

**FACULDADE PATOS DE MINAS**  
**CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RITCHYELLE DE KÁSSIA MARTINS**

**A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PELAS**  
**MULHERES: uma revisão de literatura**

**PATOS DE MINAS**  
**2017**

**FACULDADE PATOS DE MINAS**  
**CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RITCHYELLE DE KÁSSIA MARTINS**

**A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PELAS**  
**MULHERES: uma revisão de literatura**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física para finalidade de obtenção do título de Bacharel podendo gozar dos direitos de Educador Físico.

Orientadora: Profa. Esp. Fabiana Cury Viana

Co-orientadora: Profa. Me. Juliana Gonçalves Silva de Mattos

FACULDADE PATOS DE MINAS  
Curso Bacharelado em Educação Física

**RITCHYELLE DE KÁSSIA MARTINS**

**A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PELAS MULHERES: uma revisão  
de literatura**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Educação Física, composta em  
24 de junho de 2017.

---

Orientadora: Profa. Esp. Fabiana Cury Viana  
Faculdade Patos de Minas

---

Examinador 1: Prof. Gilmar Antonisasse Júnior

---

Examinador 2: Prof. José Amir Babilônia

*Educação Física é uma arte, por isso  
deve ser sempre feita sob cautela para  
acrescentar algo.*

*Autor Desconhecido*

## **AGRADECIMENTOS**

Este trabalho vai em agradecimento especial ao Deus invisível mais real, a Ele que me deu vida e força pra terminar mais uma graduação, a Ele que não me deixou desistir diante das adversidades e do cansaço diário.

Agradeço a ti Senhor por me mostrar que sou protegida, guiada e iluminada pela sua presença divina no mais íntimo do meu ser.

Agradeço Senhor, por me dar abrigo na tempestade, por endireitar o que está torto, por criar saídas onde parece não haver escapatória.

Agradeço por me perdoar quando eu não posso ou não quero perdoar a mim mesmo.

Agradeço Senhor, pela sua compaixão, pela sua graça, pela sua bondade, que estão sempre presentes, sustentando-me nos momentos mais difíceis.

Agradeço Senhor, por não me deixar esquecer que você me habita e é a força que dá vida a minha alma. Agradeço Senhor, pela pessoa que sou.

Agradeço também aos meus familiares que me apoiaram durante esse percurso, aos meus professores, orientadora Profa. Esp. Fabiana Cury Viana e a minha co-orientadora Profa. Me. Juliana Gonçalves Silva de Mattos.

Dedico este trabalho à todos profissionais da Educação Física que esperam contribuir para uma sociedade mais saudável e consciente por meio do incentivo e orientação da prática de atividade física.

# **A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PELAS MULHERES: uma revisão de literatura**

## **THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR WOMEN: a literature review**

Ritchyelle de Kássia Martins<sup>1</sup>

Graduanda do Curso Bacharelado de Educação Física. Faculdade Patos de Minas.

Fabiana Cury Viana<sup>2</sup>

Especialista em Educação Especial. Docente da Graduação da Faculdade Patos de Minas.

Juliana Gonçalves Silva de Mattos<sup>3</sup>

Mestre em Promoção da Saúde. Faculdade Cidade de Coromandel.

### **RESUMO**

Em tempos modernos a procura por meios que levam à uma promoção da qualidade de vida tem sido muito discutidos. Este estudo visa analisar a prática da atividade física (AF<sup>3</sup>) nas academias pelas mulheres, por meio de uma revisão de literatura, entre fevereiro e abril de 2017. A expansão das academias brasileiras aconteceu na década de 70, assim como os locais ao ar livre, devido a crescente adesão dos indivíduos às práticas de AF. O reconhecimento dos seus benefícios despontou na década de 80, já que a prática sistematizada e orientada era capaz de modificar o corpo, auxiliar na resposta do sistema imunológico e na prevenção de doenças cardiovasculares. As mulheres neste cenário adotaram a rotina de AF como uma forma de se firmarem na sociedade como seres independentes e responsáveis pela própria imagem corporal. A musculação para as mulheres nesta época foi a

---

<sup>1</sup> Orientanda.

<sup>2</sup> Professora Orientadora.

<sup>3</sup> Professora Co-orientadora.

<sup>3</sup> AF = Atividade física

modalidade que mais causou polêmica entre as praticantes e a sociedade por dar forma musculosa no corpo feminino. Contudo, alguns entraves foram citados como o tempo escasso, os serviços domésticos, a criação dos filhos, a distância física da mulher à academia e as questões financeiras. O profissional de educação física é responsável por intermediar a relação mulher *versus* academia, fazendo que ela se sinta à vontade, acolhida e motivada, favorecendo as relações interpessoais que incidem na permanência aluna na academia. Há a necessidade de ampliação das pesquisas para promover a saúde das mulheres e a prática da AF.

**Palavras-chave:** Academias. Mulheres. Atividade Física. Educação Física.

## **ABSTRACT**

In modern times the search for means that lead to a promotion of the quality of life has been much discussed. This study aims to analyze the practice of physical activity (PA) in the academies by women, through a literature review, between February and April 2017. The expansion of Brazilian academies happened in the 70's, as well as outdoor locations, due to the increasing adherence of individuals to PH practices. The recognition of its benefits emerged in the 80's, since systematized and guided practice was able to modify the body, assist in the immune system response and in the prevention of cardiovascular diseases. Women in this setting adopted the routine of PA as a way to establish themselves in society as independent beings and responsible for their own body image. Bodybuilding for women at this time was the mode that caused more controversy among practitioners and society by giving muscular shape to the female body. However, some obstacles were cited such as scarce time, domestic services, raising children, women's physical distance from the academy, and financial issues. The physical education professional is responsible for mediating the relationship between woman and the gym, making her feel at ease, welcomed and motivated, favoring the interpersonal relations that affect the permanence student in the academy. There is a need to expand research to promote women's health and PA practice.

**Keywords:** Fitness Center. Women. Physical Activity. Physical Education.



## INTRODUÇÃO

Em tempos modernos a busca por meios que prometem/auxiliam na melhoria da qualidade de vida (QV<sup>4</sup>) estão sendo bastante discutidos e procurados, até mesmo porque a mídia vem enfatizando essas questões (SANTOS et al., 2013).

No entanto, um ritmo de vida moderno tende a ser pouco saudável, podendo provocar um desgaste físico e emocional (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). A rotina diária das pessoas acaba comprometendo suas vidas e sua saúde em vários aspectos. Dentre eles, observa-se uma insuficiência da prática de atividade física (AF) semanal, assim como um padrão alimentar inadequado e um alto nível de estresse, que acabam favorecendo uma incidência considerável de doenças cardiovasculares (SANTOS et al., 2013). A Organização Mundial da Saúde (OMS) supõe que há um risco aumentado de morte no mundo por doenças crônicas, entre 20 e 30% nos sedentários.

Por causa de todos estes entraves, observa-se que a procura por academias vem aumentando com o passar dos anos. As orientações médicas passaram a enfatizar a necessidade de se movimentar, para promover tanto a saúde corporal, quanto a saúde mental (SANTOS et al., 2013, PESQUISA..., 2014).

Acompanhando esse desenvolvimento, o universo fitness ganhou grande destaque. Pesquisas indicam que cada vez mais as pessoas procuram as academias não somente pela promoção da saúde, mas também por uma melhoria da imagem corporal (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; MILAGRES et al., 2009; SOUZA et al., 2012; ROCHA, 2014).

Segundo dados apresentados pelo Sistema de Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) em 2006, 19% dos adultos optam por uma prática de AF em academias, enquanto que apenas 15% preferem atividades ao ar livre. Destaca-se o aumento considerável dos frequentadores das academias (DAVID, 2014). Outra pesquisa informa que a procura por academias aumentou cerca de 50% entre 2006 e 2013, enquanto que as atividades ao ar livre declinaram em 28%. A maior incidência de procura às

---

<sup>4</sup> QV = Qualidade de Vida.

academias é por parte das mulheres (27% no mesmo período) (CRESCIMENTO..., 2014).

Apesar de a mulher iniciar, ainda que timidamente, sua atuação no mercado de trabalho, a visão sobre estilo de vida, imagem corporal e autoestima vem ganhando novos espaços no cotidiano feminino (NOGUEIRA, 2000).

Por isso, faz-se importante reconhecer a adesão das mulheres à prática da AF nas academias. Sabe-se que a atividade física é benéfica para todos os indivíduos; e para as mulheres muitas vezes surge como uma opção de lazer ou promoção da saúde (ALVES; TROVÓ; NOGUEIRA, 2010).

Ocasionalmente a falta de procura deve acontecer pela ocupação com as tarefas familiares, ou pela falta de acesso a uma academia. A procura decerto acontece ora pela comodidade de conseguir reservar um tempo somente pra ela, ora pela necessidade de promover a saúde, ora pela busca de corpo bonito.

Este estudo abordará a expansão das academias no Brasil e sua contextualização, os benefícios e os entraves que interferem na adesão às academias e, por fim, o papel do profissional de educação física na motivação e no atendimento às mulheres. Desta forma, objetiva-se analisar a prática da AF nas academias pelas mulheres.

## **METODOLOGIA**

Este estudo do tipo revisão bibliográfica foi composta por artigos, monografias, teses e dissertações encontradas na plataforma Google Acadêmico e SciElo. Também buscou-se reportagens e entrevistas na plataforma Google, por serem fontes bastante pesquisadas e utilizadas por outros pesquisadores. A pesquisa foi feita por meio das palavras chave 'academias', 'mulheres' e pela expressão 'procura das mulheres por atividade física'. Vários artigos foram encontrados, e discutiam os benefícios da AF orientada para as mulheres, os motivos da adesão das mulheres na prática de AF em academias e a motivação para a realização de AF, contudo não abordava o papel do profissional de educação

física neste contexto O período da busca das informações aconteceu entre Fevereiro e Abril de 2017.

Por se caracterizar uma revisão narrativa, optou-se por não fazer um recorte no tempo quanto às publicações, sendo então usados artigos relevantes para o tema, independentemente do ano de publicação. Esta atitude permite a autora fazer possíveis comparações sobre a realidade vivenciada pela sociedade nos anos de publicação dos artigos encontrados.

O material foi selecionado e somente após a seleção foi realizada a leitura crítica e analítica dos textos, utilizando-os para a redação do estudo. As informações foram organizadas para que se captassem as informações mais importantes de cada manuscrito.

De posse de todo o levantamento literário, seleção, leitura e fichamento foi iniciado o processo de redação do trabalho, com exposição ordenada e pormenorizada sobre o tema proposto. Este estudo foi organizado por seções que descrevem a expansão das academias no Brasil e o contexto em que elas foram inseridas, além de descrever os benefícios da prática de AF nas academias, os entraves que interferem na adesão das mulheres e, por fim, descrever o papel do profissional de educação física na motivação e no atendimento às mulheres.

Em seguida, a redação foi finalizada com as considerações finais do estudo, assim como a descrição das lacunas encontradas.

## **A EXPANSÃO DAS ACADEMIAS NO BRASIL**

A idealização de se investir em uma academia veio acompanhada de vários paradigmas. Um deles era de se praticar uma AF em local fechado, muitas vezes sozinho ou sendo auxiliado por um desconhecido. Observava-se nas academias uma grande rotatividade de clientes, devido à dificuldade de persistência e até mesmo motivação (SANTOS, 2010). No entanto, para se ter resultado é preciso ter uma rotina e persistência, que muitas vezes é dada por esta motivação (ARAÚJO et al., 2007).

Autores afirmam que a AF beneficia os aspectos biológicos e psicológicos (ARAÚJO et al., 2007), ativando os hormônios do prazer, correlacionando-os à motivação, que é essencial para a manutenção do indivíduo na academia. Contudo, a mesma motivação que gera prazer pode gerar um fracasso se não for bem orientada (DONIZETE, 2001).

Para se iniciar qualquer tipo de AF é necessário ter um incentivo vindo de pessoas próximas ao indivíduo ou por orientação médica (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Nos dias atuais tem-se a mídia televisiva e outros meios de comunicação/informação que influenciam a sociedade a se movimentar, divulgando os benefícios e a promoção da saúde das pessoas (SANTOS et al., 2013).

Para entender as vantagens de se frequentar as academias, faz-se necessário entender como foi seu processo de implementação na sociedade e a forma de progressão deste estabelecimento de saúde.

A expansão das academias se deu a partir da década de 70, devido a crescente adesão dos indivíduos às práticas esportivas (MARINHO; GULIELMO, 1997), ou por aptidão às atividades da Educação Física Escolar, ou por recomendações médicas (MARCELLINO, 2003). Também, a procura veio pela vontade de se melhorar a estética corporal, tanto de homens quanto de mulheres, tendo-se a busca por um corpo bonito.

Dados informados pela Revista Exame, de Março de 2011, informaram que o número de academias no Brasil era inferior apenas em relação aos Estados Unidos. Eram mais de 15 mil estabelecimentos em todo o país, que tiveram sua ascensão devido ao progresso das classes C e D, que representava mais da metade da população brasileira da época (DURÃES et al., 2015). Tornaram-se, então, promotoras de habilidades motoras e/ou físico-esportivas (MARCELLINO, 2003). Caíram na graça do brasileiro, tornando-se presente no cotidiano dos indivíduos por serem uma opção prática para aqueles que procuram por melhor desempenho físico, psicológico e biológico (SABA, 2001).

A função das academias de ginástica da época era promover a atividade de uma população sedentária, diminuir a carga de estresse diária e promover a saúde como um todo, oferecendo locais equipados e apropriados para a prática de diferentes modalidades esportivas, com orientação ou supervisão de um profissional capacitado (NETO et al., 2013).

Mesmo a AF sendo reconhecida como meio de prevenção de doenças, de promoção da saúde e do tratamento de doenças crônicas, observava-se que nem todos indivíduos frequentavam as academias particulares. Desta forma, o Governo percebeu que os espaços públicos poderiam servir de academias ao ar livre, diminuindo as distâncias físicas e econômicas entre a AF e a população (REIS, 2001).

Pesquisas mostram a discordância das informações quanto à adesão de homens e mulheres às atividades ao ar livre. Estudo realizado em Curitiba-PR identificou que as mulheres são mais adeptas (SOUZA et al., 2014), contradizendo outro estudo que identificou que os homens americanos são mais apreciadores das AF (IEPSEN; SILVA, 2015). Por vezes esta divergência seja explicada pelo tipo de atividade física que são analisadas nos estudos.

Para muitos pesquisadores as academias ao ar livre são projetos importantes, que demonstram a preocupação do Governo em investir em recursos públicos ligados à saúde da população. Contudo, deve-se primar pela qualidade da atividade, sendo necessário um profissional da educação física para orientar os praticantes (DAVID, 2014).

O estado de São Paulo possui o maior número de academias ao ar livre do país, contrastando com o Norte brasileiro que possui a maior prevalência de sedentários. Mesmo com este contraste negativo, o presidente do Conselho Federal de Educação Física (CONFED) afirma que o interesse das pessoas em se movimentar alavancou a criação, por meio das políticas públicas, das academias ao ar livre. Sobretudo, pesquisas afirmam que indivíduos com renda baixa optam por esse tipo de academia, permitindo que um maior número de pessoas tenha acesso as atividades esportivas. A pesquisa ainda afirma que a realização das Olimpíadas e da Copa do Mundo no Brasil nos últimos anos foi um estímulo à prática de esportes ou AF; no entanto, essa adesão ainda é baixa não contribuindo, significativamente, para a redução das taxas de sedentarismo e obesidade (DAVID, 2014).

## **OS BENEFÍCIOS E OS ENTRAVES QUE INTERFEREM NA ADESÃO DAS MULHERES ÀS ACADEMIAS**

Em meados da década de 70, a mulher insere-se no mercado de trabalho ganhando autonomia para decidir sobre suas ações, afastando-se dos afazeres domésticos que deixam de ser, então, prioridade (NOGUEIRA, 2000; CASTANHEIRAS NETO et al., 2013).

Por volta de 1980 vários estudos descobria-se que a prática sistemática de AF não só beneficiava o corpo, mas prevenia o aparecimento de doenças estimulando a ação do sistema imunológico (SANTOS, 2010).

Hoje as mulheres buscam as academias com o intuito de ter um padrão de corpo diferenciado, para fazer parte de um rol de indivíduos que empenham-se com a saúde e QV na era da Modernidade. Ou ainda, como motivo mais plausível, para controle de peso, redução do estresse e melhoria da saúde (OKUMA, 1994).

Autores informam que a estética corporal faz parte de uma lista de fatores que preocupam as mulheres. A adoção de hábitos alimentares e de vida saudável, sempre buscando promover uma QV satisfatória (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Neste contexto, tem-se noção de que elas buscam, inicialmente, uma prática orientada por um instrutor ou personal trainer para alcançar um padrão de beleza, pautado na opinião da maioria da sociedade: a magreza. Salienta-se que os aspectos relacionados à forma e ao peso da mulher, desconsideram as peculiaridades de cada indivíduo (PEDRETTI, 2008).

O comércio fitness também é um fator que leva as mulheres às academias. Percebe-se que a comercialização de alimentos, suplementos e roupas específicas fazem parte, na atualidade, de uma tendência de moda feminina, onde estar inserido e por dentro de todas as inovações fitness deixa-as em destaque para a sociedade (SABA, 2006).

Contudo, o estudo de Alves, Trovó e Nogueira (2010) identificaram que além de querer melhorar o corpo, as mulheres, passaram a aderir as AF diárias,

tornando-se habitual, associando beleza à saúde e bem-estar físico-psíquico-biológico. A visão de um belo corpo, com o passar do tempo deve ser desmistificado, entendendo-se que para um corpo bonito é necessário outras ações, como ter hábitos de vida saudáveis e uma alimentação adequada.

Praticar AF não significa apenas trabalhar grupos musculares e articulares. Com isso, faz-se relevante uma prática sistematizada que trabalhe corpo, mente e alma (DUARTE; SANTOS; GONÇAVES, 2002). Desta forma, abordar-se-á a seguir os benefícios da prática da AF orientada e os entraves que podem comprometer a adesão da mulher à academia.

### Benefícios da atividade física para as mulheres

Um dos grandes problemas, que afetam especificamente as mulheres, é a não adesão a um programa de AF (MALAVASI; BOSH, 2005). Apesar desse processo ser demorado, pois há vários fatores que influenciam este início (NASCIMENTO et al., 2008), os benefícios são tantos que deveriam ser mais expressos nas mídias sociais. Mesmo assim, o número de adeptos às academias para a prática de musculação e outras formas de esporte está crescendo timidamente (ROSA; COSTA; KEULEN, 2008).

Define-se AF como uma forma de movimentação corporal que resultada na contração dos músculos esqueléticos, com gasto energético entre 15% a 40% (WILLETT, 1998). É reconhecida como uma maneira de aliviar o estresse emocional, reduzindo o número de fatores de risco para doenças crônicas (SANTOS, 2010).

Segundo estudos realizados em Curitiba, em 2010, os principais motivos para as mulheres procurarem uma academia foram a saúde, a disposição, a aptidão física e a atratividade. Ainda os autores afirmam que as mulheres buscaram a adesão às academias devido à insatisfação com seu corpo e com sua imagem corporal, associando essa insatisfação com o bem-estar de cada mulher. Ainda, a proximidade do estabelecimento com a residência, a qualidade e o nível das aulas oferecidas são fatores atrativos (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

Reconhecer os benefícios da prática regular das atividades é necessário para a redução desta tensão, para a melhoria do humor, para a estabilidade

emocional e, principalmente, para a melhoria da saúde física (LEÃO JUNIOR, 2003). Ainda, há o aumento da capacidade cardiorespiratória, com uma melhoria da capacidade psicológica, estimulando a autoestima e a imagem corporal (SABA, 2001).

Sabe-se que quanto mais se praticar uma AF, maiores serão os benefícios adquiridos, compreendendo que deve-se respeitar um índice máximo de frequência cardíaca entre 60% e 90% batimentos por minuto (bpm) (BOTOGOSKI et al., 2009). A AF somente tornar-se-à eficiente quando houver um aumento da frequência cardíaca e da frequência respiratória por meio da prática de exercícios considerados de nível moderado, como os que acontecem quando se caminha rápido, quando se pedala ou se faz uma atividade que leva ao cansaço, como na jardinagem (BROWN et al., 2004). As atividades mais intensas são aquelas que aumentam mais a frequência cardiorespiratória como trabalhar em serviço pesado ou correr (MANSON et al., 2002).

Exercitar-se atingindo até 70% da frequência cardíaca por um período mais longo tornar-se seguro e saudável para o desenvolvimento da resistência do indivíduo. Estudos realizados pela American College of Sports Medicine retratam que se a AF for realizada duas vezes por semana com intensidade cardíaca inferior a 60% num período curto de tempo não se consegue manter a resistência cardiorespiratória corporal; se interromper este ritmo de AF por até oito meses todos os benefícios adquiridos se tornam nulos, voltando o indivíduo à estaca zero (DALLECK et al., 2005).

A prática da modalidade musculação entre as mulheres vem provocando sensações e opiniões controversas. No passado a musculação era considerada um esporte masculino, e as mulheres eram estigmatizadas pelo novo contorno do corpo e ganho de músculos. No entanto, fisiologicamente, as mulheres produzem quantidades inferiores de testosterona, o que sozinho é insuficiente para o aumento dos músculos (SANTOS, 2010). Este desenvolvimento muscular pode acontecer com o uso de hormônios sintéticos.

Atualmente, é grande a porcentagem de mulheres que praticam a musculação. É considerado um treinamento resistido muito importante na prevenção tanto de doenças crônicas quanto no fortalecimento corporal. A comparação em relação ao homem é o desenvolvimento da resistência muscular e da força relativa. Estudos mostraram que as mulheres possuem mais força nos membros inferiores,



enquanto os homens possuem mais força nos membros superiores (SANTOS, 2010).

Outro grupo de mulheres que também podem desfrutar dos benefícios da AF são as mulheres menopausadas. Cerca de 60% destas mulheres apresentam sinais e sintomas vasomotores, ou do climatério. As ondas de calor e de suores noturnos podem se estender por até 20 anos após a última menstruação (BOTOGOSKI et al., 2009). Estudos mostraram que praticar AF sistematizadas frequentemente pode reduzir em até 70% a sensação destes sinais e sintomas, melhorando a QV (ELAVASKY; McAULEY, 2005). Outro estudo identificou retardo na perda óssea da coluna vertebral e poucas alterações no colo do fêmur, sendo menos consistentes e significativos (WALLACE; CUMMING, 2000).

Com estes relatos, pode-se verificar que a musculação auxilia na prevenção da osteoporose, aumentando a massa muscular, melhorando a flexibilidade, a coordenação motora e o equilíbrio (NEW, 2001). Pessoas ativas possuem menos incidências de fraturas na região pélvica do que os sedentários (BOTOGOSKI et al., 2009), porém esta perda óssea, com todas as suas consequências, torna-se efetiva ao cessar ou diminuir o nível de AF (NEW, 2001).

A AF para as mulheres menopausadas deve ser considerada um tratamento terapêutico hormonal complementar e independente dos tratamentos dietéticos e medicamentosos (BROWN et al., 2004).

Entraves que dificultam a adesão das mulheres à prática de atividade física em academia

Muitos são os fatores que desmotivam as mulheres à frequentarem as academias, e muito mais numerosos são aqueles que não permitem o início de uma rotina de AF sistematizada e acompanhada (SANTOS, 2010). Desta maneira estes entraves tornam-se interesse de pesquisa em várias áreas que abordam temas afins.

As mulheres nos dias atuais assumem diversos papéis na sociedade o que pode contribuir no adiamento da prática de atividades físicas. É reconhecida como elo familiar (FARIA, 2002); e manter com vigor todos os papéis da mulher

moderna pode se tornar um desafio para superar os próprios limites (SANTOS, 2010).

O público feminino, principalmente as brasileiras, busca por um físico bonito e uma melhor qualidade de vida, compreendendo que estes desejos não são questões impossíveis (SANTOS, 2010). Pesquisadores encontraram em seus estudos que mesmo tendo pouca disponibilidade de tempo as mulheres ainda se organizam para praticar a ginástica nas academias, reconhecendo a importância de um tempo individual para elas. Esse tempo pode ser considerado um momento de lazer (ALVES; TROVÓ; NOGUEIRA, 2010).

Uma outra barreira existente que pode evitar este tipo de lazer é a formação educacional, que define o que a aceitação para o lazer representa, desenvolvendo o indivíduo nos seus aspectos sociais e pessoais (MARCELLINO, 2000). Esta concepção dá a ideia de que quanto maior for o nível educacional do indivíduo, maior a consciência da importância de se desfrutar de momentos de lazer, não tendo a condição financeira como fator determinante, mas sim complementar (ALVES; TROVÓ; NOGUEIRA, 2010).

Alguns autores encontraram que a questão financeira pode ser uma influência negativa (MARCELLINO, 2000). Nos dias atuais pratica-se muito o lazer doméstico, que envolve toda a diversão da família e não é dispendioso (MARCELLINO, 2008).

Para ter um corpo bonito muitas encontram soluções, talvez provisórias, por meio das plásticas que vendem a ideia de serem menos trabalhosas e menos doloridas. Por isso, dados demonstram que em 2015 foram realizados cerca de 1,2 milhões de cirurgias reparadoras/plásticas, deixando o Brasil em segundo lugar no ranking de países que mais realizam estes procedimentos (LENHARO, 2016).

Quanto à melhoria da qualidade de vida, deve-se orientá-las que a AF é uma aliada importantíssima da saúde corporal e mental, melhorando, inclusive o desempenho em casa e no trabalho (IEPSEN; SILVA, 2015).

Após a primeira barreira ser quebrada, a de se matricular na academia e se adaptar com a rotina de AF e de dores musculares, é necessário desenvolver a parte social da aluna. Esta socialização é que determinará ou não, em sua maioria, a permanência da mulher na academia. Este papel deve ser bem desenvolvido por toda a equipe que trabalha no local, ou até mesmo de quem frequenta a academia,

para que a motivação se alie a parte social, favorecendo esta a tríade academia, AF e mulher (DECI; RYAN, 2000).

Dentro deste cenário as academias usam de eventos ou atividades lúdicas para quebrar a rotina do local. Estratégias serão positivas para selar alguns laços de amizade que auxiliam na adesão e permanência da aluna dentro da academia (MARCELLINO, 2003).

Ainda há aquelas mulheres que frequentam as academias, ou se matriculam, simplesmente por status. Autores comentam que existem mulheres que procuram as academias mais caras, mais frequentadas e movimentadas, sem se preocupar com a infraestrutura ou com a qualidade do profissional do local. E é a partir desta informação que se confirma que muitas mulheres praticam atividades supervisionadas por profissionais da educação física no intuito de obter ou manter um padrão corporal/físico imposto pela sociedade (ALVES; TROVÓ; NOGUEIRA, 2010).

## **O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA MOTIVAÇÃO E NO ATENDIMENTO ÀS MULHERES NAS ACADEMIAS**

A profissão Educação Física ganha destaque por se tratar de uma área da saúde e do lazer que tem como objetivo fazer com o indivíduo movimente-se (ALVES; TROVÓ; NOGUEIRA, 2010).

O profissional de educação física é uma figura passível que incentiva, propõe e auxilia nas mudanças dos hábitos de vida das pessoas. Além disso, é capaz de orientar a prática da AF e/ou do exercício físico sistematizado. Propõem-se medidas públicas acessíveis para que a população também desperte o interesse em abandonar/diminuir o sedentarismo, pois como afirma Moraes et al. (2011) uma grande parte da população não possui recursos para a prática de atividade física oferecida particularmente.

Independente do local da academia ou da prática de AF escolhida e praticada pela mulher é importante que o profissional que a acompanhe construa

uma relação de confiança entre ele e a aluna. Desta forma, o interesse e a motivação serão construídos baseados na confiança de um trabalho responsável. Alves (2007) comenta que se o profissional atuar na intenção de sempre buscar o melhor para sua aluna, entendendo todas as nuances que a permeiam, o caminho será atrativo e a motivação auxiliará ao processo de adaptação corporal e social na academia.

O profissional de educação física, então, deve assumir seu papel diante à sociedade, reafirmando seu juramento profissional. Deve trabalhar com vistas sempre ao alcance dos objetivos das alunas, promovendo sua saúde (ALVES, 2007).

Seja como personal trainer ou como orientador, no âmbito da academia ele deve diferenciar as mulheres, segundo suas próprias limitações, permitindo-se trabalhar as necessidades das alunas, segundo suas escolhas, tendo em vista elevar a autonomia das mulheres, com independência intelectual e moral, auxiliando-as à superação de seus próprios limites, com segurança (ALVES; TROVÓ; NOGUEIRA, 2010).

Estudos mostram que muitas mulheres veem a AF como uma forma de terapia ou como forma de fuga da realidade estressante. A ginástica, modalidade que trabalha o próprio equilíbrio e peso, vem sendo diversificada, ganhando várias adeptas diariamente. Movimentos realizados corretamente podem levar a liberação de vários hormônios, como os responsáveis pelo bem-estar e pelo prazer (ALVES; TROVÓ; NOGUEIRA, 2010). O profissional de educação física deve atentar-se aos movimentos das realizados, sempre incentivando-as a realizar movimentos corretos. Cabe ao profissional, capacitado, adaptar seus exercícios e sempre levar novidades nas suas aulas, mesmo que a infraestrutura da academia não seja a ideal.

A mediação entre o profissional e a aluna pode então ser justificada como de extrema relevância, pois a aluna só irá aderir as práticas de AF em uma academia se ela se sentir à vontade, acolhida e orientada, sendo capaz de fazer novas amizades num ambiente diferente do seu (ALVES, 2007).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos deste estudo foram alcançados com êxito. Pode-se observar que existem poucos materiais que retratam a relação dos motivos que levam ou não as mulheres às academias. Ademais, observou-se que a expansão das academias aconteceu na década de 70 juntamente com o processo da feminização no Brasil. Na década de 80 foi um método para estimular o sistema imunológico. Hoje as mulheres buscam as academias para perda de peso, reduzir os fatores estressantes e manter a saúde.

A questão estética sempre é a mais citada como objetivos de se frequentar uma academia, pois os padrões de beleza estipulados pela sociedade muitas vezes fazem com que as mulheres busquem soluções rápidas e talvez perigosas, como nos casos das cirurgias plásticas. Contudo, para se obter resultados positivos nas academias há a necessidade de manter uma rotina, uma disciplina e um estilo de vida mais saudável.

Reconhece-se que os benefícios da prática regular de AF são muitos, principalmente no que se refere ao trabalho do corpo, da mente e da alma. Mesmo após este reconhecimento ainda verifica-se que ainda há entraves que não permitem as mulheres serem assíduas na prática de AF na academia. Os motivos reconhecidos foram o tempo escasso, que é dividido entre o trabalho fora de casa, os serviços domésticos e a criação dos filhos. Ainda, a distância física da mulher em relação a academia e os fatores financeiros que a fazem escolher ou ter um momento de lazer em família ou individual.

O profissional de educação física neste contexto é responsável por intermediar a relação mulher *versus* academia, fazendo que ela se sinta à vontade, acolhida e motivada. Desta forma, as relações interpessoais acabam sendo estimuladas e sendo um dos pilares para a permanência da aluna na academia.

Com este estudo foi possível observar que as mulheres ainda precisam ser foco de estratégias não para frequentarem uma academia, mas para terem coragem de dar o primeiro passo rumo da mudança do estilo de vida. Ainda há a

necessidade de se pesquisar muito sobre a temática para que os resultados possam servir de referência para as tomadas de decisões das políticas públicas da saúde da mulher.

## REFERÊNCIAS

ALVES, C.; TROVÓ, C. E.; NOGUEIRA, M. W. A academia de ginástica como lazer para mulheres adultas da cidade de Rio Claro, SP. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 9, n. 1, 2010.

ALVES, C. **O papel do profissional de Educação Física como intermediário entre o adulto e o lúdico**. 159 p. [Dissertação] Mestrado. Universidade Metodista de Piracicaba: Unimep, 2007.

ARAÚJO, A. S.; PIMENTA, F. H. R.; BARAÚNA, M. A. et. al. Revista Digital **EFDeportes**. Buenos Aires, ano 12, nº 115, dez, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>>. Acesso em: 05 fev. 2017.

BOTOGOSKI, S. R.; LIMA, S. M. R. R.; RIBEIRO, P. A. A. G.; AOKI, T. Os Benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa. **Arquivos Médicos dos Hospitais e Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**. São Paulo, v. 54, n. 1, p. 18-23, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BROWN, D. W.; BROWN, D. R.; HEATH, G.W.; GILES, W. H.; FORD, E. S.; MOKDAD, A. H. Associations between physical activity dose and healthrelated quality of life. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 36, p. 890-896, mai, 2004.

**CRESCIMENTO entre 2009 e 2013 foi de 11% no número de pessoas que realizam exercícios no tempo livre**. Vida saudável. 2014. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/05/pesquisa-revela-aumento-na-pratica-de-atividades-fisicas>>. Acesso em: 10 mar. 2017.

DALLECK, L. C.; VELLA, C. A.; KRAVITZ, L.; ROBERGS, R. A. The accuracy of the American College of Sports Medicine metabolic equation for walking at altitude and higher-grade conditions. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 19, p. 534-537, aug, 2005.

DAVID, I. Prática esportiva: pesquisa aponta aumento da procura por academias no Brasil. **Revista Guia da Espanha para Brasileiros**, Revista Digital. 2014. Disponível em: <<http://www.revistabrazilcomz.com/pratica-esportiva-pesquisa-aponta-aumento-da-procura-por-academias-no-brasil/>>. Acesso em: 15 mar. 2017.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The what and why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, p. 227–268, nov, 2000.

DONIZETE, A. C. Fundamento e Aprimoramento Técnico. **Enciclopédia Encarta**, 2001.

DUARTE, C.; SANTOS, C.; GONÇALVES, A. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 35-48, mai, 2002.

DURAES, Y. S.; PENTEADO, R. C.; MICHELS, I. L.; WOLF, R.; DIAS, B. M. Porque pagar uma academia e não a freqüentar? Uma análise sob a perspectiva da psicologia econômica. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 8 n. 2, p. 385-398, jul/dez, 2015.

ELAVSKY, S.; EYLER, A. **Walking, Yoga may enhance quality of life during menopause**. Milwaukee, WI: The Society of Behavioral Medicine, 2007. Disponível em: <<http://www.docguide.com/news/content.nsf/news/852571020057CCF6852572A60052A2B5>>. Acesso em: 12 mar 2008.

FARIA, A. L. G. **Educação pré-escolar e cultura**. 2. ed., São Paulo: Cortez, 2002.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividades físicas e imagem corporal em freqüentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 1, jan/fev, 2010.

GANDRA, A.; CORRÊA, D. **Prática de exercícios cresce no país, mas ainda não é o ideal, diz pesquisa**. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2016-10/cresce-no-pais-numero-de-pessoas-fazendo-atividade-fisica-mas-ainda-nao-e-o>>. Acesso em: 01 mar. 2017.

IEPSEN, A. M.; SILVA, M. C. Perfil dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, RS, v. 20, n. 4, p. 413-424, jul, 2015.



LEÃO JUNIOR, R. **Participação em hidroginástica, crenças de auto-eficácia e satisfação com a vida em mulheres de 50 a 70 anos.** In: XI Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa. 2003. Disponível em: <http://cev.org.br/biblioteca/participacao-hidroginastica-crencas-autoeficacia-satisfacao-com-vida-mulheres-50-70-anos/> . Acesso em 12 mar 2017.

LENHARO, M. **Cai número de plásticas no Brasil, mas país ainda é 2º no ranking, diz estudo.** 2016. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2016/08/cai-numero-de-plasticas-no-brasil-mas-pais-ainda-e-2-no-ranking-diz-estudo.html>>. Acesso em: 12 fev. 2017

MALAVASI, L. M.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Revista Digital EFDeportes**, v. 10, n. 89, 2005. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>>. Acesso em: 4 out 2011.

MANSON, J. E. et al. Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events I women. **The New England Journal of Medicine**, v. 347, p. 716-725, set, 2002.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, jun, 2003.

\_\_\_\_\_. **Estudos do lazer: uma introdução.** 2. ed. Campinas: Autores associados, 2000.

\_\_\_\_\_. **Lazer e Sociedade: algumas aproximações.** In: MARCELLINO, N, C. Lazer e Sociedade Múltiplas Relações. Campinas: Alinea, 2008.

MARINHO, A.; GULIELMO, L. G. A. **Atividade física na academia, objetivo dos alunos e suas implicações.** In: X Congresso Brasileiro de Esporte. Goiânia, Anais Goiânia Potencia, 1997.

MILAGRES, E. F.; VALLE, A. A.; CARVALHAIS, E. P.; ZAZA, D. C. Motivos de adesão à atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 8, n. 1, p. 143-148, 2009.

MORAIS, C. A. S.; OLIVEIRA, S. H. V.; BRANDÃO, F. C. et al. Fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação da Universidade Federal de Viçosa-MG. **Journal of Health Science Institute**, v. 29, n. 4, p. 261-264, 2011.

NASCIMENTO, C. M. C.; GOBBI, S.; HIRAYAMA, M. S.; BRAZÃO, M. C. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. **Revista Educação Física/UEM**, v. 19, n. 1, p. 109-18, 2008.

NETO, A. C. et al. Motivos que levam o público feminino a freqüentar as academias de ginástica em cidade do interior de Minas Gerais. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 18, nº 180, 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 15 abr. 2017.

NEW, S. A. **The role of physical activity in development and maintenance of bone health throughout the lifecycle**. In: 1st Joint Meeting of the International Bone and Mineral Society and the European Calcified Tissue Society, 2001. Medscape Today. [periodical on line]. Disponível em: <<http://www.medscape.com/viewarticle/420857>>. Acesso em: 8 fev 2008.

NOGUEIRA, E. M. **Tudo que você queria saber sobre qualidade total em academias**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

OKUMA, S. S. **Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física**. In: Semana da Educação Física, 2, 1994, São Paulo. São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas.

PEDRETTI, A. **Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação**. [Dissertação]. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Desporto. Porto: Universidade do Porto, 2008.

**Pesquisa revela aumento na prática de atividades físicas**. Vida saudável. 2014. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/05/pesquisa-revela-aumento-na-pratica-de-atividades-fisicas>>. Acesso em: 14 abr. 2017.

REIS, R. S. **Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: Uma abordagem socio-ecológica da percepção dos usuários**. [Dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2001.

Revisão Sistemática x Revisão Narrativa. Acta Paulista de Enfermagem. Versão on line ISSN 1982-0194. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2,

2007. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>>. Acesso em: 16 abr. 2017.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Motricidade**, v. 4, n. 3, p. 12-17.

ROSA, M. C.; COSTA, M. A. S.; VAN KEULEN, G. E. **Adesão e permanência de praticantes de musculação nas academias de Florianópolis**. 2008.

SABA, F. **Aderência: a prática do exercício em academias**. São Paulo: Mande, 2001.

\_\_\_\_\_. **Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

SANTOS, E. A.; SILVA, R. C.; GUIMARÃES, S. R. et al. Fatores que levam as pessoas a procurarem a academia para a prática de exercício físico. **Revista Digital EFDeportes**. Buenos Aires, ano 18 nº 180, 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>>. Acesso em: 17 mar. 2017.

SANTOS, L. A. A. **Adesão à prática de musculação em mulheres em uma academia**. 2010. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade do Estado da Bahia, Alagoinhas.

SOUZA, J. C. C.; OLIVEIRA, D. G.; SANTO, G. E. Percepções e motivações acerca da prática de musculação de uma academia de ginástica da Baixada Fluminense. **Corpus et Scientis**, v. 8, n. 2, p. 66-77, 2012.

SOUZA, C. A. et al. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. **Reva Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 19, n. 1, p. 86-97, 2014.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

**Tipos de Revisão de Literatura**. Normas para trabalhos acadêmicos. Disponível em: <<http://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2017.

TOLEDO, M. A. Número de academias dobra em três anos no Brasil. **Revista Exame**, 2011. Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/pme/noticias/numero-de-academias-dobra-em-tres-anos-no-brasil>>. Acesso em: 10 jun 2015.

WALLACE, B. A.; CUMMING, R. G. **Systematic review of randomized trials of the effect of exercise on bone mass in pre- and postmenopausal women**. *Calcif Tissue Int.*, 2000.

WILLETT, W. **Nutritional epidemiology**. 2.ed. New York: Oxford University Press, 1998.

## **ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**

### **Autora/ Orientanda:**

Ritchyelle de Kássia Martins

Endereço: Rua Jandira Lima, 272 - Bairro União

Telefone de contato: 34 – 9.9121-2449

Email: ritycoro@hotmail.com

### **Autora Orientadora:**

Fabiana Cury Viana

Endereço: Rua Major Gote, 1408, Bairro Centro, Patos de Minas/MG

Telefone de contato: 34 – 99109-7342

Email: curyfabi@hotmail.com

### **Autora Co-orientadora:**

Juliana Gonçalves Silva de Mattos

Endereço: Avenida Adolfo Timóteo da Silva, 433, Bairro Brasil Novo, Coromandel-MG

Telefone de contato: 34 – 3841-3405

Email: juju\_enf@hotmail.com

## DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 05 de Junho de 2017.

---

Ritchyelle de Kássia Martins

---

Fabiana Cury Viana

---

Juliana Gonçalves Silva de Mattos