

A roupa como meio de incentivo a prática de esportes da mulher moderna.

The clothes like incentive to practice sports for modern woman.

Berton, Tamissa J. Barreto; Bacharel; Orientadora: Nagamatsu, Rosimeiri

Naomi; Universidade Estadual de Londrina. tami_ju@yahoo.com.br

Resumo

Procura-se uma maneira de melhorar a qualidade de vida da mulher moderna através do produto de moda. Incentivar a prática de esportes possibilitará a interação com o mundo de forma natural e ainda auxiliará na preservação do corpo e da mente. Dessa forma, busca-se um esporte que se integre facilmente ao cotidiano feminino. O “*trekking*”, esporte de aventura que consiste em caminhadas em ambientes naturais. Para obter qualidade em produtos sportwear utiliza-se ferramentas de ergonomia, integrando conforto visual, tátil, térmico, mobilidade, além de cores e formas, proporcionando maior interação entre usuário e vestimenta.

Palavras Chave: Movimento, praticidade e conforto.

Abstract

Finding a way to improve the modern women 'quality of life through fashion product. Motivate the practice of sports will possibility the interaction with the unaffected world and still it will assist body and mind's preservation. This way, it looks for a sport that integrates easily female day-by-day. The “trekking”, adventure sport that consists in walking around environment. To get quality in sportwear products it's used ergonomiy, integrating the visual comfort, touch, thermal, mobility, besides of colors and forms, giving high integration into woman and clothe.

Keywords: *Movement, practical and comfortable.*

Ao longo dos séculos percebe-se várias mudanças de comportamento no universo feminino, e algumas dessas variações de comportamento impedem a mulher de ter um comportamento natural e próprio.

O trabalho busca incentivar a mulher contemporânea a praticar esportes, pois após décadas passando por tantas mudanças, nota-se a importância desse incentivo auxiliando-as na interação com a sociedade, e ainda na preservação do corpo e da mente.

O preconceito com a mulher na prática de esportes, principalmente os de aventura, peca pela falta de roupas próprias, o que levou a pensar na maneira de auxiliá-la com roupas específicas de forma prática, feminina e confortável.

Além da questão da feminilidade, o objetivo consiste em adequar a vestimenta para ambientes de prática esportiva, principalmente os de esportes radicais ou de aventura, e também, incentivar a prática do esporte.

De acordo com Montemezzo (2002), o ritmo de vida contemporâneo não deixa de lado a função estética do vestuário, mas somam à mesma, a necessidade de conforto e funcionalidade. Neste sentido, a aplicação de ferramentas como ergonomia, antropometria, biomecânica e as simulações de uso integradas às ferramentas de estilismo, proporcionando maior interação entre usuário e vestimenta e, assegurando um melhor desempenho nas atividades cotidianas.

Mulher

“Apesar do estereótipo feminino trazer consigo conotações negativas, como fragilidade, meiguice, vaidade e timidez, contém muitos pressupostos sociais e culturais associados aos pressupostos educativos que lhe dão amor, compreensão e uma orientação clara e sensata de valores concernentes às mulheres” (Simões, 2004, p.64).

Dessa forma é significativa mostrar que mulheres têm o seu papel importante na sociedade.

Como a beleza é um dos fatores que tem presença marcante no universo feminino, exaltamos o fato mais importante no que diz respeito aos danos psicológicos gerados pela cultura da beleza imposta pela sociedade segundo Lipovetsky (2000), e que já se consiste no enfraquecimento do “medo do sucesso”, assim como o recuo da disjunção tradicional entre desejo de beleza e vontade profissional.

Assim sendo, a mulher além dos desejos de autonomia, ainda se preocupa com aparência, Lipovetsky (2000) enfatiza que é naturalmente impossível separar a perenidade da preeminência feminina da beleza do peso de um passado milenar, da força dos papéis de sexo que mergulham suas raízes na longuíssima duração da história, e que isso só se prolonga com tal força por ser sustentado por valores da sociedade moderna.

E é nesse contexto que entra a aparência, e não apenas do rosto, o corpo também entra em questão.

Em nossa sociedade a valorização do corpo está aumentando e permanecer jovem é essencial, além de tudo vê-se que as mulheres estão

buscando posição, e o objetivo do trabalho não é inferiorizar as mulheres aplicando um molde de beleza, mas sim estimulá-las a estarem bem com si mesmo, obtendo-se um melhor rendimento em todas as atividades.

A mulher, a qual é direcionada o trabalho, é aquela que está passando pela fase de mutação, aquela que construirá o futuro; as meninas mulheres pós-adolescentes que entrando no universo feminino com suas dificuldades e incompreensões - vocacional, emancipação familiar, relações com o sexo oposto e integração com sua personalidade - lutam para passar certa segurança, para gerações futuras.

A Mulher e o Esporte

A valorização do esporte para o ser humano é tão essencial que está relacionado aos seus prazeres e frustrações:

O desporto faz parte de uma vida boa, da vida correta, quer e pode contribuir para a felicidade do homem, para a realização harmoniosa e racional das funções da natureza humana, quer das biológico-naturais, quer das sócio-culturais. No desporto, as vivências da felicidade são encenadas de uma forma exemplar e única. Nele acontecem movimentos bem conseguidos numa combinação perfeita de ética e estética, de técnica e tática, em que os impulsos e sensações, o orgânico e o espiritual, o irracional e o racional, o corpo e a pessoa se fundem, oferecendo-nos não apenas um pressentimento, mas até um índice substancial de concretude da felicidade (BENTO, 2002, p. 3).

Para englobar essa mulher que está construindo sua identidade, com o esporte, necessita-se analisar tudo o que está ligado a esse subjetivo universo do esporte feminino.

As evidentes diferenças biológicas e anatômicas entre homens e mulheres estariam culturalmente associadas às idéias de fragilidade física feminina e grandeza física do homem (SIMÕES, 2003). A partir dessa visão, obtinham a imagem da mulher frágil e sem capacidade.

No entanto, Simões afirma que o modelo mulher frágil é coisa do passado. Que entre fatores de caráter ideológico, deve-se lembrar principalmente a tendência feminina de ultrapassar seus próprios limites físicos. Estima-se que as mulheres podem se beneficiar das oportunidades que são oferecidas pelo esporte, e é isso que queremos deixar claro e conscientizar a mulher de que pode tornar-se um modelo de prestígio, de poder pessoal, já que permite às mulheres desenvolver todo o seu potencial físico, condicionar seu corpo e inserir em uma nova realidade social a serviço dos interesses ideológicos, políticos e econômicos.

A partir dessa realidade, a roupa serve como meio de incentivo para mulher moderna, assim, realçando a feminilidade e com vestes que não realçam apenas a beleza corporal, mas também, auxiliando nas práticas esportivas, partindo do conforto e da ergonomia, e dando uma maior funcionalidade a essas peças.

Esportes Radicais

De acordo com Pudles (2004), a principal diferença entre os esportes de aventura e os esportes convencionais é uma questão de atitude. “Para os praticantes de esportes de aventura não é apenas treinar e competir, trata-se de um estilo de vida que busca descobrir seus próprios limites e superá-los.” (PUDLES, 2004, p. 2)

Segundo consulta realizada no livro “Esportes de aventura ao seu alcance”, pode-se dizer que a expressão “esportes de aventura” engloba toda a modalidade esportiva praticada na natureza, que envolva treinamento prévio e equipamentos específicos. Eles são também chamados popularmente de “radicais” ou “de ação”, porque incluem o risco de desafiar os obstáculos naturais.

Entre os objetivos dos esportes de aventura estão o contato com paisagens naturais, o bem-estar proporcionado pela atividade física e a superação dos limites físicos e psicológicos.

No esporte de aventura há sempre três componentes, que precisam estar harmonizados: o praticante, a natureza e atividade esportiva. As modalidades se diferenciam pelo ambiente onde são praticadas: terra, ar, rio, mar, montanha, etc. Pelos equipamentos específicos que exigem: barcos, bicicleta, asa-delta etc. e, também pelo conjunto de técnicas e regras que o praticante precisa conhecer para vencer os obstáculos naturais com segurança e bom desempenho.

O esporte de aventura escolhido como fonte para o trabalho é o *trekking*, que será abordado a seguir:

Trekking

De acordo com pesquisa realizada no livro “Esportes de aventura ao seu alcance” o *trekking* é um esporte que se resume na caminhada, nele se insere vários tipos, alternando intensidade, clima, etc. Procurou-se um esporte que pudesse se inserir facilmente no cotidiano do ser humano, especialmente de mulheres, visando que o trabalho é pensado diretamente para o público feminino.

Ergonomia

De acordo com Pudles (2004) a análise de qualquer atividade esportiva é concentrada na ergonomia e na antropometria, dois processos científicos que estão ligados intimamente.

Gomes (2003) afirma que a importância da ergonomia ligada diretamente ao design de moda e ao design do produto, vai residir, principalmente, nos padrões de qualidade técnica de moldes e na adequação

dos materiais mais apropriados para a confecção desses trajes, e também de acessórios.

De acordo com Montemezzo (2002) problemas como as escolhas inadequadas de matéria-prima e deficiências na fabricação do produto eram constantes na indústria do vestuário, o que dificultava mais ainda as questões de desempenho e qualidade.

Essa deficiência é uma das questões que não se pode esquecer no aspecto trabalhado no *sportwear*, pois observa-se que é essencial para o esporte, pelos movimentos e limites do corpo, pelo conforto e, além disso, precisa adequar-se ao corpo e principalmente aos movimentos utilizados na prática do *trekking*.

Pudles (2004) afirma que relacionar o conforto com a roupa possui um caráter altamente subjetivo. Para que as roupas esportivas funcionem adequadamente se faz necessário incluir em sua concepção *designs*, materiais ativos e versáteis. “Uma roupa confortável para as atividades outdoor deve necessariamente manter o corpo seco, em uma temperatura agradável, e ter um caimento apropriado, ou seja, nem muito justo, nem muito solto” (PUDLES, 2004, P.17).

E continua afirmando que para que o produto tenha uma performance óbvia, as roupas esportivas devem comunicar visualmente sua proposta, neste caso o conforto adquirido através de modelagem e de matérias-prima para o esporte, principalmente para o *trekking*, e diretamente algo feminino para a mulher.

Além de fatores de vestuário tem sido considerado o conforto. Pois, a integridade maior conforto físico e visual, conforto tátil, conforto de uso, além de cores e



produtos na indústria do vestuário, de segurança e de conforto. Além disso, proporcionar a tanto, integra conforto e, segurança e facilidade

Movimentos

Os músculos que são mais utilizados em uma caminhada são os músculos da perna, os quais são mais utilizados em uma caminhada. Os músculos da perna, os quais são mais utilizados em uma caminhada.

de transição da perna, os músculos da perna, os quais são mais utilizados em uma caminhada.

FONTE: WEINECK, J. 1990, p.159

Utilizam-se também os braços na prática do *trekking*, mesmo que seja pequena a utilização desses membros, considera-se a necessidade de aplicar no trabalho esses movimentos.

Na ação dos membros superiores, utiliza-se principalmente a fase de tração, que consiste nos músculos que abaixam os braços, a fase de recuperação, que consiste nos músculos extensores e elevadores dos braços, e fase de propulsão, que consiste nos músculos extensores do braço (dobra do cotovelo).

Esses são os principais movimentos, que a vestimenta tende a auxiliar no desempenho a prática do *trekking*, de acordo com a ergonomia.

Fatores Climáticos

Além de toda a ergonomia estudada, ainda há os fatores climáticos levados em consideração no presente projeto.

De acordo com pesquisa realizada no site www.adidas.com (2005), há um sistema que permite analisar a forma como os corpos dos atletas regulam a temperatura durante os exercícios. Mediante a essas informações existe uma maior capacidade de atender exigências ambientais específicas de cada esporte, desde as calorosas quadras urbanas às trilhas de corridas em altas montanhas. Dessa maneira encontramos benefícios combinados como proteção climática, isolamento e eliminação da umidade.



FONTE: http://www.adidas.com/products/techlab/content/innovation_zona/techlab.asp

Mediante a essas informações existe uma maior capacidade de atender exigências ambientais específicas de cada esporte, desde as calorosas quadras urbanas às trilhas de corridas em altas montanhas. Dessa maneira encontramos benefícios combinados como proteção climática, isolamento e eliminação da umidade.

Considerações Finais

Tendo em vista todas essas frustrações femininas, propõe-se que as mulheres insiram em seu cotidiano a prática de algum esporte, para que melhore seu desempenho profissional, seu relacionamento com a sociedade, além dos benefícios com a saúde.

Como todo esse estudo sobre os fatores psicológicos femininos, a necessidade da roupa esportiva, os movimentos que devem ser respeitados e as condições corporais, obtém-se um produto com superioridade de formas, conforto e até mesmo uma superioridade visual, com formas, tecidos e tecnologias inovadoras.

Portanto, o produto de moda pode auxiliar de maneira prática, com uma performance óbvia, as roupas esportivas devem comunicar visualmente sua proposta, neste caso o conforto adquirido através de modelagem e de matéria-prima para o esporte, principalmente para o *trekking*, e diretamente algo feminino para a mulher.

Referências

LIPOVETSKY, Gilles. **A terceira mulher: permanência e revolução do feminino**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

FICHER-MIRKIN, Toby. **O código de vestir: os significados ocultos da roupa feminina**. Trad. Angela Melim. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

SIMÕES, Antonio Carlos. **A mulher em busca de seus limites no esporte moderno**. In: _____. Mulher & Esporte: mitos e verdades. São Paulo: Manole, 2003. cap.1, p.1-34.

SIMÕES, Antonio. O universo das mulheres nas práticas sociais e esportivas. In: _____. **O mundo psicossocial da mulher no esporte: comportamento, gnero e desempenho**. São Paulo: Aleph, 2004. cap.1. p. 23- 46.

SIMÕES, Antonio Carlos. Mulher, esporte, sexo e hipocrisia. In: _____. **O mundo psicossocial da mulher no esporte: comportamento, gnero e desempenho**. São Paulo: Aleph, 2004. cap. 3.p. 61-86.

BENTO, Jorge Olímpio; Da saúde, do desporto, do corpo e da vida. In: **O Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde**. Organizado por BARBANDI, Valdir J. et al. 1. ed. Barueri: Manole, 2002. Cap.1, p.1-12.

Esporte e aventura ao seu alcance / coordenação, edição, projeto editorial e gráfico Bei; Comunicação; ilustrações Marcelo Cipis. - São Paulo: Bei Comunicação, 2002. (Coleção Entenda e Aprenda).

MONTEMEZZO, M.C.S.; SANDOS, J.E.G. **O papel do vestuário na interação homem-ambiente**. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE PESQUISA EM DESIGN, 1 CONGRESSO BRASILEIRO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO EM DESIGN, P&D DESIGN, 5. Brasília. **Anais...** Brasília, 2002.

PUDLES, Nelson. **Modelagem para Esportes: conforto e performance**.

In: CD de apresentação, Workshop Workdesign/ Oficina de Modelagem, 2004.

GOMES FILHO, **Ergonomia do objeto: sistema técnico de leitura ergonômica**. São Paulo: Escrituras, 2003