

OS IMPACTOS DA PÓS GESTAÇÃO EM ATLETAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Nicolý Franzolin de Paula Negrão – Uneduvale – nicoly.negrao@ead.eduvaleavare.com.br

Letícia Bertolo Pires – Uneduvale – leticia.pires@ead.eduvaleavare.com.br

Yuane Kalil da Silva Cruz – Uneduvale – yuane059038@ead.eduvaleavare.com.br

Keli Cristina Coelho dos Reis – Uneduvale – kekareis08@gmail.com

Marília Alves dos Santos – Uneduvale – marilia.santos@ead.eduvaleavare.com.br

ÁREA: Ciências da Saúde.

RESUMO

O mundo dos esportes não foge ao padrão de desigualdade de gênero que permeia nossa sociedade, gerando às mulheres grandes desafios e sofrimento em suas carreiras. Quando se é levantado o histórico do movimento feminista em torno das lutas e pautas relacionadas aos esportes, pouco se encontra a discussão sobre a maternidade. O objetivo do presente trabalho é desenvolver uma revisão de literatura sobre as consequências e desafios para as atletas em período de pós gestação, a fim de compreender tal fenômeno de forma mais profunda e contribuir para maior humanização das mulheres. O estudo trata-se de uma revisão de literatura narrativa de natureza qualitativa que investigou obras científicas e jornalísticas para o entendimento das adversidades que atletas de alto rendimento se deparam após a gestação. Os principais resultados indicam que, perante a comunidade, o preconceito sobre a mãe que decide voltar às suas práticas esportivas ainda é existente. Também há os desafios da desigualdade de gênero e das leis trabalhistas a serem superados. Ademais, há dificuldades decorrentes da difícil conciliação entre maternidade e carreira, envolvendo falta de apoio das famílias, das instituições esportivas e dos clubes contratantes, a exposição sensacionalista da mídia sobre sua condição de saúde física e psicológica, a privação de sono e a falta de rotina. Pensar a relação entre maternagem, carreira profissional e alto rendimento é fundamental para conquistarmos mais direitos e igualdade na relação entre gêneros dentro do esporte.

PALAVRA-CHAVE: Psicologia; Esporte; Maternidade; Gestação.

INTRODUÇÃO

No início da história das competições esportivas de escala mundial, a mulher só estava presente em alguma prática esportiva se as suas capacidades em se reproduzir não fossem afetadas de nenhuma maneira, sempre priorizando seu bem-estar visto seu o papel imprescindível de reprodução social e, assim, de manutenção da sociedade (Capitanio, 2005; Meyer, 2018). O mundo dos esportes não foge ao padrão de desigualdade de gênero que as

mulheres sofrem em suas carreiras: não só nos salários, mas também nos investimentos, patrocínios recebidos, uniformes irregulares para seus corpos, dentre outros fatores que lhes geram obstáculos na profissionalização esportiva (Viana-Meireles; Meyer; Camilo, 2023).

Há em nossa sociedade uma construção cultural que concebe que a “mãe atleta” (ou “atleta mãe”) é uma figura extraordinária, porém, tal representação social associada à superação de uma condição desafiadora de vida é somente uma maneira de ocultar a sobrecarga, a falta de suporte e a pressão que as mulheres sofrem para voltar ao seu potencial anterior à gestação, podendo gerar lesões físicas e até mesmo prejudicar sua saúde mental, conforme explicado por Viana-Meireles, Meyer e Camilo (2023).

Quando se é levantado o histórico do movimento feminista em torno das lutas e pautas relacionadas aos esportes, pouco se encontra a discussão sobre a maternidade. Em pesquisa desenvolvida por Silva *et al.* (2023), ao analisar os departamentos dos escritores que discutiram a relação entre maternagem e competições esportivas, os autores perceberam que os primeiros artigos foram publicados por profissionais de áreas de atuação diversas, chamando a atenção para a falta de psicólogos e psicólogas discutindo em primeiro plano.

Pensando nesse aspecto da vida das atletas, foi iniciado uma revisão de literatura para entender quais as demandas ainda estão presentes nas vidas das esportistas que optam pela gravidez. Assim, diante do cenário apresentado, o objetivo do presente trabalho é desenvolver uma revisão de literatura sobre as consequências e desafios para as atletas em período de pós gestação, a fim de compreender tal fenômeno de forma mais profunda e contribuir para maior humanização nessa etapa tão importante da vida e carreira dessas mulheres.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura narrativa de natureza qualitativa que investigou obras científicas e jornalísticas para o entendimento das adversidades que atletas de alto rendimento se deparam após a gestação. A revisão narrativa, conforme Camargo Júnior *et al.* (2023) explicam, consiste em uma metodologia que dispensa critérios sistemáticos para a busca de materiais, não utilizando estratégias exaustivas de busca por referências e nem almejando esgotar a leitura dos trabalhos sobre a temática.

Os bancos de dados utilizados para busca das referências foram o Google Acadêmico e o Scielo, utilizando descritores como “atletas grávidas”, “maternidade” e “esporte”. Na fase de revisão dos artigos inicialmente encontramos, foram aprofundadas as referências já

utilizadas, o que nos permitiu descobrir mais trabalhos acadêmicos relevantes para o tema. Assim, dentre os artigos que subsidiaram nosso trabalho, destacamos: Viana-Meireles, Meyer e Camilo (2023), Silva *et al.* (2023) e Forstmann *et al.* (2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para iniciar a discussão, trazemos alguns exemplos de atletas brasileiras que gestaram e buscaram retornar ao mundo profissional do esporte em seguida. Em entrevista concedida ao programa “Momento Papo de Mãe” da TV Cultura em 2018¹, a atleta brasileira aposentada de remo, Fabiana Beltrame, relatou que voltou aos treinos após 45 dias de seu primeiro parto, o que lhe gerou grandes dificuldades. Além disso, quando voltou a competir, relata que era preciso estocar leite para que seu marido conseguisse alimentar sua filha. No mesmo programa também estava presente Karina Hatano, médica do esporte, que explicou a influência dos exercícios que as atletas fazem sobre a gestação e o parto: ao fortalecerem toda a musculatura como decorrência da atividade física intensiva, os resultados possibilitam uma volta mais rápida às atividades competitivas.

Segundo a médica acima mencionada, é importante ressaltar que os cuidados com a gravidez durante os treinos devem ser mais rigorosos, principalmente se for um esporte que exige mais impacto. Se aprovado pelo obstetra da esportista, a prática pode continuar com a mesma veemência, porém não se deve elevar a intensidade. Apesar de apresentarem ganho de peso pouco significativo em decorrência da dieta e dos exercícios que as atletas já fazem, quando o útero se expande ocorrem mudanças também na postura e equilíbrio da mulher, influenciando em seu desempenho no esporte. A doutora recomenda como medida preventiva que as atletas grávidas evitem locais que sejam mais abafados e úmidos por conta da facilidade de desidratação. Com a desidratação, a possibilidade de câibra aumenta e, somando com as articulações mais frouxas, cria-se maior probabilidade de se lesionar.

Viana-Meireles, Meyer e Camilo (2023) discutem o caso da atleta de vôlei Tandara: a rescisão de seu contrato durante a gravidez evidencia as incertezas vividas por uma atleta profissional, podendo ocasionar uma pressão para o retorno às atividades. Em seu caso, as reportagens mostram que seu retorno foi rápido, fazendo caminhadas logo na primeira semana após o parto e iniciando musculação ainda no primeiro mês.

¹ Tal programa encontra-se disponível gratuitamente e na íntegra no canal do Youtube da TV Cultura, disponível em: <https://youtu.be/Rv8uoGTYjvs>. Acesso em: 29 de agosto de 2025.

Durante os estudos foi analisado também que as atletas de elite têm as suas gestações mais visibilizadas pela mídia, o que gera um apoio maior entre os clubes e na sociedade. Em contrapartida, Silva *et al.* (2023) apontam como isso gera uma sobrecarga para as demais atletas, criando-se uma imagem distorcida da gravidez, uma vez que, provavelmente, elas não terão o suporte adequado do seu meio social e de carreira, prejudicando sua vida financeira e emocional, além de reforçar a necessidade de cuidados neste momento. Perante a comunidade, o preconceito sobre a mãe que decide voltar às suas práticas esportivas ainda é existente.

Como mencionado em nossa Introdução, a desigualdade de gênero de nossa sociedade se expressa também nas práticas esportivas, impondo mais obstáculos às mulheres (Capitanio, 2005; Meyer, 2018). Como apontado:

Analizando a evolução da prática esportiva a uma prática profissional, evidencia-se não somente disparidades de classe ao longo de sua história, mas de gênero também. [...] Em verdade, a possibilidade de participação das mulheres em diferentes contextos sociais, invariavelmente, é cercada de lutas e reivindicações (Viana-Meireles; Meyer; Camilo, 2023, p. 127-128).

Outro dado relevante à compreensão da questão é a similaridade em que a mulher se encontra quando no seu auge do esporte concomitante ao melhor momento físico para engravidar, causando um momento de escolhas. Segundo Viana-Meireles, Meyer e Camilo (2023), o auge da carreira esportista e da idade reprodutiva é entre os 30 e 40 anos.

Considerando um cenário diferente do brasileiro, Forstmann *et al.* (2022) estudaram a relação entre maternagem e esporte profissional de atletas norueguesas, encontrando que quando uma atleta engravida antes de seu pico de desempenho (entre os 30 e 40 anos conforme mencionado acima) acaba podendo favorecer seu retorno para as competições, diferente das que passam pela maternidade após seu pico de desempenho.

Ademais, algo que também dificulta a vivência da licença maternidade são as questões legais e jurídicas, uma vez que o único esporte no Brasil a ser considerado como trabalho, tanto na modalidade masculina quanto na feminina, é o futebol, conforme a Lei nº 6.354/76 (Brasil, 1976). Os demais atletas usam de leis mais amplas para seus vínculos trabalhistas.

Sobre os impactos emocionais às mulheres gestantes e em pós-parto, Silva *et al.* (2023) apontam: a dificuldade decorrente da difícil conciliação entre maternidade e carreira, envolvendo falta de apoio das famílias, das instituições esportivas e dos clubes contratantes,

a exposição sensacionalista da mídia sobre sua condição de saúde física e psicológica, a privação de sono e a falta de rotina. Em síntese, Silva *et al.* (2023, p. 17) relacionam os principais desafios gerais enfrentados pelas mães no contexto esportivo, destacando que:

há desafios emocionais, sociais e trabalhistas envolvendo a decisão das atletas de terem um filho. A falta de apoio social, falta de direitos e garantias e a mudança de rotina foram dificuldades presentes na maioria dos artigos estudados. Nos estudos também houve apontamentos sobre como resolver esses impasses e a necessidade de refletirmos sobre políticas para assegurar os direitos femininos no esporte. Além disso, as atletas dos estudos também apontaram a maternidade como uma nova formação de identidade, trazendo um impacto no autoconhecimento e levando não só a perdas, mas também ganhos emocionais ao se conectarem com a versão mãe-atleta, relatando que essas versões podem se ajudar mutuamente.

CONCLUSÃO

A partir dos artigos escolhidos e da breve revisão aqui desenvolvida, foi observada uma conexão entre os exercícios e os fatores psicológicos da atleta durante a gravidez e após o parto. A pequena quantidade de trabalhos encontrados nos indicam a necessidade de continuar o estudo do tema, aprofundando a discussão sobre modos de amenizar os impactos negativos sofridos pelas mulheres no esporte. Além disso, é fundamental explorar não apenas os aspectos relacionados ao regime de treinamento, mas também à frequência de retorno à vida cotidiana. Conforme destacam Viana-Meireles, Meyer e Camilo (2023) e Silva *et al.* (2023), pensar a relação entre maternagem, carreira profissional e alto rendimento é fundamental para conquistarmos mais direitos e igualdade na relação entre gêneros dentro do esporte.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei nº 6.354, de 2 de setembro de 1976.** Dispõe sobre as relações de trabalho do atleta profissional de futebol e dá outras providências. Diário Oficial da União: Brasília, 1976. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6354.htm. Acesso em: 26 de agosto de 2025.

CAMARGO, C. R.; OLIVEIRA, M. E. D. B.; FITARONI, J. B. A influência das redes sociais na autoimagem feminina: impactos psicológicos e perpetuação de padrões estéticos irreais. **Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG**, p. 1-16, 2024. Disponível em: <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1958>. Acesso em: 28 de abril de 2025.



CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EDUVALE

ISSN 26755734

20 a 24 de outubro de 2025 – Avaré/SP

CAPITANIO, A. M. **Gênero e esporte: a análise da auto-percepção das desigualdades.** Dissertação (Mestrado em Educação Física). Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-25112005-104034/pt-br.php>. Acesso em: 30 de agosto de 2025.

FORSTMANN, N.; MEIGNIÉ, A.; LAROCHELAMBERT, Q.; DUNCOMBE, S.; SCHAAL, K.; MAÎTRE, C.; TOUSSAINT, J. F.; ANTERO, J. Does maternity during sports career jeopardize future athletic success in elite marathon runners? **European Journal Of Sport Science**, v. 23, n. 6, p. 896-903, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2089054>. Acesso em: 30 de agosto de 2025.

MEYER, A. V. T. L. **O lugar do trabalho reprodutivo:** um estudo com donas de casa da cidade de Fortaleza. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Fortaleza, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/30824>. Acesso em: 30 de agosto de 2025.

SILVA, L. V. O.; TATMATSU, D. I. B.; BRITO, L. C.; FERRACIOLI-GAMA, M. C.; VIANA-MEIRELES, L. G. Implicações sociais e emocionais da gravidez para atletas: uma revisão integrativa da literatura. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 35, n. 66, p. 1-21, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2023.e93817>. Acesso em: 30 de agosto de 2025.

VIANA-MEIRELES, L. G.; MEYER, A. V. T. L.; CAMILO, J. A. O. Relações de trabalho e maternidade no contexto esportivo: um estudo de caso. **Psicologia Revista**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 123-149, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2023v32i1p123-149>. Acesso em: 30 de agosto de 2025.