) amostra (s) estudada (s). As características descritivas utilizam as medidas de posição, que servem para caracterizar o que é “típico” no grupo e de dispersão, que servem para medir como os elementos estão distribuídos no grupo. (P. 62)

4.4 História de Vida

O método de História de Vida, foi escolhido para possibilitar uma compreensão profunda do constructo de Mayara Rocha, explorando como suas experiências moldaram seu desenvolvimento como atleta. Para Silva (2007):

O método começa a partir do desejo do entrevistado de contar sua vida. Pede-se ao sujeito que conte sua história, como achar melhor – nos moldes de entrevista não-estruturada. Este sujeito vai ser escolhido a partir das relações já desenvolvidas pelo pesquisador no contexto, de acordo com seu desejo de participar. É a partir da relação que vai sendo estabelecida – o vínculo, a confiança, a construção de sentidos – que o método se desenvolve. (p. 32)

Ao contrário de outras categorias de pesquisa biográfica, o método de história de vida se diferencia pelo vínculo pré-existente entre o pesquisador e sujeito da pesquisa. Dessa forma, Nogueira et al, (2017) afirma que:

Pesquisa com histórias de vida é, assim, um processo de construção de conhecimento a partir da relação específica entre dois atores: pesquisador e sujeito pesquisador - pelo pesquisador, como método que pressupõe a existência de vínculo; pelo sujeito, participante da pesquisa que narra sua história, num dado momento de sua vida. (p. 468)

4.5 Pesquisa documental

Para corroborar com as informações obtidas através da entrevista, foram analisados registros documentais, Lüdke e André (1986, p. 38), afirma que esses documentos podem ser “desde leis, regulamentos, normas, pareceres, cartas, memorandos, diários pessoais, autobiografias, jornais, revistas, discursos, roteiros de programas de rádio e televisão até livros, estatísticas e arquivos escolares”. Dessa forma, foram utilizadas fotos, vídeos, notícias de jornais e registros de competições da Federação Internacional de *Powerlifting* e Confederação Brasileira de Levantamentos Básicos.

4.6 Técnica de Análise do Discurso

Segundo Almeida (2019, apud Pêcheux, 1988), os pressupostos da análise de discurso são: a) o sentido de uma palavra não existe em si mesmo, pois expressa ideologias existentes no contexto sócio histórico em que a palavra ou expressão foi produzida; b) todo discurso dissimula sua relação com as ideologias, à medida que se propõe transparente.

4.7 Sujeito da Pesquisa

O universo dessa pesquisa é unitário, portanto, compreende-se como sujeito do estudo. O qual se concentra na atleta Mayara Rocha e tem como ponto central a investigação da sua trajetória esportiva/vida. A escolha do sujeito foi intencional e não-probabilística, baseada na experiência da atleta em sua área de atuação e sua notoriedade para o Estado da Paraíba, além

do aspecto do ineditismo. A presença de variantes de gênero e idade não se aplicam como um fator de relevância para a delimitação do escopo deste estudo.

4.8 Instrumento da Pesquisa

Para realização da coleta de dados nesse estudo foi realizada uma entrevista semiestruturada, desenvolvida pelo autor para o presente estudo (APÊNDICE B).

Segundo Marconi e Lakatos (2003, p. 197), existem dois tipos de entrevista:

Padronizada ou Estruturada. É aquela em que o entrevistador segue um roteiro previamente estabelecido; as perguntas feitas ao indivíduo são pré-determinadas. Ela se realiza de acordo com um formulário elaborado e é efetuada de preferência com pessoas selecionadas de acordo com um plano.

Despadronizada ou não-estruturada. O entrevistador tem liberdade para desenvolver cada situação em qualquer direção que considere adequada. É uma forma de poder explorar mais amplamente uma questão. Em geral, as perguntas são abertas e podem ser respondidas dentro de uma conversação informal.

Os autores Lüdke e André (1986, p. 34) afirmam que:

A grande vantagem da entrevista sobre outras técnicas é que ela permite a captação imediata e corrente da informação desejada, praticamente com qualquer tipo de informante e sobre os mais variados tópicos. Uma entrevista bem-feita pode permitir o tratamento de assuntos de natureza estritamente pessoal e íntima, assim como temas de natureza complexa e de escolhas nitidamente individuais. Pode permitir o aprofundamento de pontos levantados por outras técnicas de coleta de alcance mais superficial, como o questionário. E pode também, o que a torna particularmente útil, atingir informantes que não poderiam ser atingidos por outros meios de investigação, como é o caso de pessoas com pouca instrução formal, para as quais a aplicação de um questionário escrito seria inviável. [...] seja com indivíduos ou com grupos, a entrevista permite correções, esclarecimentos e adaptações que a tornam sobremaneira eficaz na obtenção de informações desejadas.

A entrevista foi registrada em áudio através de um microfone Snowball iCE conectado a um notebook, utilizando o gravador de áudio do Windows 11.

4.9 Procedimentos para coleta de dados

Para o procedimento de coleta dos dados, Mayara Rocha foi contatada através de seu *instagram* @mayararochaaa. Foi feito o convite para a participação na pesquisa, explicitados os objetivos e o método de coleta de dados por entrevista semiestruturada. Após a confirmação, foram realizados dois encontros, nos dias 04 e 05 de outubro de 2024 em seu local de treinamento, no CF Brabo, em Campina Grande – PB. Após a apresentação e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (APÊNDICE A), as entrevistas foram realizadas em seu ambiente de treinamento e gravadas para subsequente análise. Pesquisas em seu *instagram*, jornais locais e base de dados da CBLB e IPF serviram para reunir os registros documentais necessários.

4.10 Design da Pesquisa

a) Categoria socioeconômico e cultural

Esta categoria visa descrever os aspectos sociais, culturais e econômicos da entrevistada, elencando as seguintes informações:

- Nome
- Idade
- Religião
- Local de Nascimento
- Formação Acadêmica e Profissional
- Renda Familiar
- Gênero e Sexualidade

b) Categoria história do *powerlifting* na sua vida

Aqui, investigamos a trajetória da atleta em esporte de alto rendimento. Sua experiência enquanto atleta da seleção brasileira de LPO, transição para o *Powerlifting* e projeção nacional/mundial enquanto potência na modalidade.

c) Categoria gênero no *powerlifting*

Nessa categoria, abordamos a percepção da atleta sobre a figura da mulher em um esporte socialmente considerado masculino. Essa investigação reúne suas experiências pessoais, posicionamentos da IPF e comportamentos observados por ela em redes sociais.

d) Categoria apoio ao esporte na sua vida

Investigamos os mecanismos utilizados pela atleta para financiar sua rotina de treinamentos e competições, sejam eles particulares, empresariais ou governamentais, nesta categoria.

e) Categoria cotidiano de treinamentos

Visamos detalhar a estrutura de treino de Mayara Rocha, sua periodização, frequência, equipe multiprofissional e recuperação. Ademais, refletimos sobre o impacto que o conteúdo produzido pela atleta tem em suas redes sociais

f) Categoria conquistas/motivação/satisfação

Nesta categoria, abordamos as conquistas alcançadas pela atleta e seu significado, assim como os elementos que geram motivação na sua prática esportiva, desde seu início no *Powerlifting*.

g) Categoria indicações/conselhos

Aqui, a atleta elenca seus conselhos aos novatos no *Powerlifting*, reflete sobre erros e acertos de sua carreira, além de abordar as dificuldades que ela enfrentou no esporte pela sua condição de mulher e como novas atletas podem encara-las.

4.11 Cuidados Éticos

Antes de iniciar a coleta de dados, foi obtido o consentimento por meio do TCLE, obedecendo a norma 466\2012, que diz respeito à condição de dignidade humana em relação a pesquisas com seres humanos. Após a conclusão da pesquisa, os dados serão descartados de

acordo com as diretrizes éticas e legais. Os dados coletados serão utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e de pesquisa. Não serão divulgados a terceiros sem o consentimento da atleta.

4.12 Segurança da pesquisa

Entendemos que o procedimento de coleta de dados proposto nesta pesquisa não oferece riscos considerados mínimos à saúde e à integridade física e moral da atleta Mayara Rocha. Isso se deve ao fato de que esse foi conduzido em ambiente seguro e integrado à rotina da mesma - em sua casa e no seu centro de treinamento. Estas atitudes, visaram seu conforto físico e emocional, em respeito e garantindo a proteção da participante.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1 Categoria *socioeconômica e cultural*

Mayara Rocha Soares de Almeida é uma mulher *cis*, heterossexual, nascida em 1993 na cidade de Campina Grande – Paraíba. É evangélica e não faz parte de organizações sociais como igrejas, partidos ou associações civis. Possui ensino superior completo, com graduação no curso de Direito. Atualmente realiza segunda formação, no curso de Bacharelado em Educação Física. É atleta de *Powerlifting* e treina no CF Brabo, box de *Crossfit* localizado em Campina Grande, sob orientação de Yamande Almeida, seu técnico e companheiro.

5.2 Categoria *História do powerlifting na sua vida*

Nesta categoria, buscamos compreender a trajetória esportiva da atleta Mayara Rocha, desde suas experiências iniciais com outras modalidades, sua introdução ao esporte competitivo com o Levantamento de Peso Olímpico e gradual transição para o *Powerlifting*. Os códigos de análise do discurso de todas as categorias de análise foram todos construídos a partir das falas do sujeito entrevistado.

Quadro 8: Códigos da categoria *História do Powerlifting na sua vida*

<i>Início da vida esportiva</i>
<i>Levantamento de Peso Olímpico</i>
<i>Transição para o Powerlifting</i>
<i>Ascensão no esporte</i>
<i>Política no Powerlifting</i>
<i>Futuro e Metas</i>

Fonte: Quadro criado pelo autor, 2024

Código *Início da vida esportiva*

As primeiras vivências com o esporte e como estas influenciaram a trajetória esportiva são essencialmente pormenorizadas para a ampla compreensão da persona atleta.

Com sete anos eu já praticava esporte. Assim... Luta, futebol, nada assim, realmente era recreativo. [...] eu sempre gostei muito de praticar esportes, sempre gostei de me desafiar, de... então acho que isso acaba que, de uma maneira indireta, influencia no fato de eu ser atleta hoje em dia.

A experiência com as práticas corporais esportivas durante a infância foi variada. O contraste entre as modalidades citadas reforça o caráter lúdico da iniciação esportiva. O

componente do desafio, presente nessas atividades se apresenta como catalizador do interesse pelo esporte formal.

Código Levantamento de Peso Olímpico

Neste código, exploramos a história da atleta no LPO, sua primeira experiência dentro do universo do esporte de alto rendimento.

O LPO, eu descobri através do *Crossfit*. Eu comecei a fazer o *Crossfit* mais por estética mesmo. Aí gostei bastante da modalidade...comecei a namorar com o dono, que hoje em dia é meu treinador, marido, enfim. E aí eu fui acompanhá-lo...eu acompanhei ele num curso de LPO (Levantamento de Peso Olímpico), só pra acompanhar mesmo, não ia participar...era um curso com o técnico da seleção paraibana, Wagner, e ele perguntou se eu tinha interesse em participar do curso. Eu disse que não, que fazia pouco tempo que eu tinha contato com o levantamento de peso olímpico, só tinha contato através do *Crossfit* e ele insistiu pra eu fazer o curso e eu fiz. E na prática do curso, ele ficou bem surpreso com a minha habilidade em tão pouco tempo de treinamento. Treinava só durante dois meses. E aí ele falou pra Ya [Yamande], que era meu namorado na época, e hoje em dia é meu treinador pra...é....investir em mim porque eu tinha futuro para levantar peso, então foi através disso que eu entrei no LPO, comecei a me preparar pra uma competição estadual no mesmo ano e na minha primeira competição estadual fui campeã paraibana. Consegui um índice para um brasileiro, mas questão de custo, de...tava terminando meu curso de direito também, esse ano não fui para o campeonato brasileiro, mas plantou aquela sementinha ali do esporte em mim.

O *Crossfit* é uma modalidade que visa o desenvolvimento de diferentes valências físicas, sendo composta por elementos de diferentes esportes, como *Powerlifting*, *Strongman*, Ginástica e Levantamento de Peso Olímpico. A aproximação com os movimentos do LPO no *Crossfit* permitiu à atleta a oportunidade de descobrir sua aptidão para os esportes de força.

Fui vice-campeã brasileira e também... fui detentora por.... acho que um ano e meio de um recorde também no arremesso. E fiquei em terceiro lugar também, é....no LPO.

Em sua breve carreira no LPO (2015-2021), o progresso atingido por Mayara Rocha foi veloz. Saída do esporte recreativo no *Crossfit*, em um intervalo de sete anos, obteve resultados de sucesso a nível estadual, nacional e obteve projeção internacional ao participar do campeonato sul-americano.

Figura 5: Mayara em sua conquista do tricampeonato paraibano de LPO



Fonte: Os Guedes, 2017.

Figura 6: Campeonato Sul-Americano de LPO



Fonte: Instagram da atleta @mayararochaa, 2024.

Código Transição para o Powerlifting

Abordamos aqui, os impactos que a pandemia do COVID-19 em 2020 na migração do Levantamento de Peso Olímpico para o *Powerlifting*.

Assim, eu sempre tive... sempre agachei muito por conta do LPO, sempre tinha nos meus treinos. E a gente sempre ficou assim, “caramba se isso...”, assim sei lá, em 2017 a gente já tinha dado uma olhada nos resultados do *Powerlifting* e “caramba tu competiria bem no *Powerlifting*”, pelo menos no agachamento, não fazia terra, nem supino. Só que tipo, sempre ficou nessa, a gente tentou ir atrás de participar de uma competição de *Powerlifting*, mas não

tinha aqui na Paraíba, e também era muito difícil pra você entrar no esporte, tinha que ir pra outro estado fazer o estadual e tal. Então acabou que eu nunca botei pra frente isso, assim. Só que quando foi na pandemia, a gente levou o material de treino pra treinar no apartamento, LPO, e num dia de treino eu perdi uma barra, meio que machuquei e tudo. E Ya [Yamande] falou né, que é meu treinador, que eu não ia mais fazer LPO dentro de casa, fazer *snatch* e tudo, era... tava sendo muito perigosos. E aí eu comecei a fazer muito exercício de força, tipo, fazia muito *muscle snatch*, tudo em força, pra manter força, e comecei a agachar mais do que eu agachava, fazer ciclos de agachamento e ciclos de leva...de terra, de *Deadlift* para manter força, pra quando voltassem as competições eu estar forte, nisso eu acabei ficando bem forte no agachamento e a gente foi ver meus resultados no *Powerlifting* e aí "caramba tu competiria bem no *Powerlifting*" também. Então aí eu comecei a dar uma pincelada no supino. Assim, era muito ruim, eu não tinha suporte, era horrível fazer o supino em casa.

O LPO é um esporte não somente tecnicamente complexo, mas também requer maior infraestrutura para sua prática quando comparado ao *Powerlifting*. Durante a pandemia do COVID-19, o Levantamento de Peso Básico se mostrou uma modalidade mais acessível para ser praticada dentro do contexto de distanciamento social vigente durante o período. Agachamento e *Deadlift*, apesar de suas singularidades em cada modalidade, são comuns às duas. Dessa forma, apesar de flertes anteriores, o *Powerlifting* surge na vida da atleta como um suplemento devido a incapacidade de permanecer treinando LPO em casa.

Então, eu tinha uma base muito boa realmente no agachamento, por que eu agachava muito, tinha uma perna muito forte, sofri muito no supino que era um... um movimento muito diferente do que eu fazia...era só movimento pra cima da cabeça. De repente você botar uma barra, assim numa posição diferente, no supino eu realmente sofri. No levantamento terra também sofri bastante. Eu tentei conciliar os dois esportes durante alguns meses. E acho que meio ano, assim, eu fiquei com os dois esportes pra tentar competir nos dois. Cheguei a competir em dois brasileiros, um num final de semana, outro em outro. Só que tava ficando...é assim, acaba que são, por mais que sejam dois esportes de levantamento de peso, são tipos de levantamento de peso muito distintos, um exige mais potência e o outro exige mais força. Então assim eu não sabia muito brigar no *Powerlifting*, por causa da minha base no LPO, ou eu fazia o movimento muito rápido, ou eu não conseguia fazer, eu simplesmente não conseguia fazer força, aquela força bruta de insistir no movimento e tudo. Então eu demorei a criar essa coisa de brigar no agachamento... de brigar no levantamento... de brigar fazendo.... Realmente era algo muito diferente. Então por isso que eu acabei deixando o LPO de lado, pra realmente conseguir construir uma força que eu precisava no *Powerlifting*.

Apesar de ambos serem esportes de força, as valências físicas envolvidas nas duas modalidades são diferentes. No LPO existe grande ênfase na potência, na velocidade em que o atleta move a carga, ao passo que o *Powerlifting* gira entorno de força máxima. Além disso, a diferença entre os movimentos de *Clean & Jerk*, *Snatch* e Agachamento, Supino e *Deadlift* faz

com que exista dificuldades em transitar entre uma modalidade e outra. Movimentos como o Supino e *Deadlift*, em suas formas presentes no *Powerlifting*, eram estranhos à atleta. Esses fatores serviram de barreira de entrada ao esporte.

[...] A gente foi atrás quando voltou as competições em 2021 e por conta da pandemia a confederação de *Powerlifting* disse que ia abrir uma exceção e as pessoas não iam precisar participar de campeonatos estaduais para as voltas das competições, podia se escrever direto no campeonato nacional, porém tinha que tipo é... comprovar marcas, e aí eu tinha marcas oficiais por causa do LPO, né assim, eu tinha um certo, já era atleta, mandei uns vídeos agachando, fazendo terra, e aí consegui me inscrever direto no campeonato brasileiro. Aí no meu primeiro campeonato brasileiro fiquei em segundo lugar, no *Powerlifting* na categoria 47. Aí fiz um resultado muito bom, o pessoal até ficou achando, "quem é essa menina? Chegou agora, primeira competição de *Powerlifting* já competiu bem" fiz teste de doping no dia e depois disso eu acho que eles viram futurozinho e me chamaram pra participar da seleção brasileira. Então a partir da primeira competição do *Powerlifting*, eu já ingressei na seleção brasileira. Dois meses depois fui para um campeonato sul americano. Fiquei em terceiro lugar, no campeonato sul americano e aí pronto, foi a partir disso que eu entrei no *Powerlifting*.

O início da carreira de Mayara Rocha no *Powerlifting* esteve intimamente ligado à competição. Visto suas marcas no agachamento, já se observava seu potencial. A flexibilização das regras para o ingresso no campeonato brasileiro permitiu sua participação e, assim como no LPO anteriormente, seu progresso dentro do esporte foi rápido, com resultados nacionais e internacionais.

Então, eu tinha uma base muito boa realmente no agachamento, por que eu agachava muito, tinha uma perna muito forte, sofri muito no supino que era um... um movimento muito diferente do que eu fazia...era só movimento pra cima da cabeça. De repente você botar uma barra, assim numa posição diferente, no supino eu realmente sofri. No levantamento terra também sofri bastante. Eu tentei conciliar os dois esportes durante alguns meses. E acho que meio ano, assim, eu fiquei com os dois esportes pra tentar competir nos dois. Cheguei a competir em dois brasileiros, um num final de semana, outro em outro. Só que tava ficando...é assim, acaba que são, por mais que sejam dois esportes de levantamento de peso, são tipos de levantamento de peso muito distintos, um exige mais potência e o outro exige mais força. Então assim eu não sabia muito brigar no *Powerlifting*, por causa da minha base no LPO, ou eu fazia o movimento muito rápido, ou eu não conseguia fazer, eu simplesmente não conseguia fazer força, aquela força bruta de insistir no movimento e tudo. Então eu demorei a criar essa coisa de brigar no agachamento... de brigar no supino... de brigar fazendo.... Realmente era algo muito diferente. Então por isso que eu acabei deixando o LPO de lado, pra realmente conseguir construir uma força que eu precisava no *Powerlifting*.

Código Ascensão no esporte

Exploramos a evolução da atleta em termos de marcas, resultados e os diferenciais que a levaram à excelência do esporte nacional.

Campeã brasileira, já 3 vezes. Campeã sul americana. Eu tenho todos os recordes brasileiros. Hoje em dia e tenho recorde sul americano também. Tive o quinto melhor agachamento no mundial e esse ano... Assim...esses foram os mel.... E ganhei o Arnold, que era uma categoria que você compete com todas as mulheres, não tem uma categoria...é através de pontos...aí eu ganhei o Arnold também.

Figura 7: Campeã brasileira de Powerlifting Equipado 2024



Fonte: Instagram da atleta @mayararochoaaa, 2024.

Apesar de ter migrado para o *Powerlifting* definitivamente apenas em 2021, os resultados da atleta são significativos. Não somente em competições exclusivas da modalidade, logrou-se campeã no *Arnold Sports Festival South America*, um dos eventos multiesportivos de maior visibilidade do mundo, onde o Levantamento de Peso Básico divide espaço com outros esportes de força como *Strongman*, Fisiculturismo e *Power Biceps*.

[...] eu devo muito a ao meu treinador. Eu.... Ele é um estudioso, assim muito dedicado, então ele pesquisa muito, e eu, assim, a gente sempre, eu...consegui me encaixar muito com o tipo de treino dele até por que assim, querendo ou não, eu não sou uma atleta tão nova, já tenho mais de 30 anos, a gente tent.... o tempo de recuperação do corpo é diferente, e tal, então ele sempre teve uma atenção muito grande em evitar lesão. Nunca dar sobrecarga, logico que existe uma sobrecarga de treino pelo fato de ser atleta, mas não uma sobrecarga no sentido de lesão, e tal, nunca pensar a curto prazo, mas sempre a longo prazo, então acho que são o diferencial assim pra mim.

Para a atleta, a figura de seu técnico e companheiro Yamande Almeida é um elemento de destaque no seu sucesso esportivo. O seu conhecimento teórico e técnico é identificado como característica crucial na sua prática profissional. Essa valorização do conhecimento do profissional de Educação Física é refletida na decisão da atleta de escolher esta como área de sua segunda graduação. Ademais, a compreensão das limitações impostas ao corpo pela idade - e como lidar com elas - é elencada como diferencial para o sucesso no alto rendimento.

Figura 8: A atleta e seu técnico Yamande Almeida



Fonte: Diário da Paraíba, 2024.

Já fui campeã brasileira no Raw, já fui campeã brasileira no equipado. Não fui pro sul americano esse ano, no clássico, mas olhando as marcas, se eu tivesse ido teria sido campeã sul americana, então acho que meio que se equipara já que eu sou campeã sul americana no equipado. Porém assim, eu sou mais competitiva, realmente, no equipado, até em nível mundial. No Clássico, mundial realmente eu fico bem distante de top 5. No equipado não, é realmente uma realidade, assim, um pódio, essas coisas.

O *Powerlifting Clássico* é a categoria mais popular do desporto, visto sua maior acessibilidade quando comparado ao *Equipado*. Mayara Rocha se destaca nacionalmente em ambos, contudo sua maior afinidade é com o *Equipado*. As medalhas que lhe faltam são dos respectivos mundiais. No *Equipado*, sua maior possibilidade de pódio, não chegou a competir no mundial de 2022 em Viborg - Dinamarca, devido à desclassificação por não conseguir bater o peso de sua categoria (47kg). Em 2024, a atleta se prepara para competir no mundial de Reykjavík – Islândia, com o intuito de atingir esse objetivo.

Figura 9: A atleta no Mundial de *Powerlifting* Clássico de 2024



Fonte: Paraíba 247, 2024.

Pede emprestado pro pessoal de são Paulo ainda não tenho o de terra, só tenho o de supino e de agachamento. eu [inaudível] minha camisa de supino esse ano, que eu comprei, mas só compra na Europa. Alguém tem que trazer de competição. Não vende no Brasil.

Não, tem várias marcas homologadas. Assim, nacionais.... para competição nacional tem várias marcas homologadas. Para competições internacionais, aí diminui e aí só.... Você não consegue encontrar fácil aqui pelo Brasil. SBD, Titan, tem Inzer, tem várias.

Por se tratar de um esporte ainda pouco popular no Brasil, a ausência de materiais, seja de uso individual do atleta ou de treinamento, se mostra como uma barreira à prática do *Powerlifting* no país. A dificuldade em conseguir equipamentos foi um dos desafios encontrados pela atleta ao longo de sua trajetória.

Código Política no *Powerlifting*

Como o esporte se organiza institucionalmente, a nível estadual, nacional e mundial, assim como os desafios enfrentados pela atleta devido à ausência de uma Federação Paraibana de *Powerlifting*, será analisado a seguir.

Tem várias, vamos dizer escolas de *Powerlifting*, não é nem escolas, mas, como eu posso chamar? Organizações de *Powerlifting*, só que homolog...homologada não, reconhecida internacionalmente só a IPF, que é a que eu compito, que é a única também que os atletas são testados, faz teste de doping. Inclusive até em estadual agora o doping começou a atuar também. Paulista agora que teve. Teve teste de doping. Então é...ai assim, você ..até pra estadual tem que ter material homologado, material oficial, por isso que a gente ainda não tem estadual aqui na Paraíba, porque realmente é um

investimento alto pra trazer material homologado em termo de estrutura, anilha, plataforma, tudo e também dos competidores, tipo, pra os competidores competirem eles precisariam de alguns materiais que eu entendo que é muito difícil de ter pra um primeiro estadual. Então assim, a gente vai fazer um estadual ainda, assim sem ser oficial no sentido de reconhecido pela IPF, porem que a... CBLB, a confederação de levantamento básicos vai reconhecer pra poder colocar a Paraíba no campeonato nacional. Mas assim, eles abrem exceções para estados conseguirem ingressar. Mas os estados que já tem, realmente tem uma, tem uma obrigatoriedade muito maior em termos de material, de tudo assim sabe? Então eu acho, é muito organizado o esporte. Eu já estive em u esporte olímpico e eu consigo assim, ver uma, é realmente um esporte olímpico que tem toda uma verba por trás, e as vezes não chega nem perto de uma competição IPF assim em termos de organização, de tudo.

A ausência de estrutura física impede a realização de um campeonato paraibano oficialmente reconhecido pela IPF. Isso faz com que o estado permaneça atrasado no desenvolvimento do esporte em relação a outras regiões do país.

Eu compito em São Paulo, mas eu represento a Paraíba, então é tipo assim eu só vou pra o campeonato estadual de São Paulo pra poder ter resultado pra poder ir pro brasileiro. Porem eu vou como convidada da competição. Então assim. Eu nem estou oficialmente na competição. É só que eles precisam das minhas marcas pra estar no brasileiro, mas eu vou como convidada da federação paraibana. Eu represento realmente a Paraíba, inclusive como eu sou a única atleta oficial na Paraíba, IPF, eu pago a federação de uma equipe sozinha, porque eu quero manter o nome da Paraíba nas competições, entende?

Dessa forma, a Federação Paraibana de *Powerlifting* é mantida somente em nome, para permitir que a atleta possa competir representando o estado. Contudo, ela não possui estrutura organizacional nem outros atletas. A ausência de uma Federação real limita o fomento do esporte no estado, assim como a organização de competições em diversos níveis de desempenho. Em 2023, O CF Brabo, *box* onde a atleta treina organizou a I Copa Campina de Levantamento Terra, com o intuito de estimular e divulgar a prática da modalidade.

Figura 10: Foto da I Copa Campina de Levantamento Terra



Fonte: Instagram da atleta @mayararochoaaa, 2024.

Código Futuro e Metas

Nesta oportunidade, buscamos expressar as metas estabelecidas pela atleta, após lograr-se campeã brasileira e sul-americana.

A meta mais próxima né, que é realmente no mundial em novembro, é um pódio no mundial, independente se for por movimento ou total, já vou estar extremamente feliz, porque assim, eu realmente trabalhei com metas. Minha meta da vida antes era ser campeã brasileira. Fui, aí depois eu tinha um sonho de campeã sul americana, assim... campeã internacional e aí fui campeã sul americana, já foi outro *check*, assim. E agora meu próximo sonho é um pódio no mundial.

Apesar de uma curta carreira no *Powerlifting*, as metas de pódio nacional e internacional já foram atingidas. Como o *Powerlifting* não é um esporte olímpico, a mais alta honraria do esporte permanece sendo a premiação mundial. Mesmo compondo o quadro de esportes da FISU e a atleta estar na universidade, esta não pode competir devido a sua idade. O evento multiesportivo que ela pode competir representando o país no *Powerlifting* é o World Games.

5.3 Categoria Gênero no powerlifting

Esta categoria é referente às relações de gênero dentro da modalidade, a percepção da atleta sobre ser mulher em um esporte de força, número de atletas e como esses se apresentam no ambiente virtual.

Quadro 9: Códigos da categoria Gênero no Powerlifting

A mulher nos esportes de força
Igualdade de gênero no Powerlifting
Assédio e Cyberbullying

Fonte: Quadro criado pelo autor, 2024

Código A mulher nos esportes de força

Analizamos a percepção de Mayara Rocha sobre a forma como a mulher é vista dentro do contexto do *Powerlifting* e outros esportes de força.

Sim, porque o pessoal relaciona esporte de força aos homens, então ou acha q as mulheres, pelo fato de fazerem esporte força vão ficar masculinizadas, aparência masculina, quando não tem nada a ver isso. Também as vezes quer, coisa que eu notei muito, acho que é uma próxima pergunta, mas uma coisa que eu notei bastante é que tipo assim, quando é uma mulher levantando uma carga que as vezes um homem não faz, eles geralmente, os homens, tendem a diminuir o que você tá fazendo. “Ah, mas o equipamento q tá usando” “ah, essas anilhas pesam menos”, tipo sempre ficam procurando, meio que motivos para justificar uma carga alta, em relação ao que eles fazem, então, tentam diminuir o que eu faço.

A atleta elenca dois pontos. Primeiramente, a ideia de que a mulher que pratica esportes de força pode ser considerada “masculinizada” devido ao seu nível de hipertrofia muscular. Em segundo lugar, apresenta argumentos que servem para descreditar a carga levantada. Por treinar em um *box* de *Crossfit*, as anilhas utilizadas são do tipo *bumper*. Estas, são compostas principalmente por borracha e possuem volume maior quando comparadas a anilhas de ferro. Suas massas são calibradas, contudo, e a ideia de que elas pesam menos que as convencionais, é errônea.

Mas hoje em dia o *Crossfit*, ele é, as pessoas conhecem mais. Então acaba que se popularizou mais. São as pessoas que tem menos preconceito. Até porque é um esporte em termos de igualdade entre homens e mulheres. No LPO tinha, mas acho que não tanto. Mas no *Powerlifting* eu percebo mais, assim, que até porque é um esporte mais... coisas meio brutas assim, uns movimentos mais brutos. Supino, que eu sou recordista no supino, eu faço supino as vezes com o que um homem não faz, então eu acho que isso fere o ego masculino.

Figura 11: Levantamento Terra em competição



Fonte: Instagram da atleta @mayararochoaaa, 2024.

Ao comparar as três modalidades de esportes de força que já praticou, Mayara Rocha atribui ao *Crossfit*, o menor nível de preconceito devido à popularidade do esporte e o número similar de praticantes entre homens e mulheres. O *Crossfit* também é composto por elementos de condicionamento cardiorrespiratório e ginástico, o que faz com que sua intensidade seja vista como inferior a outras modalidades. Além disso as cargas utilizadas por mulheres nos *WODs* (*Workout of the Day*) são inferiores à dos homens. No LPO e *Powerlifting*, esportes cujo objetivo final é somente a movimentação da maior carga possível, o preconceito é mais presente. Nessas modalidades, competidoras frequentemente atingem marcas que superam o praticante médio masculino.

Código Igualdade de gênero no Powerlifting

Oportunamente, trataremos a igualdade de gênero em termos de quantidade de praticantes de ambos os sexos, assim como seu desempenho dentro das competições de *Powerlifting*.

Sim, assim, tem preconceito. Tem algumas falas chatas, mas hoje em dia não me atinge mais. Eu até gosto, porque mostra que a mulher pode estar em qualquer lugar assim. Inclusive o time brasileiro feminino é mais forte que o masculino.

Sim, existem mais homens inscritos, é..., mas é como eu falei anteriormente, as mulheres têm melhores resultados quando bota em campeonatos

internacionais. A equipe feminina, a gente quase sempre ganha como melhor equipe e tal, mas apesar de ter mais homens inscritos.

[...] é muito histórico ainda, tá muito enraizado homem em esporte de força, academia fazendo força, então acaba que isso... é mais fácil levar o homem pra um esporte como esse, do que as mulheres. Ainda também muito pelo preconceito.

Esportes de força possuem maior popularidade entre homens, devido a uma plethora de fatores socioculturais. O número de praticantes em competições de *Powerlifting*, tende a ser maior entre homens. O fato do time brasileiro feminino ser mais competitivo internacionalmente do que o masculino contradiz a expectativa criada pela disparidade numérica entre participantes.

Eu sou a única atleta de Yamande em termos assim, da seleção brasileira, então existe um, como se fosse assim, uma diferença nesse tipo de treino, mas se ele fosse treinar um homem, uma mulher, acredito...acho o homem até mais dramático que as mulheres, em termos de carga. Acho que mulher aguenta mais. Apesar que a IPF recentemente gerou uma polemica, sei lá, semana passada. Fizeram um curso de...de Técnicos IPF, foi um curso internacional, e eles colocaram tipo assim, colocou uma coisa muito machista que era falando justamente isso de devia programar pras mulheres em termo de programação diferente. Não falar pra elas as marcas que elas deviam fazer em competição pra não afetar o emocional, como se a gente fosse um ser frágil que não conseguisse lidar com as emoções e aí isso pegou muito mal. Um bocado de atletas mulheres mandaram a IPF mudar isso, que não fazia sentido nenhum o fato de a gente saber uma marca, não vai influenciar em nada. Psicológico afeta pra todo mundo, entre homens e mulheres. Então teve até essa polemicazinha.

Apesar de não existir diferença na prescrição de treinamento baseado em gênero, no contexto no qual a atleta se insere, é perceptível por sua fala que institucionalmente existe elementos machistas no esporte. A ideia de “amenizar” o treinamento para mulheres, não somente parte de questões socioculturais enraizadas, mas também limita o desenvolvimento das atletas. O desconforto destas com as diretrizes propostas pela IPF demonstra a falta de representatividade na tomada de decisões da instituição

Código Assédio e Cyberbullying

Neste código, elencamos algumas das situações em que a atleta enfrentou diferentes tipos de assédio em suas redes sociais, devido à sua condição de mulher atleta de *Powerlifting*.

Então, falam que o supino é meia repetição, que eu não faço o supino completo por conta do arco. É... O agachamento, sempre justificam porque eu sou

pequena, então é mais fácil agachar. é.... é, enfim, sempre procura meio que alguma justificativa para explicar a carga que eu faço, meio tirando o mérito do que eu faço, pra tentar sei lá diminuir.

As justificativas utilizadas pelos *haters* para desacreditar os feitos da atleta são mascarados de comentários técnicos. A utilização do arco durante a execução do supino, assim como a redução da amplitude de movimento são elementos comuns na prática do *Powerlifting*, estão de acordo com as regras da IPF e visam a otimização do movimento e consequentemente o aumento da carga levantada. Afirmar que a atleta possui vantagem biomecânica para o movimento do agachamento desconsidera o componente de individualidade biológica de todo atleta. A seletividade dos corpos para a prática corporal é presente em diversas modalidades, desde a baixa estatura das ginastas à disparidade entre envergadura e altura dos nadadores.

Figura 12: Campeonato Mundial Clássico 2024



Fonte: Instagram da atleta @mayararochoaaa, 2024.

[...] hoje em dia eu consigo lidar com isso, acho engraçado. é.... já falaram também sobre uma competição. O fato de eu ter celulite, eu não tenho corpo de atleta só porque tenho celulite, então...esses papos assim, também já por questão estética e tal. Hoje em dia sou bem resolvida com isso, mas já chegou a me afetar sim. Eu apanhei muito. Eu acho que já tô calejada. Fiz terapia também-

Alguns dos comentários são diretamente relacionados ao corpo da atleta. Corroborando com a ideia de que o esporte “masculiniza” a mulher, a fala relacionada às celulites mostra

como o padrão estético é socialmente imposto a um contexto onde este é objetivamente irrelevante. Tais críticas provocaram reações negativas, e o acompanhamento psicoterapêutico aparece como uma ferramenta de enfrentamento desses fenômenos.

5.4 Categoria *Apoio ao esporte na sua vida*

Investigamos os mecanismos utilizados pela atleta para financiar sua rotina de treinamentos e competições, sejam eles particulares, empresariais ou governamentais, nesta categoria.

Quadro 10: Códigos da categoria *Apoio ao esporte na sua vida*

<i>Remuneração no Powerlifting e Influência Digital</i>
<i>Apoio Governamental e patrocínio privado</i>

Fonte: Quadro criado pelo autor, 2024

Código *Remuneração no Powerlifting e Influência Digital*

Aqui abordaremos a falta de remuneração direta para atletas de *Powerlifting* e como a *Influência Digital* surgiu como um elemento de suporte financeiro para Mayara Rocha.

Então, eu faço meio que um...hoje em dia parte da minha verba, renda, digamos assim vem de trabalhos em redes sociais como *influencer*. É....eu achava antes que eu ia conseguir as coisas por mérito através do esporte, mas eu vi que não é tanto pelo esporte, e sim pela...como eu uso as redes sociais, como eu comunico conteúdo que eu entrego, então...pelo número de seguidores. Não é tanto pelo esporte e sim pela influência mesmo. Então eu fico fazendo trabalhos pra...de marketing pra empresas, não é suficiente. Eu agora inclusive abri uma vaquinha pra conseguir, arrecadar custos e é....toda competição é uma peleja. Mas é através de campanhas, nas redes sociais. [...] eu acho que eu só consigo, hoje, me manter indo para as competições por conta das minhas redes sociais. Me ajuda bastante a arrecadar verba para as competições.

A falta de incentivo financeiro é um grande fator limitante para o desenvolvimento do esporte no Brasil. Essa situação se agrava no *Powerlifting*, visto que é um esporte com pouca visibilidade. Para a atleta, a utilização de suas redes sociais, em especial o *Instagram*, onde possui 16,5 mil seguidores, tornou-se a principal forma de levantamento de fundos para o sustento no esporte e captação de patrocinadores.

Código Apoio governamental e patrocínio privado

Visamos analisar, neste código, a situação da atleta em relação aos programas de apoio ao esporte promovidos pelo Governo Federal (Bolsa Atleta) e Estadual (Bolsa Esporte).

Federal não, é... Por que não é um esporte olímpico. Aqui, era pra sim, era pra se enquadrar, porém a minha foi indeferida, então botei na justiça e estou esperando uma resposta pra entender o que aconteceu já que eu tenho marcas oficiais, toda a documentação, tudo certo não entendi o porquê foi indeferida. R\$1200,00, se eu não me engano, na categoria internacional que é a que eu me enquadro. Acho que nacional é R\$700,00.

Por não compor o programa olímpico, existe dificuldade em conseguir apoio governamental para o atleta de *Powerlifting*. Os valores das bolsas são baixos (inferiores aos R\$1412,00 do salário mínimo em 2024), mas serviriam de contribuição para a manutenção dos gastos da atleta.

Eu tenho muito patrocinador de serviços. Assim...é... Como atleta...manutenção como atleta eu estou muito resguardada. Eu tenho nutricionista, fisioterapeuta, suplementação. Nisso aí eu não tenho nenhum custo. Eu realmente tenho todos os patrocinadores que eu preciso, e... agora assim... financeiramente eu não tenho nenhum. Apesar que a *PixBet* que é meu maior patrocinador paga todas minhas passagens em competição, que é um gasto muito alto. São as passagens também nas competições internacionais, então é meu principal patrocinador hoje em dia. Mas eu tenho o... Quer que cite? Farmácia Roval, RedePharma Naturais, Recover, Flexibilizar, a Brabo, né? Deixa eu pensar...*PixBet*. Ai, eu acho que são esses. Ai a prefeitura esse ano me apoiou em todas as competições, financeiramente, mas assim, não é uma coisa certa. Peço a cada competição, então é sempre uma vitória quando consegue.

Devido a seus resultados e presença nas redes sócias, a atleta possui ofertas de patrocínio que a permitem manter sua infraestrutura de treinamento e competições. Estes patrocínios assumem a forma de prestação de serviços e reforçam como a atividade de *influencer* digital é um pilar importante na carreira de Mayara Rocha. Ao contrário de modalidades olímpicas que gozam de amplo apoio financeiro para o grau de rendimento apresentado pela atleta, ou ainda esportes populares como o futebol, o *Powerlifting* é limitado em suas oportunidades de profissionalização.

Figura 13: Trabalho de divulgação de patrocinador



Fonte: Instagram da atleta @mayararochoaaa, 2024

5.5 Categoria *Cotidiano de treinamentos*

Na presente categoria, visamos detalhar a estrutura de treino de Mayara Rocha, sua periodização, frequência, equipe multiprofissional e recuperação. Ademais, refletimos sobre o impacto que o conteúdo produzido pela atleta tem em suas redes sociais.

Quadro 11: Códigos da categoria “Cotidiano de treinamentos

<i>Aspectos técnicos e logísticos do treinamento</i>
<i>Apoio multiprofissional</i>
<i>Atividades de recuperação</i>
<i>Visibilidade nas redes sociais</i>

Fonte: Quadro criado pelo autor, 2024

Código Aspectos técnicos e logísticos do treinamento

Neste ensejo, averiguaremos como a periodização do treinamento da atleta é realizada, suas principais competições e organização semanal de treino.

É....A gente trabalhava através de competições. Ciclos de competições até ano passado. Só que esse ano a minha principal competição é realmente o mundial de novembro, então a gente fez um ciclo todo voltado pra competição de novembro. Eu passei por outras competições importantes, mas sem grandes desgastes pensando na competição de novembro e algumas competições [fomos] abandonando pra não correr nenhum risco de atrapalhar o foco principal que era essa de novembro. Competi até...cheguei a competir num

mundial no meio do ano na categoria 52kg, que era justamente pra não forçar meu corpo a baixar, fazer cortes de peso agressivos e atrapalhar a performance a longo prazo.

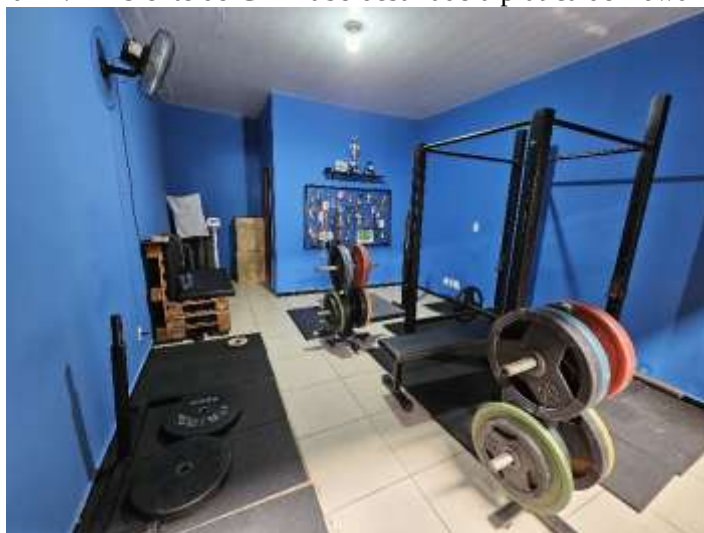
Toda competição que eu compito na categoria 47kg, que é a minha mesmo, é muito difícil, muito desgastante e foi a principal do ano que foi o campeonato brasileiro, onde eu tive que fazer boas marcas pra ser convocada pra o mundial. É....então ela foi muito importante e eu tive que cortar peso, competir na 47kg. E uma outra muito importante, apesar de não ser o objetivo do ano, eu não cortei, competi na 52kg, foi o campeonato mundial, no mesmo ano.

São múltiplas as formas de se planejar o macrociclo de um atleta. Parte importante desse planejamento é o estabelecimento de metas, ou *milestones*. A decisão de migrar de um modelo baseado em “competição-a-competição” para uma estruturação voltada a uma competição principal, permite ao técnico e à atleta uma flexibilização maior do tempo disponível. Visto que o principal objetivo é a obtenção do pódio em campeonato mundial, competições consideradas menos importantes passam não possuir o mesmo rigor de preparação de outrora.

Powerlifting, treino segunda, quarta, sexta e sábado. Alguns treinos com 2 turnos dividindo a parte acessória em um segundo turno e a parte principal no primeiro. Cardio 3 vezes na semana, sendo 2 vezes na semana natação e uma vez na semana, é....bicicleta, esteira. Aí faço pilates também. Porque assim...meu pilates não é só voltado pra alongar, mas fortalecer os músculos pequenos e também como uma parte de fortalecimento, uma vez na semana e é isso.

Eu só tiro acessório uns 20 dias antes da competição principal. Eu agora vou competir próxima semana no paulista e vou manter os acessórios, porque enfim, eu tô só passando por essa competição, mas pro mundial eu vou tirar provavelmente agora no final de outubro, faltando uns 20 dias...15

Figura 14: Ambiente do CF Brabo destinado a prática do *Powerlifting*



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2024.

O *Powerlifting* é um esporte tecnicamente simples, composto por apenas três movimentos e a única valência física avaliada é a força máxima. Dito isso, é necessária a implementação de atividades complementares para trabalhar a musculatura principal e acessória utilizada nos levantamentos, a flexibilidade e o condicionamento aeróbico. Considerando a necessidade de especificidade do treinamento, ao aproximar-se de competições principais, há a remoção dessas atividades, afim de evitar fadiga desnecessária e otimizar a performance.

Código Apoio multiprofissional

Aqui expomos a composição da equipe de profissionais que dão suporte a preparação física da atleta.

Treinamento, Yamande que é meu treinador principal e né, ele me manda todos os treinos, tanto de *Powerlifting*, acessório, enfim. De recuperação todos os meus fisioterapeutas, Gabriel Marques, Pedro Xavier e eu acredito que só, nessa parte mais de treinamento e condicionamento, tem natação, mas não sei se entra, Márcio. [...] nutricionista, Lucas.

A equipe multiprofissional que acompanha Mayara Rocha é suficientemente completa para suprir suas necessidades de treinamento e recuperação, mantendo-a apta a competir no mais alto nível. Isso corrobora com o que foi exposto no código *ascensão no esporte*, onde a atleta expressou o cuidado com a sobrecarga excessiva e recuperação como diferenciais na sua formação esportiva, tendo em vista sua idade.

Código Atividades de recuperação

Apresentamos a seguir as técnicas utilizadas no processo recuperativo pós-treinamento.

É...fisioterapia, toda semana. Pilates também ajuda na recuperação apesar que eu faço fortalecimento de músculos menores, também tem muita parte assim de alinhar o que tá desalinhado através do treinamento. A natação por mais que eu use como cardio também me ajuda muito na recuperação. É um cardio de baixa intensidade, então só de tar numa piscina gelada eu percebo uma ajuda na recuperação. E Alongamentos em casa também todo dia de descanso que eu não faço treino principal, terça e quinta. Eu tenho uma sessão de alongamento em casa após os treinos sábado, que é o último treino da semana, Eu faço uma piscina gelada assim... pra ficar... pra realmente se recuperar bem no final de semana, pra começar a semana. Eu odeio fazer cardio. Então achava muito entediante ficar em esteira, bicicleta, sozinha. Já tentei algumas...ter duplas pra...ah...pra fazer uma caminhada, uma coisa. Mas é difícil e eu não queria, eu já treino muito e meu

treino por mas que eu esteja acompanhada é um treino muito sozinha, então eu gosto as vezes de ter companhia. Então é um momento que eu uso pra ter um gasto calórico, estar com amigos, fazer uma atividade mais descontraída assim.

As práticas utilizadas são variadas. A fisioterapia é essencial para a recuperação, mas elementos menos ortodoxos também foram introduzidos no processo de recuperação. O pilates, método desenvolvido por Joseph Pilates durante a Primeira Guerra Mundial, utilizado inicialmente na reabilitação de veteranos de guerra, explora elementos do controle do corpo, fortalecimento de músculos estabilizadores, respiração e flexibilidade. A utilização de alongamentos e crioterapia encerram o microciclo semanal. Na escolha de atividade para desenvolvimento da capacidade aeróbica, a natação surge atendendo a demanda de socialização e descontração durante o exercício físico.

Código Visibilidade nas redes sociais

Este código é voltado para as formas como os treinamentos e resultados são apresentados ao público, seja pela mídia tradicional ou redes sociais digitais, assim como a influência que as configurações do espaço virtual tem na produção de conteúdo para patrocinadores.

[...] quando geralmente eu to perto de competir, as tevês da cidade, do estado me procuram pra fazer matérias. Eu sempre to postando nos *stories*, no *feed*. Algumas marcas que me apoiam, e até as que não me apoiam quando eu fui campeã brasileira e sul-americana divulgaram como forma de parabenizar uma atleta da cidade e tal.

[...] as vezes quando vai fazer algum vídeo pra patrocinador, alguma coisa assim, as vezes precisa de uma coisa mais midiática. O que eu faço, eu sempre faço os mesmos movimentos, então pra não ficar sempre os mesmos movimentos, eu faço algo que chame mais atenção. Faço uma barra, pulo uma corda, *swing*, corro. Coisas assim que ficam mais legais pra um vídeo. Assim, dependendo da empresa.

No contexto esportivo no qual Mayara Rocha se encontra, a divulgação do seu treinamento, rotina e resultados é importante para a captação de patrocinadores. No primeiro trecho, se observa como esta é feita através de veículos de mídia tradicionais, em períodos próximos a grandes eventos. Nas mídias digitais, existe um contato constante da atleta com seus seguidores, o que permite maior exposição para seus patrocinadores, assim como a produção de conteúdo que seja atrativo e direcionado ao público almejado.

5.6 Categoria *Conquistas/motivação/satisfação*

Nesta categoria, abordamos as conquistas alcançadas pela atleta e seu significado, assim como os elementos que geram motivação na sua prática esportiva, desde seu início no *Powerlifting*.

Quadro 12: Códigos da categoria *Conquistas/Motivação/Satisfação*

<i>Veni, vidi, vici</i>
<i>Motivação</i>

Fonte: Quadro criado pelo autor, 2024

Código *Veni, vidi, vici*²

A seguir, estão expostas dentre as conquistas da atleta, aquelas que lhe são mais significativas.

Então, dentro das minhas conquistas eu acho que a principal foi ser campeã brasileira, que é algo que eu almejava muito, desde que eu iniciei no esporte. Pra mim era uma realidade assim, muito distante. Só o fato de estar no brasileiro já significava muito. Por eu conseguir ser campeã brasileira, foi realmente a realização de um sonho. A segunda foi ser campeã sul-americana. E eu acho que uma conquista que não é de pódio, alguma coisa nesse sentido, mas uma conquista de...poder fazer parte da seleção, estar sempre há três anos na seleção brasileira. Pra mim é uma grande conquista.

As conquistas elencadas espelham os resultados apresentados no *código Ascensão no esporte*, demonstrando a valorização das metas atingidas ao longo de seu processo de construção enquanto atleta. A satisfação de compor a seleção brasileira, uma segunda vez, reflete não somente o reconhecimento dos resultados passados, mas também a ambição das conquistas futuras.

² Tradução do latim: “Vim, vi, venci”. Frase proferida pelo cônsul romano Júlio César após sua vitória na batalha de Zela em 47 A.C.

Figura 15: Troféus e medalhas da atleta



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2024.

Código Motivação

Neste código, apresentamos os principais elementos que a atleta apresentou como motivação para a prática esportiva.

O fato de se superar, é...representar a minha cidade, o meu estado, a nação mundo afora. Eu acho isso uma das principais motivações assim. O que você sente quando sobe na plataforma é não só mais por você, mas toda uma comunidade, uma nação por trás. É bem, bem motivador.

Tem diferença. Que antes era mais uma motivação pessoal. Era uma realização minha, era... Tava muito feliz por estar conseguindo fazer aquilo. Hoje em dia tem uma realização não só minha, mas eu acho que carrego pessoas por trás também. Quando eu me realizo, sei que minha cidade se realiza, as pessoas que torcem por mim também, então virou uma coisa mais agora em comunidade do que individual.

A atleta numerou duas principais motivações. A primeira, a auto superação, esteve presente ao longo de sua trajetória esportiva, possuindo sua gênese nas primeiras atividades esportivas durante a infância, como expressado no código *Início da vida esportiva*. A segunda, é a representatividade durante as competições: da cidade, estado, país e comunidade construída através de suas interações com as redes sociais.

5.7 Categoria *Indicações/conselhos*

Aqui, a atleta elenca seus conselhos aos novatos no *Powerlifting*, reflete sobre erros e acertos de sua carreira, além de abordar as dificuldades que ela enfrentou no esporte pela sua condição de mulher e como novas atletas podem encara-las.

Quadro 13: Códigos da categoria *Indicações/Conselhos*

<i>Conselhos</i>
<i>Erros e acertos</i>
<i>Os percalços da mulher no Powerlifting</i>

Fonte: Quadro criado pelo autor, 2024.

Código *Conselhos*

No presente código, a atleta enumera conselhos que possui para iniciantes e praticantes da modalidade.

Figura 16: O autor com a atleta



Fonte: Arquivo pessoal do autor, 2024.

Às vezes as pessoas quando começam a praticar um esporte, independente de qual seja, né, não só falando do levantamento de peso, é querer resultados rápidos ou se frustrar em um curto prazo porque não conseguiu algo que alguém alcançou, em pouco tempo. Mas acho que o segredo é a persistência,

é você se divertir no processo. Acho que a partir do momento que não é mais divertido, não é mais prazeroso, perde o sentido. Então trazer leveza a qualquer esporte que você inicie a fazer. E ter paciência, que é algo que é construído. Ninguém é bom de um dia pra noite. É realmente...o que diferencia as pessoas talentosas daqueles que fracassam é a persistência, é ter a cabeça no lugar. Eu acredito que seja isso.

Resgatando a fala do código *Aspectos técnicos e logísticos do treinamento*, o planejamento a longo prazo, com metas bem estabelecidas é imprescindível para o sucesso esportivo. A atleta frisa a importância da paciência, persistência e diversão durante o processo de treinamento. O esporte de alto rendimento é competitivo e impõe grande pressão sobre os seus praticantes. Adicionar expectativas de evolução rápida é aplicar uma camada a mais de dificuldade no alcance dos objetivos.

Código Erros e acertos

Neste momento veremos como Mayara Rocha reflete sobre os erros e acertos que ocorreram ao longo de sua trajetória esportiva dos quais alertaria novos praticantes.

Um erro que eu cometi e demorei a dar importância foi não trabalhar.... Não fazer terapia, pensar...focar mais na parte mental e, eu acho que foi um erro que eu cometi durante muito tempo. Até que eu tive que chegar meio no fundo do poço pra perceber que tinha alguma coisa errada e dar atenção a isso que vinha me atrapalhando durante alguns anos. E uma acerto que eu fiz é... eu n sei dizer assim os acertos, mas eu acredito que um diferencial meu é que eu ainda consigo, mesmo que durante ainda muitos anos, me divertir com o que eu faço. É realmente ser paciente, trazer leveza no processo, principalmente no dia da competição. O trabalho foi feito. Chegar no dia da competição, é confiar em toda a equipe que esteve com você e botar pra cima.

Assim como em outros momentos ao longo da entrevista, a atleta destaca a importância da atenção à saúde mental no processo de construção desportiva. Outro elemento que retorna é o valor atribuído a característica lúdica do esporte, ao prazer da atividade, assim como paciência e confiança em relação a periodização do treinamento.

Código Os percalços da mulher no Powerlifting

São elencados, a seguir, pela atleta os desafios que as mulheres podem esperar encontrar na modalidade, assim como estratégias para lidar com eles.

Acho que um dos maiores desafios que eu enfrentei...o fato de ser mulher, ser pequena, ser baixa é...as pessoas me viam muito como uma pessoa frágil e é mostrar que você não é frágil. Não tem nada, isso...é tipo se colocar no lugar. É lógico que existe...você precisa respeitar quem está acima de você, em termo

de técnico, diretoria comissão, mas também não baixar a cabeça pra o que você acha que tá errado. É realmente se impor e mostrar o seu lugar. eu acho que o fato de fazer terapia tem muita efetividade, que é pra você entender que o seu lugar...a sua importância, entender quem você é e botar isso pra frente, aonde for, onde você estiver.

Retomando questões abordadas anteriormente, é perceptível um paradoxo na forma como a mulher é vista socialmente nos esportes de força. Ao mesmo tempo que a atleta afirma existir um discurso que reforça a suposta fragilidade da mulher, limitando seu desenvolvimento no esporte, ao atingir um bom rendimento surgem comentários acerca da *masculinização* do corpo feminino. É reafirmada a importância da atenção à saúde mental, assim como o enfrentamento às situações de injustiça e machismo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O *Powerlifting* é uma modalidade individual, tecnicamente simples e de fácil acesso para pessoas com recursos limitados ou falta de aptidão para outros esportes mais complexos. Além do aumento da força e benefícios para saúde física, o esporte muitas vezes produz resultados estéticos que possuem impacto na autoestima e autoimagem de seus praticantes. Dessa forma, a divulgação do desporto, sua prática, sua história e dos seus atletas, é importante para o desenvolvimento da prática a nível local e nacional.

Na cidade de Campina Grande – PB. Mayara Rocha é referência do Levantamento de Peso Básico. Campeã brasileira, Sul-americana e digital influencer com 16,1 mil seguidores. Seus resultados trazem visibilidade para o esporte, atraindo investidores, espectadores e praticantes. Devido à relevância da atleta para a modalidade, o presente trabalho buscou compreender a sua trajetória de vida no esporte.

Investigamos suas primeiras experiências esportivas na infância. Estas foram variadas e lúdicas, fomentando sua afinidade pelo desafio. A prática do *Crossfit*, trouxe a aproximação com o Levantamento de Peso Olímpico, modalidade na qual viria a competir. Delineamos os componentes históricos e técnicos de suas experiências no LPO e *Powerlifting*, assim como seu processo de transição entre eles.

A pandemia do COVID-19 serviu de pivô para as mudanças ocorridas na carreira de Mayara Rocha. A incapacidade de realizar os movimentos de LPO em sua casa a fizeram utilizar os levantamentos básicos como ferramentas de manutenção de sua força muscular. Após flerte inicial com a modalidade, as flexibilizações nas inscrições do campeonato brasileiro em 2021, permitiram a atleta ter a experiência competitiva necessária para a tomada de decisão de dedicar-se ao *Powerlifting*.

Buscamos compreender a estrutura logístico-financeira dos seus treinamentos e competições, assim como seu processo de captação patrocinadores e apoio de órgãos governamentais. A divulgação em redes sociais se mostrou imprescindível para a sua carreira, visto que através delas que foi possível o estabelecimento de parcerias para o fornecimento dos serviços necessários à sua prática.

Enquanto mulher, a atleta enfrentou convenções sociais discriminatórias referentes ao *Powerlifting*. Enquanto alvo de críticas, ao mesmo tempo em que haters buscam invalidar sua performance esportiva pela sua estatura, amplitude de movimento e material utilizado, seu corpo foi considerado masculinizado devido ao seu nível de massa muscular, ou ainda não-atlético por não se enquadrar em um ideal estético. Tais comentários tiveram grande impacto,

e a atleta ao longo da entrevista, destacou a importância da atenção à saúde mental como grande diferencial na sua trajetória esportiva e um conselho para novos praticantes da modalidade.

Esta monografia serve de complemento ao movimento de divulgação e popularização do esporte do Levantamento de Peso Básico, do qual a Atleta Mayara Rocha Soares de Almeida participa. Através desta, espera-se que novas pessoas possam se interessar prática do esporte. Ademais, se faz necessária a abertura da comunidade acadêmica à condução de pesquisas acerca da modalidade, sua história, treinamento e impacto social.

Ser atleta de esporte de força, na sua condição feminina, a torna uma bandeira viva de incentivo à outras mulheres que podem, a partir do conhecimento de sua história, trilhar os caminhos que quiserem, entre eles, a prática do *Powerlifting*.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Joelson Galdino de. **Mestre Moisés Alves dos Santos**: uma história de luta pelo taekwon-do na Paraíba. 2019. 110 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE LEVANTAMENTOS BÁSICOS. --: Livro de Regras Técnicas. -- ed. São Paulo: --, 2024. 54 p. Disponível em: <https://www.powerlifting-ipf.com.br/php/regras.php>. Acesso em: 04 out. 2024.

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION. --: Technical Rules Book. Strassen: --, 2024. 47 p. Disponível em: <https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/technical-rules>. Acesso em: 04 out. 2024.

LAKATOS, E. V.; DE ANDRADE MARCONI, M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003

LUDKE, Menga; ANDRÉ, Marli E. D. A. **Pesquisa em educação**: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

NOGUEIRA, M. L. M. et al. O método de história de vida: a exigência de um encontro em tempos de aceleração. **Pesquisas e Práticas psicossociais**, v. 12, n. 2, p. 466–485, 2017.

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. **Metodologia científica**: um manual para a realização de pesquisas em Administração / Maxwell Ferreira de Oliveira. -- Catalão: UFG, 2011. 72 p.: il.

SILVA, A. P.; BARROS, C. R.; NOGUEIRA, M. L. M.; BARROS, V. A. "Conte-me sua história": reflexões sobre o método de História de Vida. **Mosaico**: Estudos em Psicologia, Belo Horizonte, Brasil, v. 1, n. 1, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/mosaico/article/view/6224>. Acesso em: 04 set. 2024.

SUTPHIN, Paul. **Powerlifting**: the Total Package. Bloomington: Authorhouse, 2014. 437 p.

UNITT, Dennis J. **History - international powerlifting federation IPF**, 2008 Disponível em: <https://www.powerlifting.sport/federation/history>. Acesso em: 18 out. 2024.

WARPEHA, J. **A history of powerlifting in the United States: 50 years after York.** Disponível em: <<https://www.usaplmn.com/wp-content/uploads/2014/04/History-of-Powerlifting-Warpeha-9-4-15.pdf>>. Acesso em: 18 out. 2024.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezada Senhora MAYARA ROCHA SOARES

Esta pesquisa é sobre A HISTÓRIA DE VIDA DA ATLETA MAYARA ROCHA e está sendo desenvolvida pelo pesquisador BRUNO DE RAMALHO E BUENO, aluno do Curso de BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do Prof. Dr. MARCELLO FERNANDO BULHÕES MARTINS.

Os objetivos do estudo são: Compreender a história de construção e desenvolvimento da trajetória de atleta de Mayara Rocha no Powerlifting no Estado da Paraíba; Descrever o processo histórico/social de construção e desenvolvimento do Powerlifting na vida da atleta Mayara Rocha; Entender como esta contribuiu para o desenvolvimento, linhagem e difusão do Powerlifting no Estado da Paraíba; Diagnosticar a estrutura dos treinamentos de Powerlifting da atleta Mayara Rocha na Paraíba, a partir das vivências e das reconstruções da memória oral e documental da atleta; Analisar condição de gênero da atleta premiada em esporte de força tanto nas redes sociais como em seu cotidiano social.

A finalidade deste trabalho, intitulado MAYARA ROCHA: UMA HISTÓRIA DE FORÇA E PERSEVERANÇA NO ESPORTE é analisar o Powerlifting na Paraíba a partir da história de vida da entrevistada.

Solicitamos a sua colaboração para *uma entrevista*, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica (*se for o caso*). Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

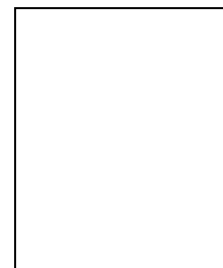
Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, a senhora não é obrigada a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisadora. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição (*se for o caso*).

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecida e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal

OBSERVAÇÃO: (em caso de analfabeto - acrescentar)



Espaço para impressão
dactiloscópica

Assinatura da Testemunha

Contato do Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador
Professor Dr. Marcello Fernando Bulhões
E-mail: bulhoesmarcello@gmail.com
Telefone: 83 99613-7666

Ou

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba
Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB

☎ (83) 3216-7791 – E-mail: **comitedeetica@ccs.ufpb.br**

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

Obs.: O sujeito da pesquisa ou seu representante e o pesquisador responsável deverão rubricar todas as folhas do TCLE apondo suas assinaturas na última página do referido Termo.

APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADO

ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

MAYARA ROCHA: UMA HISTÓRIA DE FORÇA E PERSEVERANÇA NO ESPORTE

1. CATEGORIA SOCIOECONOMICO E CULTURAL

- 1.1. Nome
- 1.2. Idade
- 1.3. Religião
- 1.4. Local de Nascimento
- 1.5. Você faz parte de alguma organização social do tipo Igreja, Partido ou Associação Civil?
- 1.6. Qual a sua Formação Acadêmica/Profissional?
- 1.7. Qual a sua Profissão?
- 1.8. Você Possui Treinador? Se positivo, qual a formação deste? Ele é remunerado? Se positivo de que forma?
- 1.9. Renda Familiar: () 1-2 SM () 2-4 SM () 4-6 SM () 6-8 SM
- 1.10. Você se sente confortável em responder qual a sua orientação sexual/ identidade de gênero?
() Sim () Não. Se positivo, qual seria?

2. CATEGORIA HISTÓRIA DO POWERLIFTING NA SUA VIDA

- 2.1. Com quantos anos você começou a praticar esportes?
- 2.2. Quais modalidades você já praticou antes do Powerlifting? E se positivo, quais as influências que estes esportes tiveram na sua decisão de treinar PL?
- 2.3. Porque você começou a treinar Levantamento de Peso Olímpico (LPO)? Houve algum incentivo de alguma pessoa em especial?
- 2.4. Quanto tempo você permaneceu no LPO? Quais os seus melhores resultados?
- 2.5. Por que você migrou do LPO para o Powerlifting?
- 2.6. Como se deu o seu primeiro contato com o Powerlifting?
- 2.7. Com quanto tempo de treino na modalidade você participou da sua primeira competição?

- 2.8. Quais os principais resultados que você obteve durante seu tempo enquanto competidora de Powerlifting?
- 2.9. Pode dizer quais foram os diferenciais de seu treinamento para lograr seus êxitos?
- 2.10. Você possui maior afinidade pelo Powerlifting Clássico ou Equipado? Em qual dos dois tem melhores resultados?
- 2.11. Quais as suas melhores marcas no PL?
- 2.12. Atualmente, quais as suas metas dentro do esporte?
- 2.13. Como o Powerlifting é estruturado a nível estadual, nacional e internacional?
- 2.14. Em quais organizações você tem cadastro como atleta?

3. CATEGORIA GÊNERO NO POWERLIFTING

- 3.1. Houve algum tipo de discriminação de gênero com relação a sua condição feminina em um esporte considerado masculino?
- 3.2. Você se sente confortável como mulher competindo em um esporte de força? Porque?
- 3.3. Existe disparidade entre o número de mulheres e homens competidores nos campeonatos em que você participou? Se existe, na sua opinião, quais os motivos?
- 3.4. Existem diferenças na prescrição do seu treinamento devido ao seu gênero?
- 3.5. Existe igualdade de gênero no número de convocados para a seleção brasileira de Powerlifting?
- 3.6. Você já foi questionada sobre a sua feminilidade por realizar um esporte de Força?
- 3.7. Sua condição de mulher delimita o tipo de patrocínio que você recebe?
- 3.8. Você já foi atacada em redes sociais por *haters*, pela sua condição de mulher praticante de Powerlifting?
 - 3.8.1. Se positivo, quais foram os argumentos usados por este *haters*?
 - 3.8.2. Algum destes comentários depreciativos lhe incomodou de maneira mais séria?
 - 3.8.3. Como você lida com este tipo de crítica?

4. CATEGORIA APOIO AO ESPORTE NA SUA VIDA

- 4.1. Você recebe alguma remuneração advinda do Powerlifting, seja por meio de salário ou premiações? Se positivo, de quanto seria esta remuneração em salários mínimos?

- 4.2. Enquanto atleta de Powerlifting, você é contemplada por algum programa governamental de incentivo ao esporte, como Bolsa Esporte ou Bolsa Atleta?
- 4.3. Como você custeia os gastos para viagens e competições?
- 4.4. As suas interações nas redes sociais geram algum tipo de retorno financeiro?
- 4.5. Atualmente, quais são os seus patrocinadores?
- 4.6. Os patrocínios que você possui, são monetários ou por prestação de serviço/fornecimento de produtos?
- 4.7. Possui alguma outra profissão que lhe custeie seus gastos pessoais?

5. CATEGORIA COTIDIANO DE TREINAMENTOS

- 5.1. Como é estruturado seu macrociclo de treinamento?
- 5.2. Quais as suas competições principais?
- 5.3. Quantas sessões de treinamento semanais você possui? Qual a duração média?
- 5.4. Você treina sozinha, ou acompanhada pelo Técnico e outros atletas?
- 5.5. Se tem treinador com o custeia o pagamento de seus serviços?
- 5.6. Com qual frequência você treina em intensidade acima dos 90%1RM?
- 5.7. Com qual frequência você realiza trabalho acessório?
- 5.8. Como é organizado o seu plano alimentar para treinamento/competição?
- 5.9. Quais atividades/técnicas você usa para o processo de recuperação?
- 5.10. Quais os profissionais envolvidos no seu processo de treinamento e recuperação?
- 5.11. Seus treinamentos e resultados são publicizados em redes sociais? De que maneira?

6. CATEGORIA CONQUISTAS/MOTIVAÇÃO/SATISFAÇÃO

- 6.1. Dentre as suas conquistas no esporte, quais são mais significativas para você? Por quê?
- 6.2. Quais os elementos que lhe geram motivação na prática esportiva?
- 6.3. Esses elementos são diferentes dos que existiam quando iniciasse no esporte? Se positivo, o que mudou?

7. CATEGORIA INDICAÇÕES/CONSELHOS

- 7.1. Quais conselhos você tem para iniciantes e praticantes na modalidade?
- 7.2. Quais erros e acertos ocorreram ao longo da sua trajetória esportiva dos quais você alertaria novos praticantes?

7.3. Quais desafios esperam as mulheres que almejem ser competidoras na modalidade?

7.4. Que estratégias você indicaria para lidar com eles?

A Universidade Federal da Paraíba lhe agradece a colaboração por sua entrevista. Serás informada com a devida brevidade da data de defesa do meu TCC para que se assim o desejo possa assistir.

APÊNDICE C – TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM MAYARA ROCHA
TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA COM MAYARA ROCHA (04/10/2024 E 05/10/2024)

E: Entrevistador

MR = Mayara Rocha

8. CATEGORIA SOCIOECONOMICO E CULTURAL

E: Podemos começar?

MR: Uhum

8.1. Primeiro, seu nome completo por favor.

MR: Mayara Rocha Soares De Almeida

8.2. Qual a sua idade?

MR: 31

8.3. Possui religião?

MR: Evangélica

8.4. Qual o seu local de nascimento?

MR: Campina...Hospital da FAP, Campina Grande

8.5. Você faz parte de alguma organização social do tipo Igreja, Partido ou Associação Civil?

MR: Não

8.6. Qual a sua formação acadêmica?

MR: Superior completo e tô... Tô em um segundo curso

8.6.1. Qual?

MR: Educação Física, e sou formada em Direito.

8.7. Atualmente, qual a sua profissão?

MR: Estudante de Educação Física, Atleta.

8.8. Você possui treinador?

MR: Sim

8.8.1. Qual a formação dele?

MR: Profissional de Educação Física.

8.8.2. Ele é remunerado?

MR: É.

8.8.3. A remuneração é direta, ou indireta?

MR: É....tipo assim, ele é profissional de educação física e é remunerado por isso, mas não por mim.

8.9. Em salários mínimos, qual a sua renda familiar? Entre 1 a 2, 2 a 4, 4 a 6...?

MR: Deixa, eu pensar...4 a 6.

8.10. Você se sente confortável em responder qual a sua orientação sexual/ identidade de gênero?

MR: Sim, tranquilo, Hétero.

9. CATEGORIA HISTÓRIA DO POWERLIFTING NA SUA VIDA

9.1. Com quantos anos você começou a praticar esporte?

MR: É difícil, mas eu tenho na memória. Com sete anos eu já praticava esporte. Assim... Luta, futebol, nada assim, realmente era recreativo.

9.2. Quais as influências que esses esportes tiveram na sua decisão de treinar Powerlifting?

MR: Assim, eu sempre gostei muito de praticar esportes, sempre gostei de me desafiar, de... então acho que isso acaba que, de uma maneira indireta, influencia no fato de eu ser atleta hoje em dia.

9.3. Inicialmente, você fez Levantamento de Peso Olímpico, certo? Por que você começou a treinar LPO?

MR: O LPO, eu descobri através do *Crossfit*. Eu comecei a fazer o *Crossfit* mais por estética mesmo. Aí gostei bastante da modalidade...comecei a namorar com o dono, que hoje em dia é meu treinador, marido, enfim. E aí eu fui acompanhá-lo...eu acompanhei ele num curso de LPO (Levantamento de Peso Olímpico), só pra acompanhar mesmo, não ia participar...era um curso com o técnico da seleção paraibana, Wagner, e ele perguntou se eu tinha interesse em participar do curso. Eu disse que não, que fazia pouco tempo que eu tinha contato com o levantamento de peso olímpico, só tinha contato através do *Crossfit* e ele insistiu pra eu fazer o curso e eu fiz. E na prática do curso, ele ficou bem surpreso com a minha habilidade em tão pouco tempo de treinamento. Treinava só durante dois meses. E aí ele falou pra lá, que era meu namorado na época, e hoje em dia é meu treinador pra...é....investir em mim porque eu tinha futuro para levantar peso, então foi através disso que eu entrei no LPO, comecei a me preparar pra uma competição estadual no mesmo ano e na minha primeira competição estadual fui campeã paraibana. Consegui um índice para um brasileiro, mas questão de custo, de...tava terminando meu curso de direito também, esse ano não fui para o campeonato brasileiro, mas plantou aquela sementinha ali do esporte em mim.

9.4. Quanto tempo você permaneceu no LPO?

MR: Bom, vamos lá, fazer contas aqui, quando assim, eu comecei de maneira realmente amadora, mas em 2015... isso foi em 2014 eu não foquei no LPO, continuei fazendo *Crossfit*,

mas 2015, como eu tive a vontade de poder estar em um campeonato brasileiro, eu comecei a me dedicar um pouco mais. Fazia *Crossfit*, 30 minutos depois ia praticar o LPO, só pra fazer o movimento bonitinho, trabalhar mais técnica... então assim, então eu tô nisso...2015...comecei em 2015...fiquei até a pandemia...2020...2021 na verdade, no LPO. 2021 foi meu último campeonato. Agora assim, de maneira profissional, né, que eu fui primeira vez competir internacional, e tal...acho que foi em 2017... 2017, foi minha primeira competição internacional no LPO.

9.4.1. Quais foram os principais resultados no LPO?

MR: Fui vice-campeã brasileira e também. Fui detentora por.... acho que um ano e meio de um recorde também no arremesso. E fique em terceiro lugar também, é...no LPO.

9.4.2. Qual era sua categoria de Peso?

MR: 49. Foi 48... eu passei pela transição. Fui... fui prata na categoria 48, fui bronze na categoria 49, que hoje em dia é 49..., mas quando era 48

9.5. E porque você migrou do LPO para o Powerlifting?

MR: Assim, eu sempre tive... sempre agachei muito por conta do LPO, sempre tinha nos meus treinos. E a gente sempre ficou assim, "caramba se isso...", assim sei lá, em 2017 a gente já tinha dado uma olhada nos resultados do Powerlifting e "caramba tu competiria bem no Powerlifting", pelo menos no agachamento, não fazia terra, nem supino. Só que tipo, sempre ficou nessa, a gente tentou ir atrás de participar de uma competição de Powerlifting, mas não tinha aqui na Paraíba, e também era muito difícil pra você entrar no esporte, tinha que ir pra outro estado fazer o estadual e tal. Então acabou que eu nunca botei pra frente isso, assim. Só que quando foi na pandemia, a gente levou o material de treino pra treinar no apartamento, LPO, e num dia doe treino eu perdi uma barra, meio que machuquei e tudo. E Ia falou né, que é meu treinador, que eu n ia mais fazer LPO dentro de casa, fazer snatch e tudo, era... tava sendo muito perigos. E ai eu comecei a fazer muito exercício de força, tipo, fazia muito Muscle Snatch, tudo em força, pra manter força, e comecei a agachar mais do que eu agachava, fazer ciclos de agachamento e ciclos de leva...de terra, de Deadlift para manter força, pra quando voltassem as competições eu estar forte, nisso eu acabei ficando bem forte no agachamento e a gente foi ver meus resultados no Powerlifting e ai "caramba tu competiria bem no Powerlifting" também. então ai eu comecei a dar uma pincelada no supino, assim era muito ruim,,. Eu n tinha suporte, era horrível fazer o supino em casa mas ai , e..., a gente foi atrás quando voltou as competições em 2021 e por conta da pandemia a confederação de Powerlifting disse que ia abrir uma exceção e as pessoas não iam precisar participar de campeonatos estaduais para as voltas das competições, podia se escrever direto no campeonato nacional, porem tinha que tipo e...

comprovar marcas, e aí eu tinha marcas oficiais por causa do LPO, né assim, eu tinha um certo, já era atleta, mandei uns vídeos agachando, fazendo terra, e aí consegui me inscrever direto no campeonato brasileiro. Aí no meu primeiro campeonato brasileiro fiquei em segundo lugar, no Powerlifting na categoria 47. Aí fiz um resultado muito bom, o pessoal até ficou achando, "quem é essa menina? Chegou agora, primeira competição de Powerlifting já competiu bem" fiz teste de doping no dia e depois disso eu acho que eles viram futurozinho e me chamaram pra participar da seleção brasileira. Então a partir da primeira competição do Powerlifting, eu já ingressei na seleção brasileira. Dois meses depois fui para um campeonato sul americano. Fiquei em terceiro lugar, no campeonato sul americano e aí pronto, foi a partir disso que eu entrei no Powerlifting.

9.5.1. Você acha que a transição do LPO por Powerlifting fez com que o seu desenvolvimento dentro do PL fosse mais fácil? Você acha que se tivesse começado direto no Powerlifting ele seria mais difícil?

MR: Então, eu tinha uma base muito boa realmente no agachamento, por que eu agachava muito, tinha uma perna muito forte, sofri muito no supino que era um... um movimento muito diferente do que eu fazia...era só movimento pra cima da cabeça. De repente você botar uma barra, assim numa posição diferente, no supino eu realmente sofri. No levantamento terra também sofri bastante. Eu tentei conciliar os dois esportes durante alguns meses. E acho que meio ano, assim, eu fiquei com os dois esportes pra tentar competir nos dois. Cheguei a competir em dois brasileiros, um num final de semana, outro em outro. só que tava ficando...é assim, acaba que são, por mais que sejam dois esportes de levantamento de peso, são tipos de levantamento de peso muito distintos, um exige mais potência e o outro exige mais força. Então assim eu não sabia muito brigar no Powerlifting, por causa da minha base no LPO, ou eu fazia o movimento muito rápido, ou eu não conseguia fazer, eu simplesmente não conseguia fazer força, aquela força bruta de insistir no movimento e tudo. Então eu demorei a criar essa coisa de brigar no agachamento... de brigar no levante... de brigar fazendo.. Realmente era algo muito diferente. Então por isso que eu acabei deixando o LPO de lado, pra realmente conseguir construir uma força que eu precisava no Powerlifting. Eu acho assim, que ajudou, porém eu acho que se eu tivesse trabalhado só no Powerlifting... é... é difícil você dizer isso, né mas, não sei, assim talvez e tivesse...fosse mais assim, aí, não sei, mais fácil ser polida e tal. Eu tinha muito, era muito difícil pra mim, eu não sabia brigar no agachamento. Até hoje eu ainda sofro, assim, se o movimento...as vezes eu faço um movimento muito fácil, o outro eu já não faço. Então talvez seja porque eu não sei ainda brigar como eu deveria pra fazer um movimento.

9.5.2. É algo que você acha possível, um atleta híbrido nos dois esportes, ou realmente existiria essa deficiência em um específico?

MR: Cara eu acho difícil você ser muito bom nos dois. Talvez mediano nos dois. Eu acho que hoje em dia eu ainda penso em novamente competir no LPO porque..., mais pela questão da comunidade, sinto saudade do meu time, sinto saudade do meu ex-técnico, então assim eu tenho vontade de ir pra um outro brasileiro de LPO, mas não como profissional, ia mais como um atleta amadora, fazendo cargas submáximas, tipo, sem treinar tão específico, e acho que eu ainda competiria bem. Talvez medalha de movimentos, talvez não de total, mas de movimento sim, porque hoje em dia eu tenho... eu sou mais forte, talvez não... talvez não, não...eu tenho mais a técnica que eu tinha antes, a velocidade, mas eu ainda tenho muita força, então eu acho que conseguiria fazer uma boa carga. Não o suficiente pra ganhar uma competição, mas talvez pra uma medalha de movimento, sim.

9.6. Com quanto tempo de treino no Powerlifting, você participou da sua primeira competição?

MR: Com meses. Não, então, eu comecei a fazer ciclos de agachamento na pandemia. Mas quando eu realmente consegui me inscrever na competição de Powerlifting, acho que foi dois meses antes? é. dois meses, né, 120 dias? Não 90 dias, é da uns, mais de dois meses, dois meses e meio. Então comecei a fazer de vez em quando supino. Não com a frequência assim, era mais só assim pra conseguir fazer o movimento na competição trabalhando os comandos que tinha, então comecei a fazer Terra, mas também não podia fazer muito, que eu não queria atrapalhar meu brasileiro de LPO. Então eu competi no LPO num final de semana e durante a semana eu comecei a fazer supino todos os dias que era pra só ter técnica do movimento e no outro final de semana competi o brasileiro de Powerlifting, então assim não tive um treinamento específico de Powerlifting, sabe? Foi meio que no susto assim.

9.7. Essa disparidade entre o supino e o resto das provas, ela permanece?

MR: Não, hoje em dia meu supino é tão bom quanto meu... meu agachamento. Na verdade, agora até na nominação do mundial, pra minha surpresa, eu to melhor no supino, em termos de ranking, do que no agachamento que sempre foi meu melhor movimento.

9.8. Quais são os principais resultados que você obteve durante seu tempo como competidora de Powerlifting:

MR: Campeã brasileira, já 3 vezes. Campeã sul americana. Eu tenho todos os recordes brasileiros. Hoje em dia e tenho recorde sul americano também. Tive o quinto melhor agachamento no mundial e esse ano... Assim...esses foram os mel.... E ganhei o Arnold, que era

uma categoria que você compete com todas as mulheres, não tem uma categoria...é através de pontos...aí eu ganhei o Arnold também.

9.9. Quais foram os diferenciais do seu treinamento, para atingir os resultados que voce atingiu?

MR: É.... eu devo muito a ao meu treinador. Eu.... Ele é um estudioso, assim muito dedicado, então ele pesquisa muito, e eu, assim, a gente sempre, eu...consegui me encaixar muito com o tipo de treino dele até por que assim, querendo ou não, eu não sou uma atleta tão nova, já tenho mais de 30 anos, a gente tent.... o tempo de recuperação do corpo é diferente, e tal, então ele sempre teve uma atenção muito grande em evitar lesão. Nunca dar sobrecarga, logico que existe uma sobrecarga de treino pelo fato de ser atleta, mas não uma sobrecarga no sentido de lesão, e tal, nunca pensar a curto prazo, mas sempre a longo prazo, então acho que são o diferencial assim pra mim.

9.10. Você tem mais afinidade com o Powerlifting clássico ou equipado?

MR: Equipado.

9.10.1. Qual dos dois você tem melhores resultados?

MR: Equipado.

9.10.2. A disparidade é muito grande entre os dois?

MR: Vamo lá. De cargas, ou de resultados? Assim, não.... Já fui campeã brasileira no Raw, já fui campeã brasileira no equipado. Não fui pro sul americano esse ano, no clássico, mas olhando as marcas, se eu tivesse ido teria sido campeã sul americana, então acho que meio que se equipara já que eu sou campeã sul americana no equipado. Porém assim, eu sou mais competitiva, realmente, no equipado, até em nível mundial. No Clássico, mundial realmente eu fico bem distante de top 5. No equipado não, é realmente uma realidade, assim, um pódio, essas coisas.

9.11. Quais as suas melhores marcas?

MR: É....no clássico: 135, 82,5, 147,5. No equipado, 170, 90 no supino e 150 de terra.

9.12. Onde vocês conseguem material para Powerlifting equipado?

MR: Pede emprestado pro pessoal de são Paulo ainda não tenho o de terra, só tenho o de supino e de agachamento. eu [inaudível] minha camisa de supino esse ano, que eu comprei, mas só compra na Europa. Alguém tem que trazer de competição. Não vende no brasil

9.13. Equipamentos [para Powerlifting], só SBD que é homologado?

MR: Não, tem várias marcas homologadas. Assim, nacionais.... para competição nacional tem várias marcas homologadas. Para competições internacionais, aí diminui e ai só.... você não consegue encontrar fácil aqui pelo brasil. SBD Titan, tem Inzer, tem várias.

9.14. Como é organização do Powerlifting a nível estadual, nacional e internacional?

MR: Como assim, tu tá dizendo?

E: a nível institucional mesmo, as organizações que regem o esporte.

MR: Não, assim é extremamente organizada, é..... Tem várias, vamos dizer escolas de Powerlifting, não é nem escolas, mas, como eu posso chamar? Organizações de Powerlifting, só que homolog...homologada não, reconhecida internacionalmente só a IPF, que é a que eu compito, que é a única também que os atletas são testados, faz teste de doping. Inclusive até em estadual agora o doping começou a atuar também. Paulista agora que teve. Teve teste de doping. Então é...ai assim, você ..até pra estadual tem que ter material homologado, material oficial, por isso que a gente ainda não tem estadual aqui na Paraíba, porque realmente é um investimento alto pra trazer material homologado em termo de estrutura, anilha, plataforma, tudo e também dos competidores, tipo, pra os competidores competirem eles precisariam de alguns materiais que eu entendo que é muito difícil de ter pra um primeiro estadual. Então assim, a gente vai fazer um estadual ainda, assim sem ser oficial no sentido de reconhecido pela IPF, porem que a... CBLB, a confederação de levantamento básicos vai reconhecer pra poder colocar a Paraíba no campeonato nacional. Mas assim, eles abrem exceções para estados conseguirem ingressar. Mas os estados que já tem, realmente tem uma, tem uma obrigatoriedade muito maior em termos de material, de tudo assim sabe? Então eu acho, é muito organizado o esporte. Eu ja estive em u esporte olímpico e eu consigo assim, ver uma, é realmente um esporte olímpico que tem toda uma verba por trás, e as vezes não chega nem perto de uma competição IPF assim em termos de organização, de tudo.

9.15. Em quais as organizações você é federada?

MR: Eu compito em São Paulo, mas eu represento a Paraíba, então é tipo assim eu só vou pra o campeonato estadual de São Paulo pra poder ter resultado pra poder ir pro brasileiro. Porem eu vou como convidada da competição. Então assim. Eu nem estou oficialmente na competição é só que eles precisam das minhas marcas pra estar no brasileiro, mas eu vou como convidada da federação paraibana. Eu represento realmente a Paraíba, inclusive como eu sou a única atleta oficial na Paraíba, IPF, eu pago a federação de uma equipe sozinha, porque eu quero manter o nome da Paraíba nas competições, entende?

9.15.1. Então é por isso que a Paraíba é listada no site da CBLB?

MR: Isso, sou eu que estou pagando (risos). Quiser rachar comigo galera, pode... aí pra manter a Paraíba na competição alguém tem que pagar

E: Você não tem noção do quanto rodei atrás da federação paraibana.

MR: [inaudível] não sei nem se eles recebem verba do governo, mas eles não organizam competição, não organizam nada e só dificultam a gente que quer abrir uma federação, só que pra abrir uma federação tem que desvincular a outra. Então eles só atrapalham, na verdade. Mas vai dar certo. Próximo ano a gente já tá tudo encaminhado, assim. Falta agora só o dinheiro.

9.16. Atualmente, quais as metas que você tem dentro do esporte?

MR: A meta mais próxima né, que é realmente no mundial em novembro, é um pódio no mundial, independente se for por movimento ou total, já vou estar extremamente feliz, porque assim, eu realmente trabalhei com metas. Minha meta da vida antes era ser campeã brasileira. Fui, aí depois eu tinha um sonho de campeã sul americana, assim... campeã internacional e aí fui campeã sul americana, já foi outro check, assim. E agora meu próximo sonho é um pódio no mundial.

10. CATEGORIA GÊNERO NO POWERLIFTING

10.1. Houve algum tipo de discriminação de gênero em relação a sua condição feminina em um esporte geralmente considerado masculino?

MR: Sim, porque o pessoal relaciona esporte de força aos homens, então ou acha q as mulheres, pelo fato de fazerem esporte força vão ficar masculinizadas, aparência masculina, quando não tem nada a ver isso. Também as vezes quer, coisa que eu notei muito, acho que é uma próxima pergunta, mas uma coisa que eu notei bastante é que tipo assim, quando é uma mulher levantando uma carga que as vezes um homem não faz, eles geralmente, os homens, tendem a diminuir o que você tá fazendo. “Ah, mas o equipamento q tá usando” “ah, essas anilhas pesam menos”, tipo sempre ficam procurando, meio que motivos para justificar uma carga alta, em relação ao que eles fazem, então, tentam diminuir o que eu faço.

10.2. Você percebe que existe alguma diferença entre esse fenômeno no Powerlifting, no LPO e no Crossfit?

MR: Tipo, acho que os três esportes, eles sofrem um certo preconceito. Mas hoje em dia o *Crossfit*, ele é, as pessoas conhecem mais. Então acaba que se popularizou mais. São as pessoas que tem menos preconceito. Até porque é um esporte em termos de igualdade entre homens e mulheres. No LPO tinha, mas acho que não tanto. Mas no Powerlifting eu percebo mais, assim, que até porque é um esporte mais... coisas meio brutas assim, uns movimentos mais brutos. Supino, que eu sou recordista no supino, eu faço supino as vezes com o que um homem não faz, então eu acho que isso fere o ego masculino.

10.3. Você ainda tem interesse em participar de outros esportes de força?

MR: Não, assim, nada enche meus olhos. Não sei como seria no futuro, mas sou muito realizada com meu esporte hoje, não me visualizo fazendo nenhum outro. Visualizo em termos de recreativos. Ah, queria poder competir uma competição de *Crossfit* com a galera, mas mais uma questão social, assim, é...de performance só o Powerlifting

10.4. Você se sente confortável como uma mulher competindo em um esporte de força

MR: Sim, assim, tem preconceito. Tem algumas falas chatas, mas hoje em dia não me atinge mais. Eu até gosto, porque mostra que a mulher pode estar em qualquer lugar assim. Inclusive o time brasileiro feminino é mais forte que o masculino.

E: Isso em ambos? Tanto no clássico quanto equipado?

MR: Sim.

10.5. Existe disparidade entre o número de mulheres e homens competidores nos campeonatos que você já participou?

10.6. Sim, existem mais homens inscritos, é..., mas é como eu falei anteriormente, as mulheres têm melhores resultados quando bota em campeonatos internacionais. A equipe feminina, a gente quase sempre ganha como melhor equipe e tal, mas apesar de ter mais homens inscritos.

10.6.1. Quais motivos que você identifica para essa disparidade?

MR: Em termos de inscrição, acho que ainda é muito preconceito, tipo achar que os homens... assim...é muito histórico ainda, tá muito enraizado homens em esporte de força, academia fazendo força, então acaba que isso... é mais fácil levar o homem pra um esporte como esse, do que as mulheres. Ainda também muito pelo preconceito. Eu treino a não sei quantos anos, tem muita gente que já me conhece, me acompanha e ainda fala assim "ah, tenho medo de praticar Powerlifting, que eu tenho medo de ficar masculina", mulher pelo amor de deus, eu queria ficar assim. É...então assim, acho que por isso.

10.7. Existe alguma diferença na sua prescrição de treino devido ao seu gênero

MR: Não, assim, é... Eu sou a única atleta de Yamande em termos assim, da seleção brasileira, então existe um, como se fosse assim, uma diferença nesse tipo de treino, mas se ele fosse treinar um homem, uma mulher, acredito...acho o homem até mais dramático que as mulheres, em termos de carga. Acho que mulher aguenta mais. Apesar que a IPF recentemente gerou uma polemica, sei lá, semana passada. Fizeram um curso de...de Técnicos IPF, foi um curso internacional, e eles colocaram tipo assim, colocou uma coisa muito machista que era falando justamente isso de devia programar pras mulheres em termo de programação diferente. Não falar pra elas as marcas que elas deviam fazer em competição pra não afetar o emocional, como

se a gente fosse um ser frágil que não conseguisse lidar com as emoções e aí isso pegou muito mal. Um bocado de atletas mulheres mandaram a IPF mudar isso, que não fazia sentido nenhum o fato de a gente saber uma marca, não vai influenciar em nada. Psicológico afeta pra todo mundo, entre homens e mulheres. Então teve até essa polêmicazinha.

10.8. Existe igualdade de gênero no número de convocados para seleção brasileira?

MR: Sim

E: Então a equipe tem um número igual de participantes?

MR: Tem

10.9. Em algum momento você já foi questionada sobre sua feminilidade pelo fato de estar em um esporte de força?

MR: Sim

10.10. Sua condição de mulher delimita o tipo de patrocínio que você recebe?

MR: Eu acho que o fato de ser mulher não. Não sei. Assim, acho que mais pelo esporte.

10.11. Você já foi atacada em redes sociais por *haters*?

MR: Já. Sim.

10.11.1. Quais os argumentos que eles geralmente usam?

MR: Então, falam que o supino é meia repetição, que eu não faço o supino completo por conta do arco. É... O agachamento, sempre justificam porque eu sou pequena, então é mais fácil agachar. é... é, enfim, sempre procura meio que alguma justificativa para explicar a carga que eu faço, meio tirando o mérito do que eu faço, pra tentar sei lá diminuir.

10.11.2. Algum desses comentários lhe incomodou de maneira mais séria?

MR: Não, assim, hoje em dia eu consigo lidar com isso, acho engraçado. é... já falaram também sobre uma competição. O fato de eu ter celulite, eu não tenho corpo de atleta só porque tenho celulite, então...esses papos assim, também já por questão estética e tal. Hoje em dia sou bem resolvida com isso, mas já chegou a me afetar sim.

10.11.3. Como você lida com esse tipo de crítica?

MR: Eu apanhei muito. Eu acho que já tô calejada. Fiz terapia também.

11. CATEGORIA APOIO AO ESPORTE NA SUA VIDA

11.1. Você recebe alguma remuneração advinda do Powerlifting, seja salário ou premiações?

MR: Nada.

11.2. Bolsa atleta no Powerlifting, você é contemplada por algum programa de incentivo ao esporte?

MR: Não.

11.2.1. Esse esporte se enquadra nas demandas do programa?

MR: Federal não, é... Por que não é um esporte olímpico. Aqui, era pra sim, era pra se enquadrar, porém a minha foi indeferida, então botei na justiça e estou esperando uma resposta pra entender o que aconteceu já que eu tenho marcas oficiais, toda a documentação, tudo certo não entendi o porquê foi indeferida.

11.2.2. No caso, esse é o bolsa esporte?

MR: É, do governo estadual.

11.2.3. Qual o valor da bolsa?

MR: R\$1200,00, se eu não me engano, na categoria internacional que é a que eu me enquadro. Acho que nacional é R\$700,00.

11.3. Como você custeia os gastos de viagens/competições?

MR: Então, eu faço meio que um...hoje em dia parte da minha verba, renda, digamos assim vem de trabalhos em redes sociais como *influencer*. É....eu achava antes que eu ia conseguir as coisas por mérito através do esporte, mas eu vi que não é tanto pelo esporte, e sim pela...como eu uso as redes sociais, como eu comunico conteúdo que eu entrego, então...pelo número de seguidores. Não é tanto pelo esporte e sim pela influência mesmo. Então eu fico fazendo trabalhos pra...de marketing pra empresas, não é suficiente. Eu agora inclusive abri uma vaquinha pra conseguir, arrecadar custos e é....toda competição é uma peleja. Mas é através de campanhas, nas redes sociais.

11.4. A sua interação com as redes sociais gera algum tipo de retorno financeiro?

MR: Sim, eu acho que eu só consigo, hoje, me manter indo para as competições por conta das minhas redes sociais. Me ajuda bastante a arrecadar verba para as competições.

11.5. Atualmente, quais são os seus patrocinadores?

MR: Eu tenho muito patrocinador de serviços. Assim...é... Como atleta...manutenção como atleta eu estou muito resguardada. Eu tenho nutricionista, fisioterapeuta, suplementação. Nisso aí eu não tenho nenhum custo. Eu realmente tenho todos os patrocinadores que eu preciso, e... agora assim... financeiramente eu não tenho nenhum. Apesar que a *PixBet* que é meu maior patrocinador paga todas minhas passagens em competição, que é um gasto muito alto. São as passagens também nas competições internacionais, então é meu principal patrocinador hoje em dia. Mas eu tenho o... Quer que cite? Farmácia Roval, Redepharma Naturais, Recover, Flexibilizar, a Brabo, né? Deixa eu pensar...PixBet. Ai, eu acho que são esses. Ai a prefeitura

esse ano me apoiou em todas as competições, financeiramente, mas assim, não é uma coisa certa. Peço a cada competição, então é sempre uma vitória quando consegue.

11.6. Possui alguma outra profissão que lhe custeie seus gastos pessoais?

MR: Influencer serve? Porque assim, eu vou terminar o curso de Educação Física pra poder realmente ter uma verba fixa através de aula, essas coisas. Mas hoje em dia é só com as redes sociais

12. CATEGORIA COTIDIANO DE TREINAMENTOS

12.1. Como é estruturado o seu macrociclo de treinamento?

MR: É...A gente trabalhava através de competições. Ciclos de competições até ano passado. Só que esse ano a minha principal competição é realmente o mundial de novembro, então a gente fez um ciclo todo voltado pra competição de novembro. Eu passei por outras competições importantes, mas sem grandes desgastes pensando na competição de novembro e algumas competições [fomos] abandonando pra não correr nenhum risco de atrapalhar o foco principal que era essa de novembro. Competi até...cheguei a competir num mundial no meio do ano na categoria 52kg, que era justamente pra não forçar meu corpo a baixar, fazer cortes de peso agressivos e atrapalhar a performance a longo prazo.

12.2. Quais as suas competições principais?

MR: Toda competição que eu compito na categoria 47kg, que é a minha mesmo, é muito difícil, muito desgastante e foi a principal do ano que foi o campeonato brasileiro, onde eu tive que fazer boas marcas pra ser convocada pra o mundial. É...então ela foi muito importante e eu tive que cortar peso, competir na 47kg. E uma outra muito importante, apesar de não ser o objetivo do ano, eu não cortei, competi na 52kg, foi o campeonato mundial, no mesmo ano.

12.3. Quantas sessões de treinamento semanal você possui?

MR: De Powerlifting? É porque assim, eu faço a parte como se fosse acessória, né? Faço natação como cardio. Então isso entra, ou só de Powerlifting?

E: Discrimine as duas.

MR: De Powerlifting, treino segunda, quarta, sexta e sábado. Alguns treinos com 2 turnos dividindo a parte acessória em um segundo turno e a parte principal no primeiro. Cardio 3 vezes na semana, sendo 2 vezes na semana natação e uma vez na semana, é...bicicleta, esteira. Aí faço pilates também. Porque assim...meu pilates não é só voltado pra alongar, mas fortalecer os músculos pequenos e também como uma parte de fortalecimento, uma vez na semana e é isso.

12.4. Você treina sozinha, ou geralmente está acompanhada do técnico ou outros atletas.

MR: Treino acompanhada

12.5. Com qual frequência você treina em intensidade acima de 90%?

MR: Pouquíssimo. Eu nem sei dizer, mas é muito pouco. Tipo, sei lá. Um mês antes da competição, faço um treino assim. A gente trabalha muito com percepção, então..., Mas...que dá mais de 90%, uma vez numa preparação de uma competição muito importante.

12.5.1. No caso, PSE também vocês trabalham com repetições em reserva?

MR: Trabalhamos, mas mais na parte de acessório e nos movimentos principais, mais percepção de esforço. É...mais percepção de esforço mesmo.

12.6. Com qual frequência você realiza trabalho acessório?

MR: Eu só tiro acessório uns 20 dias antes da competição principal. Eu agora vou competir próxima semana no paulista e vou manter os acessórios, porque enfim, eu tô só passando por essa competição, mas pro mundial eu vou tirar provavelmente agora no final de outubro, faltando uns 20 dias...15.

12.7. Como é organizado o seu plano alimentar para treinamento/competição?

MR: É....esse ano como eu disse né, a gente conseguiu fazer um ciclo maior de treinamento voltado pro mundial. Então minha alimentação, ela foi voltada tipo... performance, performar bem, nunca tinha feito dieta pra ganhar massa, consegui fazer esse ano. Então realmente foi um trabalho a longo prazo, então eu consegui fazer uma alimentação mais voltada pra ciclos. “Ah vamos aumentar força”, “aumentar massa muscular”, “então vamos fazer um *bulking* aí”, depois vamos dar uma ajustada pra começar a diminuir o peso, mas quando ta perto de competir é totalmente voltada pra...só pra competição. Baixar peso.

12.8. Quais atividades ou técnicas você usa para o processo de recuperação?

MR: É....fisioterapia, toda semana. Pilates também ajuda na recuperação apesar que eu faço fortalecimento de músculos menores, também tem muita parte assim de alinhar o que ta desalinhado através do treinamento. A natação por mais que eu use como cardio também me ajuda muito na recuperação. É um cardio de baixa intensidade, então só de tar numa piscina gelada eu percebo uma ajuda na recuperação. E Alongamentos em casa também todo dia de descanso que eu não faço treino principal, terça e quinta. Eu tenho uma sessão de alongamento em casa após os treinos sábado, que é o último treino da semana, Eu faço uma piscina gelada assim... pra ficar... pra realmente se recuperar bem no final de semana, pra começar a semana.

12.8.1. Por que que você escolheu natação como cardio?

MR: Eu odeio fazer cardio. Então achava muito entediante ficar em esteira, bicicleta, sozinha. Já tentei algumas...ter duplas pra...ah...pra fazer uma caminhada, uma coisa. Mas é difícil e eu não queria, eu já treino muito e meu treino por mas que eu esteja acompanhada é um treino

muito sozinha, então eu gosto as vezes de ter companhia. Então é um momento que eu uso pra ter um gasto calórico, estar com amigos, fazer uma atividade mais descontraída assim.

12.9. Quais os profissionais envolvidos no seu processo de treinamento/recuperação?

MR: Treinamento, Yamande que é meu treinador principal e né, ele me manda todos os treinos, tanto de Powerlifting, acessório, enfim. De recuperação todos os meus fisioterapeutas, Gabriel Marques, Pedro Xavier e eu acredito que só, nessa parte mais de treinamento e condicionamento, tem natação mas não sei se entra, Márcio..e é isto.

E: Nutricionista?

MR: Entra também? Então nutricionista, Lucas. É... (Risos)

12.10. Seus treinamentos e resultados são publicizados em redes sociais?

MR: São.

E: De que maneira?

MR: Tipo, ah quando geralmente eu to perto de competir, as tevês da cidade, do estado me procuram pra fazer matérias. Eu sempre to postando nos *stories*, no *feed*. Algumas marcas que me apoiam, e até as que não me apoiam quando eu fui campeã brasileira e sul-americana divulgaram como forma de parabenizar uma atleta da cidade e tal.

12.11. Você faz alguma coisa no treino que seja voltada para as redes sociais?

MR: Só compartilhar o treino que eu faço no dia, que é realmente o que eu faço. Mas as vezes quando vai fazer algum vídeo pra patrocinador, alguma coisa assim, as vezes precisa de uma coisa mais midiática. O que eu faço, eu sempre faço os mesmos movimentos, então pra não ficar sempre os mesmos movimentos, eu faço algo que chame mais atenção. Faço uma barra, pulo uma corda, *swing*, corro. Coisas assim que ficam mais legais pra um vídeo. Assim, dependendo da empresa.

13. CATEGORIA CONQUISTAS/MOTIVAÇÃO/SATISFAÇÃO

13.1. Dentre as suas conquistas no esporte, quais são mais significativas para você? Por quê?

MR: Então, dentro das minhas conquistas eu acho que a principal foi ser campeã brasileira, que é algo que eu almejava muito, desde que eu iniciei no esporte. Pra mim era uma realidade assim, muito distante. Só o fato de estar no brasileiro já significava muito. Por eu conseguir ser campeã brasileira, foi realmente a realização de um sonho. A segunda foi ser campeã sul-americana. E eu acho que uma conquista que não é de pódio, alguma coisa nesse sentido, mas uma conquista de...poder fazer parte da seleção, estar sempre há três anos na seleção brasileira. Pra mim é uma grande conquista.

13.2. Quais são os elementos que geram motivação na prática esportiva?

MR: O fato de se superar, é...representar a minha cidade, o meu estado, a nação mundo afora. Eu acho isso uma das principais motivações assim. O que você sente quando sobe na plataforma é não só mais por você, mas toda uma comunidade, uma nação por trás. É bem, bem motivador.

13.3. Esses elementos são diferentes dos que existiam quando você começou no esporte?

MR: Tem diferença. Que antes era mais uma motivação pessoal. Era uma realização minha, era... Tava muito feliz por estar conseguindo fazer aquilo. Hoje em dia tem uma realização não só minha, mas eu acho que carrego pessoas por trás também. Quando eu me realizo, sei que minha cidade se realiza, as pessoas que torcem por mim também, então virou uma coisa mais agora em comunidade do que individual.

14. CATEGORIA INDICAÇÕES/CONSELHOS

14.1. Quais conselhos você tem para iniciantes e praticantes da modalidade?

MR: Às vezes as pessoas quando começam a praticar um esporte, independente de qual seja, né, não só falando do levantamento de peso, é querer resultados rápidos ou se frustrar em um curto prazo porque não conseguiu algo que alguém alcançou, em pouco tempo. Mas acho que o segredo é a persistência, é você se divertir no processo. Acho que a partir do momento que não é mais divertido, não é mais prazeroso, perde o sentido. Então trazer leveza a qualquer esporte que você inicie a fazer. E ter paciência, que é algo que é construído. Ninguém é bom de um dia pra noite. É realmente...o que diferencia as pessoas talentosas daqueles que fracassam é a persistência, é ter a cabeça no lugar. Eu acredito que seja isso.

14.2. Quais erros e acertos ocorreram ao longo da sua trajetória esportiva dos quais você alertaria novos praticantes?

MR: Um erro que eu cometi e demorei a dar importância foi não trabalhar.... Não fazer terapia, pensar...focar mais na parte mental e, eu acho que foi um erro que eu cometi durante muito tempo. Até que eu tive que chegar meio no fundo do poço pra perceber que tinha alguma coisa errada e dar atenção a isso que vinha me atrapalhando durante alguns anos. E um acerto que eu fiz é... eu não sei dizer assim os acertos, mas eu acredito que um diferencial meu é que eu ainda consigo, mesmo que durante ainda muitos anos, me divertir com o que eu faço. É realmente ser paciente, trazer leveza no processo, principalmente no dia da competição. O trabalho foi feito. Chegar no dia da competição, é confiar em toda a equipe que esteve com você e botar pra cima.

14.3. Quais desafios esperam as mulheres que almejem ser competidoras na modalidade?

MR: Acho que um dos maiores desafios que eu enfrentei...o fato de ser mulher, ser pequena, ser baixa é...as pessoas me viam muito como uma pessoa frágil e é mostrar que você não é frágil. Não tem nada, isso...é tipo se colocar no lugar. E lógico que existe...você precisa respeitar quem está acima de você, em termo de técnico, diretoria comissão, mas também não baixar a cabeça pra o que você acha que tá errado. É realmente se impor e mostrar o seu lugar.

14.3.1. Que estratégias você indicaria para lidar com eles?

MR: É realmente assim, é...eu acho que o fato de fazer terapia tem muita efetividade, que é pra você entender que o seu lugar...a sua importância, entender quem você é e botar isso pra frente, aonde for, onde você estiver.