

MULHERES BRASILEIRAS NO POWERLIFTING: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

JESSICA FONSECA¹; EDUARDO MERINO²:

¹Escola Superior de Educação Física – jessica.m.fonseca02@gmail.com

²Escola Superior de Educação Física – professormerino@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O powerlifting, ou levantamento básico, é um esporte de força que engloba três movimentos principais: agachamento, supino e levantamento terra. No Brasil, a modalidade teve início na década de 1970, com a realização do primeiro Campeonato Brasileiro de Levantamentos Básicos em 1976 (GONÇALVES, 2012; CARMONA et al., 2013). Embora a prática tenha se consolidado como um ambiente historicamente masculino, observa-se, nas últimas décadas, uma gradual inserção das mulheres nesse espaço. No Brasil, a participação feminina no powerlifting mais que dobrou entre 2021 e 2024 (OPENPOWERLIFTING, 2025), ampliando a visibilidade da modalidade e tensionando os padrões culturais que associam força física ao universo masculino (SOARES et al., 2018; TEIXEIRA; SILVA; LIMA, 2021).

Ainda que a participação feminina venha crescendo, persistem barreiras simbólicas, culturais e institucionais, como a estigmatização do corpo feminino musculoso, a masculinização social da atleta, a escassez de treinadores especializados e a baixa valorização midiática do esporte (RUBIO; VELOSO, 2019). Essas dificuldades reforçam a necessidade de compreender a trajetória, as motivações e os desafios das mulheres que se dedicam ao powerlifting.

A literatura científica brasileira sobre o tema é escassa, frequentemente limitada a análises técnicas e fisiológicas, negligenciando aspectos sociais, simbólicos e culturais (SOUZA; MORAES, 2021). Dessa forma, este estudo teve como objetivo mapear e analisar a produção acadêmica nacional sobre mulheres no powerlifting, no período de 2014 a 2024, a fim de identificar lacunas, tendências e contribuições relevantes para a valorização da representatividade feminina no esporte de força.

A relevância deste trabalho reside em oferecer um panorama crítico sobre o cenário das mulheres no powerlifting brasileiro, reunindo evidências disponíveis e apontando caminhos para futuras pesquisas que considerem dimensões interdisciplinares, como identidade, gênero, saúde e inclusão social.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

Este estudo foi desenvolvido como uma revisão integrativa da literatura, fundamentada no método proposto por WHITTEMORE; KNAFL (2005), que possibilita a inclusão e análise de diferentes tipos de estudos, sejam eles de natureza quantitativa, qualitativa ou teórica. A revisão integrativa foi escolhida por sua abrangência e flexibilidade, permitindo reunir e sintetizar o conhecimento produzido sobre determinado fenômeno, ao mesmo tempo em que possibilita identificar lacunas de pesquisa e propor novos caminhos investigativos.

A estratégia de busca foi delineada de forma sistemática, contemplando as bases de dados Google Acadêmico, SciELO, PubMed e EBSCO. O período de publicação estabelecido foi de 2014 a 2024, com o intuito de mapear a produção mais recente. Foram utilizados descritores em português e inglês, tais como “powerlifting

AND women”, “levantamento básico AND mulheres” e suas combinações com “Brazil” ou “Brazil”. As palavras-chave foram adaptadas conforme as especificidades de cada base, buscando maximizar a sensibilidade e a precisão na recuperação dos registros, diante da escassez de publicações sobre o tema no contexto nacional.

Os critérios de inclusão abrangeram artigos científicos, dissertações, teses e trabalhos de conclusão de curso, disponíveis em texto completo, redigidos em português ou inglês, que abordassem especificamente a participação de mulheres no powerlifting no Brasil. Foram excluídos os estudos realizados com amostras exclusivamente masculinas, publicações internacionais sem foco no contexto brasileiro e trabalhos fora do escopo temático definido. A seleção dos estudos seguiu as etapas propostas pelo protocolo PRISMA 2020 (PAGE et al., 2021), garantindo transparência e rigor metodológico. Para apoiar a triagem, foi utilizado o software Rayyan, que auxiliou na remoção de duplicatas, organização do material e aplicação sistemática dos critérios de elegibilidade.

Após esse processo, foram identificados inicialmente 1.176 registros, dos quais a maioria foi excluída por não atender aos critérios de elegibilidade, resultando em apenas dois estudos na amostra final. As informações obtidas foram organizadas no Quadro 1, contemplando dados como autoria, ano de publicação, tipo de estudo, objetivo principal e principais resultados.

Quadro 1

Autor (ano)	Tipo de Estudo	Objetivo principal	Principal Resultado
Teodoro (2022)	Estudo transversal (TCC)	Analisar variáveis cinemáticas nos estilos tradicional e sumô do levantamento terra em praticantes de powerlifting	Levantamento terra possui um maior deslocamento da barra, com maior aceleração e maior potência.
Oliveira, Zanella e Hoefel (2022)	Estudo Observacional	Investigar a relação entre padrão alimentar e frequência/tempo de treino em praticantes de Powerlifting	A maioria das mulheres participantes apresentou padrão alimentar desequilibrado, sem associação direta com frequência de treino, sugerindo ausência de orientação nutricional específica para esse público.

Esses achados reforçam a limitação da produção científica nacional sobre o Powerlifting feminino, ainda centrada em aspectos biomecânicos e nutricionais, sem contemplar dimensões sociais, culturais ou subjetivas da prática esportiva.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão integrativa revelam uma lacuna significativa na produção científica brasileira sobre mulheres no powerlifting. Embora a participação feminina na modalidade tenha aumentado de forma expressiva nos últimos anos, a literatura acadêmica nacional não acompanha esse crescimento, sendo identificados apenas dois estudos que atenderam aos critérios de inclusão.

As publicações analisadas abordam aspectos como técnica de execução e padrão alimentar, porém de forma restrita e sem articulação com dimensões sociais, culturais e subjetivas, o que reforça a invisibilidade das atletas no campo científico e limita a compreensão do fenômeno de forma holística.

Conclui-se que há necessidade urgente de ampliar a agenda de pesquisas sobre o tema, contemplando múltiplas perspectivas incluindo aspectos fisiológicos, psicológicos, socioculturais e de inclusão que contribuam para a valorização das mulheres no esporte de força e para a construção de um cenário esportivo mais justo, diverso e representativo. Estudos futuros também poderiam investigar a evolução da participação feminina, os desafios enfrentados pelas atletas e os impactos do aumento da visibilidade da modalidade na quebra de estereótipos de gênero.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARMONA, E. K.; ASSMANN, A. B.; GONÇALVES, J. C.; MAZO, J. Z. A arte dos levantamentos básicos: uma história do powerlifting em Porto Alegre. **Biomotriz**, v. 7, n. 2, p. 146-160, 2013.

GONÇALVES, J. **O powerlifting em Porto Alegre: uma história dos levantamentos básicos**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

JOÃO, G. A. et al. Perfil morfológico de atletas de powerlifting. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 1, p. 50-58, 2014.

JOÃO, G. A.; EVANGELISTA, A. L.; CHARRO, M. A.; FERIANI, D. J.; LOPES, C. R.; BOCALINI, D. S.; PRESTES, J.; FIGUEIRA JUNIOR, A. Powerlifting: entendendo a modalidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 4, p. 179-191, 2015.

MOURA, J. A. R. et al. Características morfológicas de levantadores de potência participantes do XXIII Campeonato Brasileiro de Powerlifting. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 7, n. 1, p. 45-56, 2005.

RUBIO, K.; VELOSO, R. C. As mulheres no esporte brasileiro: entre os campos de enfrentamento e a jornada heroica. **Revista USP**, São Paulo, n. 122, p. 49-62, 2019.

SOUZA, M. F. de; MORAES, A. M. de. **Produção de conhecimento acadêmico sobre powerlifting no Brasil: revisão sistemática da literatura**. Ponta Grossa: Atena, 2021.

SOARES, J. P. F.; MOURÃO, L.; MONTEIRO, I. C. Corpos dissidentes: gênero e feminilidades no levantamento de peso. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 3, p. 254-260, 2017.

SOARES, J. P. F. et al. Performatividades de gênero e a abjeção dos corpos de mulheres no levantamento de peso. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 107-118, jan./mar. 2018.

TEIXEIRA, F. L.; SILVA, P. F. P.; LIMA, R. V. S. A. de. **O corpo feminino no esporte: a masculinização social**. Recife: UNIBRA, 2021.

OPENPOWERLIFTING. **OpenPowerlifting**. Disponível em:
<https://www.openpowerlifting.org/>. Acesso em: 25 ago. 2025.