



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE HUMANIDADES – CH
DEPARTAMENTO DE HISTÓRIA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM HISTÓRIA**

RAFAELLE DO NASCIMENTO LIMA

**JIU-JÍTSU COMO IMPULSIONADOR DO EMPODERAMENTO FEMININO:
relato de experiência**

GUARABIRA - PB
2022
RAFAELLE DO NASCIMENTO LIMA

**JIU-JÍTSU COMO IMPULSIONADOR DO EMPODERAMENTO FEMININO:
relato de experiência**

Trabalho de Conclusão de curso, na forma de artigo, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em História, da Universidade Estadual da Paraíba – Campus III – Guarabira (PB), para obtenção do título de Licenciada em História, sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Joedna Reis de Menezes.

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

L589j Lima, Rafaelle do Nascimento.
Jiu-jitsu como impulsionador do empoderamento feminino
[manuscrito] : relato de experiência / Rafaelle do Nascimento
Lima. - 2022.

27 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
História) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de
Humanidades, 2023.

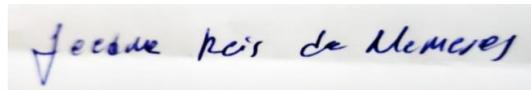
"Orientação : Profa. Dra. Joedna Reis de Meneses,
Coordenação do Curso de História - CH. "

1. Jiu-jitsu. 2. Mulher. 3. Resistência. 4. Empoderamento. I.
Título

21. ed. CDD 796.815

GUARABIRA - PB
2022
JIU-JÍTSU COMO IMPULSIONADOR DO EMPODERAMENTO FEMININO:
relato de experiência

BANCA EXAMINADORA



Prof^ª. Dr^ª. Joedna Reis de Menezes (UEPB)
Orientadora



Prof^ª. Dr^ª. Susel Oliveira da Rosa (UEPB)
Examinador



Prof. Dr. Carlos Adriano Ferreira de Lima (UEPB)
Examinador

Aprovada em: 19/12/ 2022.

“Seríamos bem mais felizes, mais livres para quem realmente somos, se não tivéssemos o peso das expectativas de gênero”

Chimamanda Ngozi Adichie

A minha mãe que nunca mediu esforços e sempre esteve me apoiando ao longo da minha caminhada no espaço acadêmico. A meu namorado que sempre esteve me apoiando nessa caminhada, e a todos meus professores da instituição em especial a minha orientadora.

DEDICO-LHES.

Resumo

O presente trabalho mostra por intermédio de leituras e relato de experiência as questões de gênero no esporte, feminismo e empoderamento demonstrando o avanço da mulher na modalidade jiu-jitsu, bem como as dificuldades enfrentadas por elas em sua atuação na arte marcial. Atualmente, conseguimos observar as mulheres conquistando cada vez mais lugar nos espaços esportivos, embora exista a quebra das leis que proibiam sua atuação nos esportes não quer dizer que os maus olhares e preconceito deixaram de existir. Existe o enfrentamento, mas a igualdade está longe de fazer parte da rotina da mulher no esporte. Objetivamos levantar reflexões sobre o jiu-jitsu na vida da mulher, mostrando que o termo sexo frágil não passa de um mito social e que apesar de avanços, ainda temos que confrontar ideias machistas e o pouco reconhecimento. Pesquisas bibliográficas e experiência no jiu-jitsu serviram de combustíveis para a elaboração do presente trabalho. Por fim, acreditamos que o jiu-jitsu é uma ferramenta poderosa para o empoderamento das mulheres e para a construção de uma autoestima e de uma mente saudável. O empoderamento como construção coletiva visa um esforço plural para promover direitos e igualdade na sociedade.

Palavras-chave: Jiu-jitsu. Mulher. Resistência. Empoderamento.

ABSTRACT

The present work shows, through readings and experience reports, gender issues in sport, feminism and empowerment, demonstrating the advancement of women in the jiu-jitsu modality, as well as the difficulties faced by them in their performance in the martial art. Currently, we can see women gaining more and more place in sports spaces, although there is a breach of laws that prohibited their performance in sports, it does not mean that bad looks and prejudice have ceased to exist. There is confrontation, but equality is far from being part of the routine of women in sports. We aim to raise reflections on jiu-jitsu in women's lives, showing that the term weaker sex is nothing more than a social myth and that despite advances, we still have to confront sexist ideas and little recognition. Bibliographic research and experience in jiu-jitsu served as fuel for the elaboration of this work. Finally, we believe that jiu-jitsu is a powerful tool for empowering women and building self-esteem and a healthy mind. Empowerment as a collective construction aims at a plural effort to promote rights and equality in society.

Keywords: Jiu-jitsu. Women. Resistance. empowerment.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
1 O ESPORTE JIU-JÍTSU: contexto histórico e reflexões.....	12
2 MASCULINIZAÇÃO x MULHER NO TATAME: Fragilidade ou empoderamento?.....	16
3 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	21
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	26

INTRODUÇÃO

Muitas mulheres enfrentam obstáculos pelo mundo como um todo. Tais obstáculos podem ser compreendidos pelo fato de pertencerem ao gênero feminino cuja sociedade atual é marcada pela supremacia de gênero. No esporte não é diferente, percebe-se que a credibilidade, apoio e mídia são voltados bem mais para os praticantes do gênero masculino, dado este que evidencia a diferença da visibilidade do gênero no esporte como um todo.

Foi por volta da metade do século XX que a participação das mulheres adquiriu maior visibilidade em uma dimensão nacional. É neste momento que Maria Lenk torna-se a primeira mulher brasileira a compor a delegação do país, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles no ano de 1932. Consolidando, assim, outras modalidades e tornando-se uma figura inspiradora no que diz respeito à crescente adesão das mulheres nas edições olímpicas seguintes, embora ainda persistindo inúmeras limitação em termo de incentivos.

Na legislação brasileira, durante o período da ditadura militar, esportes como o ¹jiu-jitsu eram proibidos para mulheres. Em 1965, o Conselho Nacional de Desportos deliberou: não é permitida a prática de luta de qualquer natureza e outros esportes como o futebol, futebol de salão, de praia, polo aquático, pólo, rugby, hanterofilismo e baseball. Em 1976 o decreto foi revogado, os impactos foram tamanhos que a desigualdade de oportunidades para a profissionalização nos desportos entre homem e mulher persistem até hoje.

O esporte, para muitas mulheres, serviu de âncora para a superação de problemas de ordem social, psicológico entre outros. Um exemplo desta superação pode ser evidenciado pela história de Gisele Vale, enfermeira obstetra, que contou em uma entrevista já ter sido estuprada na rua e, deste fato decorreu problemas psicológicos. Diante desta situação e persistindo o medo para uma reincidência, ela buscou como uma forma de defesa uma arte marcial, à qual a imersão nesta arte marcial lhe possibilitou, gradativamente, segurança e vontade de viver.

¹Art. 54: A mulher não se permitirá a prática de desportos incompatíveis com as condições de sua natureza, devendo, para esse efeito o Conselho Nacional de Desportos baixar as necessárias instruções as entidades desportivas do país (decreto Lei nº 3.199, de 14 de abril de 1941).

A história das mulheres nas artes marciais é mais antiga que nos esportes. Se foram proibidas de competir em esportes, no combate sua excelência é comprovada desde 479 ac com a grega Hyne e as Amazona, estatuas de mulheres lutando contra homens também foram achadas na Grécia. Em 322 ac uma das principais guardas costas era uma mulher, no oriente as mulheres também são citadas na história de diversos países, desde habilidades com espadas.

O gênero feminino sempre esteve inserido nas artes marciais, a chegada do século XX fez com que muitos países a pratica de lutas por mulheres já no ocidente pensavam que eram fracas e as deixavam muito masculinizadas. Assim, é o corpo “em si” que define a modalidade esportiva mais adequada para uma mulher, nem mesmo se ela tem ou não capacidade para dirigir uma federação esportiva ou para treinar uma equipe de alto rendimento.

Portanto, o discurso construído sobre a funcionalidade do corpo e sua correlata associação aos processos de socialização que provoca e constrói tais demarcações (Goellner, 2007, p.189). É através da relação entre a mulher e o momento histórico atual e a sociedade, considerando o corpo como uma construção histórica e social, que veremos a construção de novas subjetividades, concepções e constructos que dirão: à mulher é permitido o lugar que ela quiser ocupar e, não aquele determinado socialmente.

O interesse na temática advém da própria experiência no jiu jitsu, esporte que pratico desde 2016. Marcadamente, percebi a diferença de gênero nos treinos rotineiros no respeito, valorização e até mesmo no valor das premiações em campeonatos onde os homens recebem bem mais. Apesar de gostar de treinar, comecei a me sentir desconfortável e a ter certeza que essa situação não estava certa, já que as mulheres treinavam tanto quanto os homens.

Nossa pesquisa se desenvolve sobre o viés metodológico de pesquisa bibliográfica com abordagem de caráter qualitativo. Esta pesquisa, cabe dizer, operada pelo caráter documental e apoiada no relato de experiência, buscaremos fomentar um espaço de reflexão e valorização da mulher no meio esportivo e, conseqüentemente, fornecer dados que realce o entendimento e o trabalho de mudança da realidade, pois o esporte é um caminho para impulsionar o empoderamento feminino e fortalecer a causa.

1 O ESPORTE JIU-JÍTSU: Contexto histórico e reflexões

O jiu-jítsu é o esporte que utiliza técnicas e golpes corporais com o objetivo de derrotar ou mobilizar o oponente, pode ser traduzido como a arte da suavidade por causa da sua escrita original em japonês que é a junção das sílabas ji e yu que formam o ju, e o termo jutsu, assim chegamos ao ju jutsu onde ju significa suavidade/brandura e flexibilidade e jutsu significa arte, técnica.

Então, o termo arte suave está presente na origem do jiu-jitsu, nos significados das sílabas japonesas. O estilo de luta ganhou este nome por conta da flexibilidade de seus praticantes e da suavidade de seus golpes, que se sobressaem frente a ataques mais bruscos de outras artes. A finalidade de sua criação se deu pelo fato de que, no campo de batalha ou durante qualquer enfrentamento, um samurai poderia acabar sem suas espadas ou lanças, necessitando, então, de um método de defesa sem armas.

Como os golpes traumáticos não se mostravam suficientes nesse cenário de luta já que os samurais vestiam armaduras, as quedas e torções começaram a ganhar espaço pela sua eficiência. O jiu-jitsu, assim, nascia de sua contraposição ao kenjitsu e outras artes ditas rígidas, em que os combatentes portavam espadas ou outras armas.

De acordo com Testa (2011), em relação a prática do Jiu-jítsu no Brasil o autor pondera que “a prática do Jiu-Jítsu Brasileiro exige concentração, agilidade, controle emocional e rapidez no que se refere as disputas, por ser uma luta de contato constante, o lutador deve estar sempre concentrado aos movimentos do oponente, visto que são as jogadas bem articuladas que definem a vitória ou a derrota”.

Fazendo uma ponte entre o conceito do Jiu-jítsu e a prática do mesmo no Brasil, Guimarães argumenta, categoricamente, o conceito do esporte fazendo referência a diferentes aspectos que formam o conjunto harmonioso que conhecemos na prática. Ele pondera que:

É importante conceituar o Jiu Jitsu como uma arte marcial com bases científicas, que permite ataque e defesa, mas também implica no conhecimento de uma luta que é denominada de arte suave porque através das técnicas de defesa pessoal, bem como no conhecimento de alavancas e aplicação destas em pontos vulneráveis do corpo humano, aliado às noções de equilíbrio, multiplica substancialmente a força inicial, permitindo ao mais fraco defender -se e até dominar um adversário fisicamente mais forte (GUIMARÃES, 2002, p. 11)

As existências das coisas são permeadas por um contexto – social, histórico, econômico entre outros – a aparição da prática do Jiu-jítsu no Brasil ele não se estabeleceu do nada. Em um primeiro momento veio o jiu-jitsu japonês que foi apresentado por volta do ano 1914 a Carlos Gracie, filho mais velho de Gastão Carlos pelo japonês Conde Koma que veio para o Brasil, como parte de uma grande colônia de imigração japonesa.

Já no Brasil, especificamente no Pará, Conde Koma tornou-se amigo de Gastão que era empresário fluente que o ajudou a se estabilizar e, como forma de agradecimento, ele passou as técnicas a Carlos Gracie, filho do empresário que aprendeu por alguns anos e depois passou seus conhecimentos para seus irmãos.

Hélio Gracie, o irmão mais novo entre os 8 irmãos era proibido de participar dos treinos devido a sua condição física. Então, ele era limitado só a olhar as aulas, certo dia quando Hélio tinha 16 anos, um aluno de Carlos chegou para a aula, porém, Carlos havia saído e Hélio se ofereceu para iniciar já que ele tinha memorizado todas as técnicas do seu irmão.

Quando Carlos chegou pedindo desculpas pelo atraso o aluno respondeu: Não se preocupe, gostei da aula com Hélio e se não se importa quero começar a ter aulas com ele, Carlos concordou e Hélio se tornou professor, logo ele percebeu que não poderia executar com facilidade a maioria das técnicas que aprendeu observando devido a seu estado delicado.

Determinado a executá-las com eficiência ele começou a modificá-las para que se adaptassem a sua situação física, enfatizando os princípios de alavanca e a escolha do momento certo sobre a força e velocidade, ele praticamente mudou todas as técnicas e por meio de tentativas e erros, criou o Gracie Jiu-jitsu, o jiu-jitsu brasileiro hoje conhecido e difundido no mundo todo.

Refletindo sobre as particularidades do esporte, Cazetto (2010), diz que o mesmo “utiliza movimentos variados como saltar, puxar, empurrar, fazer força e, além disso, precisa utilizar a parte cognitiva como um jogo de xadrez, na qual o praticante tem que prever os movimentos do adversário e se antecipar proporcionando melhoria na parte física e cognitiva. Para aplicar suas técnicas é preciso um parceiro de treino, logo, os praticantes começam a desenvolver o lado social estimulando pela convivência de seus integrantes, e com isso, valoriza-se o companheirismo”.

O primeiro local que existiu para consolidar a prática do Jiu-jítsu foi aberto por Carlos em abriu de 1925, no Rio de Janeiro, a primeira academia de JJ da família Gracie, nos jornais o anúncio era uma obra prima do marketing que trazia como texto: “se você quer ter o braço quebrado procure a academia Gracie”. Com 23 anos Carlos sabia dos benefícios que o esporte poderia proporcionar e a fundação de uma escola representava um marco muito importante em seu projeto de fazer o jiu-jitsu um esporte nacional.

A escola de Marques de Abrantes não era exatamente o que se esperava de uma organização pioneira e tão poderosa quanto a do JJ Gracie, com poucos recursos e preocupado com o bem estar dos seus irmão, Carlos só podia oferecer uma casa cuja sala de estar transformou em uma área de treinamento, a primeira geração de irmãos que morou e trabalhou nessa mesma casa parece ter criado o espírito da família que foi transmitido por gerações e que foi de extrema importância para o sucesso da família ao longo dos anos.

Dialogando com a existência desta primeira academia associado aos benefícios, Miranda (2010) ressalta que os benefícios para indivíduos que praticam o Jiu-jitsu incluem aspectos físicos, psicológicos, de autoestima e bem-estar, além de contribuir para uma melhora nos fatores relacionados a competitividade, concentração, espírito de competitividade e superação.

Expandindo o leque de benefícios que o esporte oferece aos praticantes, o mesmo autor ainda enumera outros:

Diminui o stress; defesa pessoal, tanto para homens quanto para mulheres; desinibe os tímidos e acalma os agitados e ansiosos; aumenta a autoestima, autoconfiança e desenvolve o caráter (esporte de conquista individual); trabalha e define o corpo, como os braços, abdômen e quadril, tanto em homens quanto em mulheres; aumenta a resistência do organismo; acelera o metabolismo; melhora a capacidade cardiovascular e respiratória; aumenta a flexibilidade; aumenta a coordenação motora; aumenta os reflexos.
(MIRANDA, 2010, p. 01)

O professor Carlos Gracie Júnior com o objetivo de organizar e tornar oficial o esporte no Brasil, fundou em 1994 a Confederação de Jiu-jítsu, atualmente o regulamento da CBJJ está consolidado mundialmente como forma de padronizar a prática do esporte. Por meio da International Brazilian Jiu-jítsu Federation (IBJJF), que é a organização que regulamenta o esporte no mundo.

Carlos Gracie Júnior criou a organização mundial em 2002 a fim de padronizar e difundir o jiu-jitsu brasileiro no mundo, sendo que a CBJJ passou a ser uma filiada brasileira dentre outras filiadas espalhadas pelo mundo, sendo responsável por organizar campeonatos e eventos.

Contudo, não só o Jiu-jítsu, mas os esportes em geral se configuram como uma fonte inesgotável de benefícios para a sociedade, a começar com os ganhos por aqueles que praticam esporte regularmente, especialmente, a área da saúde relacionando-se com a inclusão social, hoje o esporte tem uma posição destacada junto à sociedade. Portanto, é evidente a importância da iniciação esportiva no esporte quer seja ele competitivo, educativo e/ou recreativo.

Todavia, ao analisarmos o esporte, inicialmente, como expectadores, observamos algo no mínimo curioso, o fato de haver caracterizações masculinas e femininas pertinentes a determinadas práticas esportivas, o que acaba por definir de maneira bem clara a escolha por atividades esportivas que se encaixem nessas características normativas socialmente construída.

Em uma visão mais profunda, notamos que esportes praticados por homens e mulheres resvalam em questões culturais, o que não foge as questões caracterizadoras de gênero na escolha da prática esportiva. Reforçando o que Campos apud Machado (2006) afirma quando diz que “a motivação depende do meio ambiente e dos aspectos cognitivos, sendo que, todos os fatos ocorridos no ambiente e vivenciados, são armazenados e analisados pelo indivíduo, para moldar seu comportamento, interferindo em suas relações com o meio”.

Diante das realidades construídas socialmente, Dezan (2009) pondera que “os esportes em determinadas culturas possuem características extremamente masculinas, o que faz com que seus praticantes tenham que se encaixar e tomar para si tais características quer sejam estes homens ou mulheres, conferindo-lhes o status de pertencerem ou não a um determinado grupo”.

Partindo desta visão, consideramos que a relevância da prática do esporte alinhado a melhoria do convívio social e amadurecimento pessoal, evidenciado nas questões de gênero não podem ser aplicadas na hora da escolha do esporte porque os benefícios são iguais para ambos.

2 MASCULINIZAÇÃO x MULHER NO TATAME: Fragilidade ou empoderamento?

Por mais que os benefícios sejam evidentes para ambos os sexos em relação aos esportes como um todo, a percepção é de que as mulheres são menos incentivadas a ingressar a um esporte de alto rendimento, as próprias famílias falo por experiência própria e ao acompanhar relatos de outras parceiras de academia que os familiares recuam no apoio a prática.

Se nota que o público feminino não tem o mesmo respeito e visibilidade neste espaço, principalmente, na maioria dos campeonatos dado que pode ser evidenciado pelo exemplo na diferença das premiações. Um episódio que evidenciou essa questão aconteceu no campeonato Brasileiro de jiu-jitsu organizado pela confederação Brasileira de jiu-jitsu esportivo CBJJ em 2017, em que o campeão da categoria masculina absoluto, faixa preta ganhou 5 mil, enquanto na mesma categoria, porém feminino a campeã foi contemplada com 2,5 mil.



Fonte: CBJJ, 2018

Essa foto publicada pelo perfil da CBJJ gerou muitos comentários questionando a diferença de premiação entre o absoluto faixa preta feminino 1,500 e o faixa preta masculino 4,000, além disso foi questionado o fato do vice-campeão do masculino também recebe premiação de 1000, diferente do feminino onde a segunda colocada não recebia premiação nenhuma.

Esta realidade configura um panorama realístico de embates que muito desestimula as atletas. Tais dificuldades são vivenciadas diariamente pelas atletas, que

tem como maior desafio enfrentar a desqualificação de suas habilidades e técnicas ao notarem que seu esforço não é bem visto.

Neder (2019), mulher, faixa preta de jiu-jitsu e gestora de projetos da SJJSAF federação responsável pelo jiu-jitsu na América do Sul, em seu blog reflete sobre essa temática narrando as desvantagens das premiações nos campeonatos. Outra questão abordada por ela é que para a imprensa vale mais a pena noticiar as mulheres como a “Musa do jiu-jitsu”, a “Gata de kimino”, a “Bela do tatame”, sendo comum ao acessar portais e revistas especializadas é certeza encontrar várias dessas expressões.

Corroborando, ela reflete sobre uma condição social em que uma perfeita coleção chamadas machistas e objetificadoras das atletas mulheres, para a mídia antes mesmo de serem atletas no ambiente tipicamente masculino elas precisam ser belas e femininas, nem mesmo o talento esportivo parece contar mais do que esta busca recorrente por “musas”. Ainda que o esporte seja um fenômeno cuja dimensão social abrange valores culturais de diferentes grupos, a mulher tem uma trajetória de luta para se inserir nessa realidade.

No meio esportivo, conforme assinala Ferreira (2013), a conquista do espaço feminino no esporte pode ser considerada de alcance apenas parcial. Segundo o autor, “as esferas administrativas do esporte, incluindo os cargos de direção e de tomadas de decisão, constituem espaço de domínio masculino”. Ainda segundo o autor, quando observamos aspectos característicos de alguns esportes e algumas modalidades, conforme posto no trabalho de Rubio e Simões (1999) *apud* Devide e Votre (2005) afirma que:

O esporte moderno e contemporâneo unificou um conjunto de valores como força, potência, velocidade, vigor físico e busca de limites – características valorizadas na sociedade e historicamente associadas a imagem masculina – fazendo com que o comportamento esportivo prototípico seja definido como papel do gênero masculino (RUBIO e SIMÕES, 1999 *apud* DEVIDE e VOTRE, 2005, p. 124)

No início do século XX, dentro de ambientes privados, as mulheres praticavam atividades físicas de forma controlada, de maneira que os padrões eugênicos e higiênicos fossem respeitados. Intelectuais e médicos aconselhavam que as práticas fossem reguladas e indicavam as atividades mais adequadas, como natação, remo e algumas modalidades do atletismo. Nenhuma que ferisse sua feminilidade (RUBIO, MATHIAS, 2009).

É relevante enfatizar que a feminilidade aqui apresentada é um conjunto de características objetivas e subjetivas da mulher, estas características eram cada vez mais reforçadas ao

longo das primeiras décadas do século XX, em decorrência dos avanços sociais ao redor do mundo, como o sufrágio e a participação profissional das mulheres em consequência da segunda guerra, por exemplo.

Desde outrora existe uma marginalização da mulher, conforme argumenta os autores:

Por razões biológicas, eram asseguradas como características das mulheres a fragilidade, o recato, o predomínio das faculdades afetivas sobre as intelectuais e a subordinação da sexualidade a vocação maternal. A gestação e a maternidade eram as justificativas para esses cuidados (RÚBIO e MATHIAS, 2009, p. 196)

Estes atributos da feminilidade vão diretamente de encontro a esportes que possam ferir alguma destas características, sendo considerados impróprios às mulheres. Dentre estes esportes, está o judô e o jiu-jitsu, lutas de extremo contato e força física. Os indivíduos aptos a participar destes esportes seriam homens fortes e agressivos.

Entretanto, a evolução das ideologias sociais, sobretudo feministas, da transição do século XX para o século XXI e dos valores sociais de uma participação feminina mais atuante no desporto atesta como as mulheres inovam neste campo, como mostram potencial para participar nas práticas esportivas, tornam-se influentes e adquirem um empoderamento que lhes confere o direito de exigir presença expressiva em meios antes, prioritariamente, masculinos.

Goellner (2007a) aborda a reação que esta nova configuração corporal de mulheres atletas provoca nos olhares:

[...] por certos seus corpos tencionam olhares acostumados ao mesmo, pois desestabilizam e colocam em xeque representações que identificam serem virtuosas as atitudes belas e femininas de um corpo de mulher em ação. Para além dos imaginados danos físicos que esses esportes considerados como violentos podem causar às mulheres (e que também causam aos homens) outro perigo se avizinha: o temor à “masculinização”. (GOELLNER, 2007a, p. 7)

De acordo com a autora, o foco da abordagem está no aparato visual, na aparência de “masculinização” e acrescenta: “se não parece ser uma mulher, o que é então? Uma mulher masculina?” (p. 7). A estética da mulher transformada pela intensa prática de exercícios passa a ser alvo de estranhamentos sociais e meios de alimentação de ideologias arcaicas.

Os fatores que contribuem para as mulheres sigam em desvantagens não podem ser vistos de forma isolada, a discriminação baseada no gênero é, constantemente, atravessada por outras, principalmente envolvendo raça e classe. Um termo que se

originou do modernismo vem preencher lacunas, batendo de frente com essas desvantagens que persistem no meio social. O termo de origem inglesa: Empoderamento; empoderamento tem como significado tornar visível que o poder é acessível e estar disponível tanto para homens quanto para as mulheres.

Segundo Sardenberg (2006) “o empoderamento feminino é o processo da conquista da autonomia, da autodeterminação, implica na libertação das mulheres de amarras da opressão de gênero, opressão patriarcal. Ainda exclusividade para as feministas latino americanas, a autora diz que o objetivo do empoderamento é questionar, desestabilizar e, por fim, acabar com a ordem patriarcal que sustenta a opressão de gênero”.

Em uma visão pormenorizada, o empoderamento configura a quebra dos limites impostos, o rompimento de padrões de beleza, a aceitação da sua própria identidade, contudo, uma mulher empoderada não precisa ser uma mulher pode expandir-se em qualquer área e deixar claro que é um ser completo, que não necessariamente precisa de uma figura masculina ao seu lado para ser devidamente respeitada.

Podemos evidenciar que o casamento é um exemplo clássico dessa questão de dominação social, mulher tem que casar para construir uma boa imagem e não simplesmente porque quer casar, esse é um parâmetro tradicional que consiste até atualmente. Infelizmente, a sociedade vem cultivando uma imagem negativa de uma mulher empoderada pelo fato delas fragmentarem as regras tradicionais defendidas a gerações e que tem que ganhar espaço no tempo atual, marcado pela resignificação dos sujeitos.

É interessante frisar que o feminismo é diferente do empoderamento. Enquanto o feminismo é um movimento que prega ideologia da equidade sócio-política e econômica entre os gêneros, o empoderamento é a consciência coletiva expressada por meio de ações para fortalecer as mulheres e promover equidade de gênero.

O empoderamento é uma consequência do movimento feminista, mas, apesar dessa ligação trata-se de algo diferente. Empoderar-se é o ato de tomar poder sobre si, as pessoas oprimidas muitas vezes não tem consciência do seu próprio poder, e as mulheres estão incluídas nessa parcela da população daí a ideia de empoderamento. (Gazeta do Sul, 2017).

Falando sobre consciência do próprio poder, por muito tempo as mulheres são denominadas de sexo frágil ou como pessoas que sempre devem ser protegidas que não são capazes de se defender de ameaças verbais ou até mesmo corporais, a nossa cultura construiu essa ideia de fragilidade feminina e devido a boa articulação dessa ideia a sociedade passou a naturalizar essa fragilidade, porém a mulher não é naturalmente frágil.

Ainda, infelizmente, existem mulheres que acreditam nesse mito. Ficam mais propícias a passar por situações de violência ou relacionamentos tóxicos, acreditar no seu potencial pessoal é essencial para a construção de uma mente forte e construir um sentimento de segurança interna para que a mulher possa se posicionar com segurança diversos meios sociais.

As mulheres sofrem uma “lavagem cerebral” para não reagir a situações constrangedoras, como se as elas fossem programadas para a submissão, sendo assim, temos que desconstruir toda a ideia de passividade que está enraizada desde a infância. A professora e doutora Helena Altmann, da UNICAMP, em seu trabalho intitulado: Atividades físicas esportivas e mulheres no Brasil, enfatiza que:

No Brasil, as oportunidades e possibilidades de aprendizagens e práticas nos esportes e nas atividades físicas são ainda desiguais para meninas e meninos, homens e mulheres. Assegurar uma educação inclusiva e equitativa sob uma perspectiva de gênero ainda é um desafio dentro da escola e em outros espaços de educação não formal. (ALTMANN, 2017, p. 2)

A escola é um ambiente que se forma sujeitos críticos capazes de questionar algo que aparentemente não está certo, mas se até mesmo em um ambiente como esse as meninas são sujeitas a separação de atividades devido a sua tão comentada falta de força como ficara a mente de uma mulher criada nessas expectativas que não foi capaz de se soltar das amarras da ignorância patriarcal?

O mito da fragilidade ganhou força depois da evolução industrial, com o desenvolvimento das máquinas, a força era necessária, anulando o principal triunfo da masculinidade e afundando o homem em uma crise de identidade, para compensar o sentimento de inferioridade masculino, as mulheres foram obrigadas a reduzir seu desenvolvimento físico.

A suposta diferença biológica entre os corpos designados masculino e feminino do ponto de vista cisgênero aumentou, drasticamente, pela elaboração do coletivo social. As mulheres devem se desprender dessa imagem de passividade que fizeram com que acreditassem que seria o certo a ser seguido. Com o mito da fragilidade existe o

desencorajamento do potencial feminino, em tese, é claro que podemos reagir a situações de violência e abuso.

A autodefesa feminista, nesse caso, não se trata de uma modalidade específica de luta ou mesmo de técnicas que visam o confronto físico, mas de um princípio que todas as mulheres podem adotar em suas vidas. Estando conscientes do seu corpo e da sua capacidade, a mulher pode trabalhar desde a própria linguagem corporal, postura, percepção, tom de voz, expressão, até a resistência, habilidade e força física.

Como afirma Couto (2016), “em uma caminhada desigual, é bom estarmos cientes do papel social da mulher para criarmos expectativas reais, que enfatize que as mulheres podem ser tão fortes tanto quanto os homens e o medo de ser agredida pode tornar-se uma realidade do passado em um tempo não tão distante. Até lá é pauta feminista encorajar o desenvolvimento físico das mulheres, reivindicar a educação física e motora para as meninas e promover a autodefesa feminista enquanto resistência contra à violência patriarcal”.

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O jiu-jitsu começou no município de Cacimba de Dentro no ano de 2007 sobre a responsabilidade do professor Valdinho Oliveira, representando a equipe GFTeam PB. No município os treinos aconteciam na academia de musculação, Erika Monique de Oliveira uma das alunas de Valdinho iniciou em fevereiro de 2011, persistiu nos treinos e atualmente é faixa marrom.

Ela fala das dificuldades que passou e dos maus olhares que enfrentou por estar em um esporte dito masculino em uma cidade pequena do interior da Paraíba, na época havia somente três meninas. Erika diz que desde a aula experimental se identificou. Um ano depois que Erika iniciou a turma se desfez e as poucas meninas que tinha na equipe desistiram, ela se viu na necessidade de continuar na turma agora só de homens sendo a única mulher por um bom tempo, ela conta que apesar de ser mulher nunca se sentiu inferior aos meninos.

Ela sabia que tinha que persistir para incentivar outras mulheres a conhecerem o esporte, em pouco tempo, viu o esforço dando resultados quando notou que as meninas estavam se interessando pela modalidade. Depois de quatro anos, o professor Valdinho

Oliveira por motivos pessoais teve que parar os treinos em Cacimba de Dentro, atualmente o mesmo abriu uma academia na cidade de Bananeiras chamada Super Fight.

Após algum tempo sem treinar, Erika voltou a treinar com outro professor, mas pela mesma equipe GFTeam, ao mesmo tempo estava começando a conhecer a modalidade, mas em outra academia com uma turma só para mulheres sobre a orientação de Rafaelly Tamissa na época faixa azul, moradora da mesma cidade, porém a tentativa de manter uma turma só para mulheres não foi duradoura sendo mantida por menos de um ano apenas.

Quatro meninas, inclusive eu, começamos a treinar na mesma turma que Erika, me apaixonava cada vez mais e agora tendo não só Erika como incentivo mais outras que evoluíam comigo. Erika passou um ano e meio com essa segunda equipe, foi campeã do maior campeonato do Norte e Nordeste onde teve uma matéria exclusiva em destaque na cidade.

Organizou o primeiro campeonato aberto de jiu-jitsu na cidade, foi responsável por toda a organização e teve dificuldades com patrocínios, gastos com a estrutura, mas apesar das situações desfavoráveis o evento foi ótimo atraindo competidores de várias cidades e estados diversos. Erika já era faixa roxa e eu já era faixa azul, tivemos problemas com o professor que estava responsável e com as más atitudes que ele teve perante a equipe principalmente com as meninas.

Tayrone Dasmacedo, mestre da GFTeam Paraíba o afastou e em 2017 Erika passou a ser a instrutora e responsável pelo jiu-jitsu da cidade, com uma turma mista entre adultos e crianças e durante esse tempo ela foi entrevistada pela Tv Paraíba representando não só a equipe GFTeam, mas também a equipe de jiu-jitsu da universidade Unifacisa da cidade de Campina Grande, já que a mesma ainda estudava.

Durante o período em que ela foi professora fui aluna dela, atualmente sou faixa roxa, infelizmente, em 2019 a nossa equipe começou a se tornar cada vez mais pequena e as meninas que ainda estavam aparecendo estavam desestimuladas chegando a desistirem, por algum tempo apenas Erika e eu ficamos firmes, porém com a pandemia a situação se agravou e, por motivos maiores as aulas se encerraram de vez. Apesar do avanço do esporte na cidade ele continua sem o espaço merecido dentro do município, sem o apoio necessário, principalmente, para as atletas para que elas possam se destacar dentro da área.

Meu primeiro contato com a modalidade foi significativo, além de ter me ajudado a controlar meu peso já que na época sofria com a alteração de peso constante devido a ansiedade e insegurança, o esporte me ajudou no foco e a lidar melhor com as frustrações pessoais e sociais. Um dos principais benefícios do jiu-jitsu estar na possibilidade de deixar a raiva sair e depositar as tensões no oponente, pois, além de liberar muita endorfina e adrenalina ele ajuda na redução do estresse. O jiu-jitsu tem como base o equilíbrio e o controle total do corpo.

As mulheres que treinam a modalidade demonstram características simples, por exemplo: unhas sempre curtas para não machucar o oponente, cabelos bagunçados ao final de cada treino, na maioria das vezes chega até sair com o cabelo danificado “quebradiço” que acabam deixando a mulher menos parecida com o ideal de mulher ou estereotipo feminino socialmente imposto. No entanto, diante do histórico de proibições no âmbito das práticas corporais, as mulheres se fazem presente no mundo das lutas.

No mundo atual as mulheres precisam saber se defender, rotineiramente acompanhamos nos jornais a violência que a mulher sofre todos os dias, sendo ela verbal, corporal ou psicológica e os casos só aumentam, infelizmente. Haverá situações que saber uma arte marcial pode manter sua integridade física e até mesmo salvar sua vida.

Quando se fala em uma mulher lutadora, logo pensamos em tipo atlético de mulher com presença de músculos, jeito masculinizado e esquecemos do essencial. O esporte foi criado para que os fracos pudessem ter chance com os mais fortes, é exatamente por esse motivo que o jiu-jitsu se enquadra tão bem para a defesa pessoal da mulher.

Houve um caso que gerou grande repercussão nas mídias do jiu-jitsu e nas artes marciais como um todo, quando a atleta do UFC Polyana Viana, deu uma verdadeira “surra” em um indivíduo que tentou atacá-la, o fato aconteceu no dia 5 de janeiro perto de sua casa no Rio de Janeiro.

A lutadora contou que, ao ver que a distância que se encontrava do assaltante era muito pequena, decidiu reagir para dominá-lo. Polyana também disse que muitas pessoas passavam pelo local, mas ninguém parou para ajudar. Somente após o assaltante estar dominado, as pessoas pararam para tirar fotos e perguntar se era um assalto ou se ela estava agredindo o homem "de graça".

Como contou Polyana, “ele estava muito perto de mim. E logo pensei, se é uma arma, ele não terá tempo de engatilhar. Foi nesse momento em que me levantei, dei dois

socos e um chute, ele caiu, então eu apliquei uma mata – leão, depois coloquei ele no mesmo lugar em que estávamos antes e disse: vamos esperar pela polícia.

Fica difícil acreditar que se é capaz de algo quando todo o resto da sociedade fala que não, porém, a mulher deve acreditar que o processo evolutivo corporal e mental é possível para ambos os gêneros, levando em consideração vários outros exemplos de mulheres. Dentro do jiu-jitsu temos vários exemplos de lutadoras que se sobressaem e que mostram todos os dias capacidade máxima em combate.

Gabi Garcia que é recordista em vários aspectos da arte suave, talvez a mais vitoriosa da história. Kyra Gracie que foi a primeira mulher do clã mais tradicional do jiu-jitsu a receber faixa preta. Apesar de muito nova já colecionava títulos no mundial. Bia Mesquita uma das mais vitoriosas em competições. Talita Treta Nogueira sua evolução no jiu-jitsu é considerada uma das mais rápidas da arte suave além de ser invicta no combate de MMA bem como a Mackenzie uma das melhores americanas referência para muitas mulheres por seu jiu-jitsu refinado.

O equilíbrio e a rapidez sempre vencerão, e as mulheres sempre serão rápidas. Quando uma grande tempestade varre a floresta, as árvores pesadas e resistentes sofrem mais. As plantas menores que possuem mais elasticidade podem suportar a tempestade porque oferecem a menor resistência à força oposta. É assim com o Jujútsu. É o único sistema no mundo que pode permitir que uma mulher comum, derrote um homem forte. (CALLAN, 2017, p. 3)

Por mais que o crescimento do público feminino nos esportes seja evidente, a atuação da mulher é sempre colocada como algo incerto, realizações que ao invés de serem expostas são ignoradas, principalmente, em esportes ditos masculinos como o jiu-jitsu, o que se percebe nessa situação é que não se trata da falta de atos realizados por mulheres, mas sim da falta de valorização do fazer feminino. As mulheres precisam cada vez mais romper o silêncio não só no esporte, mas em diversas outras áreas sociais e mostrar com ações – todos os dias – a verdade que o patriarcado que omitir e que cega a sociedade por completo como já assinalava Foucault.

No fundo da pratica científica existe um discurso que diz: Nem tudo é verdadeiro; mas em todo lugar e a todo momento existe uma verdade a ser dita e a ser vista, uma verdade talvez adormecida, mas que, no entanto, está somente a espera de nosso olhar para aparecer, a espera de nossa mão para ser desvelada. A nós cabe achar a boa perspectiva, o angulo correto, os instrumentos necessários, pois de qualquer maneira ela estar presente aqui e em todo lugar (FOUCAULT, 2004a, p. 114)

Nós mulheres devemos sempre quebrar paradigmas que tem o intuito de nos diminuir, provar nossa força, demolir os possíveis obstáculos e assim conquistar nossos direitos e ganhar o devido reconhecimento e espaço na sociedade que está em constante transformação e se faz essencial reciclar posturas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De posse da experiência conjugadas com as produções científicas lidas, evidentemente, ficou explícito que por mais que as mulheres tenham evoluído ao longo das gerações em relação ao seu papel social, as barreiras em termo de preconceito e o modo de pensar tradicional por boa parte dos homens, ainda, se encontram fixados no imaginário social em pleno século XXI.

A luta por igualdade e respeito nas diversas modalidades esportivas se torna constante uma vez que os hábitos de opressão se naturalizaram. Nesse contexto, o movimento feminista entra em ação com o intuito de construir uma sociedade igualitária, trazendo a união feminina que formam um coletivo onde todas se solidarizam em meio as particularidades de cada uma envolvida e estabelecem uma verdadeira revolução social.

O empoderamento como efeito do movimento feminista tem o intuito de estabelecer a autoconfiança e liberdade de expressão para que os combates contra as imposições ideologias masculinas sejam “mais suportáveis” de enfrentar. O movimento é responsável por ofertar mudanças no meio em que as mulheres estão inseridas e, assim, transformando as estruturas de subordinação em uma estrutura passiva da desconstrução social do coletivo.

Apesar de termos consciência das problemáticas relatadas nesse trabalho e das atitudes que muitas mulheres não se intimidam, infelizmente, há um caminho longo a ser percorrido e muito a ser feito para se conseguir igualdade de gênero no esporte, a dificuldade de inserção e visibilidade feminina pode ser facilmente observada, todavia, o primeiro passo para que se trabalhe a mudança é saber que o problema existe e este suscitar a incomodo social em sua relação de existência.

De fato, o esporte mexe em todos os aspectos no cotidiano de um indivíduo, fazendo com que ele evolua em diferentes aspectos, porém, para mulher os benefícios chegam a ser além. Estes vêm quebrando as barreiras machistas, demonstrando que os sexos frágeis como eles dizem não tem nada de frágil, as mulheres desafiam a percepção

equivocada de que são fracas e/ou incapazes e aos poucos vão quebrando regras tradicionais que foram defendidas e transmitidas de geração em geração.

É nesta tentativa de padronização que as mulheres são subjugadas e ficam de fora do “padrão social”, tornando frágil a imagem de uma mulher, mas existe uma realidade totalmente diferente, indo desde a mulheres com preparo físico bom até as mulheres empoderada.

Contudo, concluímos o presente trabalho com a certeza de que o jiu-jitsu é um aliado do bem-estar e do empoderamento feminino. Pois, atuar em meio aos desafios e propor situações de vitória no meio esportivo nos instiga – ainda mais – a criar estratégias para superar situações de desconforto, desenvolver comunicação e coordenação motora, favorecendo esta causa, teremos a resalta da importância de também sabermos nos portar diante de agressões inesperadas, em decorrência do alto índice da violência, principalmente nas grandes cidades.

REFERÊNCIAS

A história do Jiu-Jitsu. **Revista Gracie Magazine**. 2016. Disponível em: <http://www.gracie.mag.com/> Acesso em 14 de Nov. 2021.

ALTMANN, H. Atividades físicas e esportivas e mulheres no Brasil. Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil, 2017. Disponível em: <http://movimentoevida.org/wp-content/uploads/2017/09/Atividades-Fi%CC%81sicas-e-EsportivaseGe%CC%82nero.pdf>. Acesso em: 8 dez. 2020.

AZEVEDO, Ana Maria Moreira de, et al. **Diferenças entre homens e mulheres na ciência, na política e no esporte: a importância do protagonismo juvenil feminino na educação básica**. RBRAEM: Revista Brasileira de Ensino Médio, vol. 4, 2021, p. 1-21, Ipojuca (PE) – Brasil.

BATISTA, Fábio. **Foucault e as heterotopias: espaço, poder-saber**. Griot: Revista de Filosofia, vol. 20, núm. 2, 2020, p. 1-16, Universidade Federal do Recôncavo da Bahia – Brasil.

Benefícios do jiu jitsu para sua saúde. Disponível em: <https://venum.com.br/blog/beneficios-do-jiu-jitsu-para-o-corpo-e-mente/> Acesso em: 14 de nov. 2021.

CALLAN, M. Phoebe Roberts and Emily Diana Watts: edwardian women's judo pioneers. In: Chichester Annual Research Conference, Londres, jul. 2017.

CAZETTO, Fabiano Filier. **Influências do esporte espetáculo sobre as lutas e as artes marciais**: reflexões sobre a educação dos mais jovens. Lecturas: Educación Física y Deportes (Revista Digital), Buenos Aires, v.15, n. 148, set. 2010.

CAZETTO, Fabiano Filier. Jiu-Jitsu brasileiro e Vale-Tudo: o uso de novas tecnologias no ensino de Lutas e Artes Marciais. Motrivivencia, n. 34, p. 223-230, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/17130>. Acesso em: 04 de dez. de 2021.

COUTO, Cely. **O mito da Fragilidade de Colette Dowling**. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 2001. Disponível em: <https://blogueirasfeministas.com/2016/09/19/autodefesa-feminista-e-o-mito-da-fragilidade/> Acesso em: 03 de março de 2022.

DEVIDE, F. P. Gênero e mulheres no esporte: história das mulheres nos Jogos Olímpicos Modernos. Ijuí: Ed. Unijuí, 2005. (Coleção Educação Física).

FARIAS, Livia. **Mulheres no esporte**: o tabu e a história por trás da pouca representatividade feminina. 2019. Globo Esporte. Disponível em: <https://ge.globo.com/outros-esportes/noticia/mulheres-no-esporte-o-tabu-e-a-historia-por-tras-da-pouca-representatividade-feminina.ghtml> Acesso em: 10 de jan. de 2022.

FERREIRA, Heidi Jancer; SALLES, José Geraldo Carmo; MOURÃO, Ludmila; MORENO, Andrea. A baixa representatividade de mulheres como técnicas esportivas no Brasil. Movimento (Porto Alegre), v. 19, n. 3, p. 103-124, 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.29087> Acesso em: 04 de nov. 2021.

FOUCAULT, Michel. A Casa dos Loucos. Em: FOUCAULT, Michel. Microfísica do Poder. (pp.113- REVISTA LAMPEJO Nº 6- 02/2014 165 Foucault e a genealogia da verdade Notas sobre a onipresença, a irrefutabilidade, a ausência e a universalidade da verdade, pp. 140 - 165. 128). Tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

GOELLNER, S. V. O esporte e a cultura fitness como espaços de generificação dos corpos. In: Anais do XV Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte, Recife, 2007.

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2015/6conice/paper/viewFile/7044/364>

(MIRANDA, 2010)

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=312>

<https://bjjfanatics.com.br/blogs/news/porque-as-mulheres-tambem-devem-treinar-jiu-jitsu>

<https://blogueirasfeministas.com/2016/09/19/autodefesa-feminista-e-o-mito-da-fragilidade/>

https://editorarealize.com.br/editora/anais/desfazendogenero/2021/TRABALHO_COM_PLETO_EV168_MD_SA_ID_11122021100049.pdf

<https://efdeportes.com/efd137/esporte-e-questoes-relacionadas-ao-genero.htm>

<https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/6848/1/Conceituando%20Empoderamento%20na%20Perspectiva%20Feminista.pdf> (SARDEMBERG, 2006)

<https://venum.com.br/blog/venum-blog-grande-mulheres-no-jiu-jitsu/>

<https://www.facebook.com/GBAraucaria/photos/contando-a-hist%C3%B3riapost-722fonte-wwwgraciebarracom1925-a-primeira-escola-gracie-/800884456656491/>

<https://www.gaz.com.br/empoderamento-feminino-uma-causa-historica>

<https://www.graciebarrabeltrao.com.br/single-post/2019/01/27/confederacao-brasileira-de-jiu-jitsu-cbjj>

<https://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>

<https://www.sjjsaf.org/blog/artigo-a-in-visibilidade-da-lutadora-de-jiu-jitsu>

LOURO, G. L.; Felipe, J. e GOELLNER, S. V. Corpo, Gênero e Sexualidade: Um debate contemporâneo na educação. Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

MACHADO, A.A. Psicologia do Esporte: da Educação Física Escolar ao Treinamento Esportivo. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

REIS, L. **A figura da Pombagira: transgressão e empoderamento feminino.** *Sacrilegens*, [S. I.], v. 17, n.1, p. 109-126, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/sacrilegens/article/view/30810>. Acesso em 17 jun. 2022.

RUBIO, K. As mulheres e as práticas corporais em clubes da cidade de São Paulo do início do século XX. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 9, n. 2-3, p. 195-202, 2009.

SOUZA, E. S. e ALTMANN, H. “Meninos e Meninas: Expectativas Corporais e Implicações na Educação Física Escolar.” *Caderno CEDES*; vol. 19; nº48, 1999.

SOUZA, Gabriela Conceição de; VOTRE, Sebastião Josué; PINHEIRO, Maria Claudia; DEVIDE, Fabiano Pries. Rosiclea Campos no judô feminino brasileiro. *Estudos Feministas*, v. 23, n. 2, p. 409-429, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/Pk7zJJzG8r3rSf6Lyhc9nCc/?format=html> Acesso em: 23 maio 2021.

TESTA, Antônio Flávio. **Super-homens, narcisos do ringue e cultura da violência.** *Educação Física em Revista*, v. 2, n.1, 2008. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/886> Acesso em 20 maio 2022.