

# ACADEMIAS FEMININAS: IDENTIFICAÇÃO E PREFERÊNCIA

Vanessa Benevides de Melo<sup>1</sup>, Roberto Gondim Pires<sup>1</sup>.

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar as motivações para preferência na escolha das academias femininas em detrimento da academia convencional, por praticantes na cidade de Jequié/BA. Trata-se de uma pesquisa descritiva, construída por meio de abordagem qualitativa. A amostra foi constituída de 21 mulheres, com idade entre 15 a 39 anos. As informações foram coletadas por meio de um questionário estruturado, construído exclusivamente para este estudo. Os resultados revelaram: uma determinação etária na motivação da prática, ou seja, as mulheres mais jovens se mobilizam pela estética, enquanto que as demais identificam à saúde como fator principal da prática; o apoio ou indicação do companheiro como fator importante para aderência da atividade física em espaços exclusivos; a vestimenta como um importante indicador para a adesão.

**Palavras-chaves:** Academia. Fitness. Mulher.

## WOMEN'S HEALTH: IDENTIFICATION AND PREFERENCE

## ABSTRACT

The aim of this study was to identify the reasons for preference in the choice of female academies over the conventional gym, for practitioners in the city of Jequié/BA. This is a descriptive, built through a qualitative approach. The sample consisted of 21 women, aged 15-39 years. Information was collected through a structured questionnaire, built exclusively for this study. The results revealed: an age determination in motivation practice, ie, younger women are mobilizing the aesthetic, while the other identified health as the main factor of the practice; indication of support or companion as an important factor for physical activity adherence in unique spaces; the garment as an important indicator for membership.

**Keywords:** Gym.Fitness.Woman.

## INTRODUÇÃO

Esta pesquisa está inserida no processo de conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia e traz na sua essência a preocupação em identificar as motivações pela escolha da prática de atividade física em espaços exclusivamente femininos. Assim, o presente trabalho traz como objetivo identificar as motivações para preferência na escolha das academias femininas em detrimento da academia convencional, por praticantes na cidade de Jequié/BA.

O município de Jequié está localizado na região sudoeste da Bahia e, segundo o censo de 2010 possui uma população estimada em 165.345 habitantes. Existem vinte e uma(21) academias de ginásticas, sendo que apenas nove (09) estão registradas no Conselho Regional de Educação Física, CREF. No município há duas academias voltadas exclusivamente para o público feminino. Destaca-se que das duas academias, uma delas é totalmente feminina, ou seja, só participam mulheres, como proprietária, funcionárias, professoras e alunas; não há nenhuma presença da figura masculina. Já a outra academia, a proprietária é uma mulher, mas possui homens no quadro de funcionários.

Conforme Neto et al., (2013), o ser humano tem necessidade de exercitar-se, procurando a prática de atividade física, que é uma forma de melhorar sua qualidade de vida. Segundo Picolli, Oliveira e Ferrareze (2010, apud NETO et al., 2013), a prática de atividade física promove a redução dos riscos de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, sentimentos de depressão e ansiedade, controle da obesidade e promoção do bem-estar psicológico. Neto et al., (2013) complementa que a prática regular de exercício físico promove a prevenção dos males causados pelo sedentarismo.

Com base nessas assertivas, fica explícita a relação entre a prática de atividade física e a promoção da qualidade de vida e saúde a partir dos cuidados dos indivíduos. Dessa maneira, ao salientar a importância da prática de atividade física na rotina das pessoas em prol de uma existência saudável, torna-se fundamental conhecer os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos, para desta forma poder intervir de maneira mais competente e eficaz, aproximando talvez das reais necessidades dos cidadãos/cidadãs que procuram espaços e profissionais para realização de suas atividades.

Esta trajetória histórica impõe considerações e discussões, no âmbito da relação entre exercícios físicos e saúde, que superem os determinismos (físicos e estéticos) e avançam na perspectiva de entender motivações, anseios e limites para a prática sistematizada de atividade física. A inclusão destas novas/velhas temáticas, a nosso juízo, possibilitará incluírem formas de planejamentos públicos e privados, ações que tenham alcance a um público cada vez maior que necessitam praticar exercícios físicos. Logo, faz-se necessário compreender que o conceito de cultura corporal precisa ser entendido como produto da sociedade e como processo dinâmico que, simultaneamente, constitui e transforma a coletividade à qual os indivíduos pertencem (BRASIL, 1997).

A conscientização dos benefícios do exercício físico tem gerado um aumento no número de praticantes de atividade física nas academias de ginástica. Lima; Maffia(2010) evidenciam o aumento da quantidade de academias em nosso país, e acrescentam que as pessoas têm buscado por uma atividade que atinja os seus objetivos e seja prazerosa. Nesta direção, é possível perceber que as mulheres estão em grande número nas academias de ginástica. Assim, Lima; Maffia (2010) apontam o surgimento de academias direcionadas a determinadas populações, um exemplo disso são as academias exclusivas para mulheres.

Interessa evidenciar que este cenário apresentado, tem relação direta com o meu cotidiano e consiste em elemento formativo do meu percurso como estudante do curso de Educação Física da UESB. Portanto, minha motivação para sua elaboração se deu a partir da minha trajetória no referido curso que me proporcionou a provocação para o tema desse estudo. Conforme minhas experiências como estagiária em uma academia de ginástica e por atender ao público feminino e observar que essa população vem aumentando nas academias, decidi pesquisar quais são os motivos da preferência de mulheres em praticar atividade física em um espaço destinado só para elas. Esse estudo tem como questão norteadora a seguinte indagação: quais são os fatores que influenciam a adesão das mulheres nas academias femininas? E a partir disso, sinalizo como objetivo dessa investigação: identificar as motivações para preferência na escolha das academias femininas em detrimento da academia convencional, por praticantes na cidade de Jequié-BA.

## MÉTODOS

### Caracterização do Estudo

Trata-se de uma pesquisa descritiva. Os estudos descritivos pretendem descrever com exatidão os fatos e fenômenos de determinada realidade. (TRIVIÑOS, 1987). Essa investigação foi construída por meio da abordagem qualitativa. Segundo Minayo (2004), “a pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis” (p. 21). A amostra da pesquisa foi constituída de 21 mulheres, com idade de 15 a 39 anos, praticantes de atividade física em academias exclusivamente femininas na cidade de Jequié/BA. O critério de inclusão se deu na disponibilidade em responder completamente o questionário.

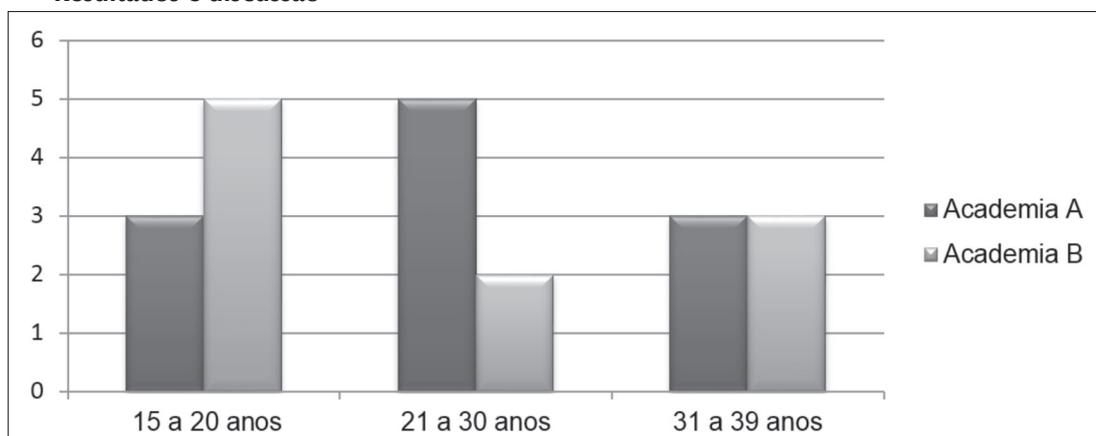
### Instrumento de Coleta de Dados

As informações foram coletadas por meio de um questionário estruturado, o qual foi construído, especificamente, para este estudo. O instrumento foi formulado a partir de referencial empírico e foi testado por meio de estudo piloto, sendo que não foi observada necessidade de adequação, pois serviu ao objetivo proposto e apresentou clareza de linguagem.

### Procedimentos de Coleta

A coleta de dados foi realizada no mês de maio de 2014. A aplicação do questionário foi feita de forma presencial. Todo o trabalho de campo foi supervisionado pelo orientador da pesquisa.

### Resultados e discussão



**Gráfico 1.** Caracterização etária da amostra.

Os dados obtidos no questionário utilizado como instrumento da pesquisa evidenciaram quais são os motivos que levam às mulheres a optarem por praticar exercícios físicos em academias exclusivamente femininas no município de Jequié/BA.

O gráfico I representa a caracterização etária da amostra da pesquisa. Sendo assim, destacamos três categorias norteadoras para a discussão dos resultados encontrados, quais sejam: motivos para frequentar uma academia - saúde e estética; companheiros como fator determinante pela escolha da academia e as vestimentas nas academias.

### Academia A

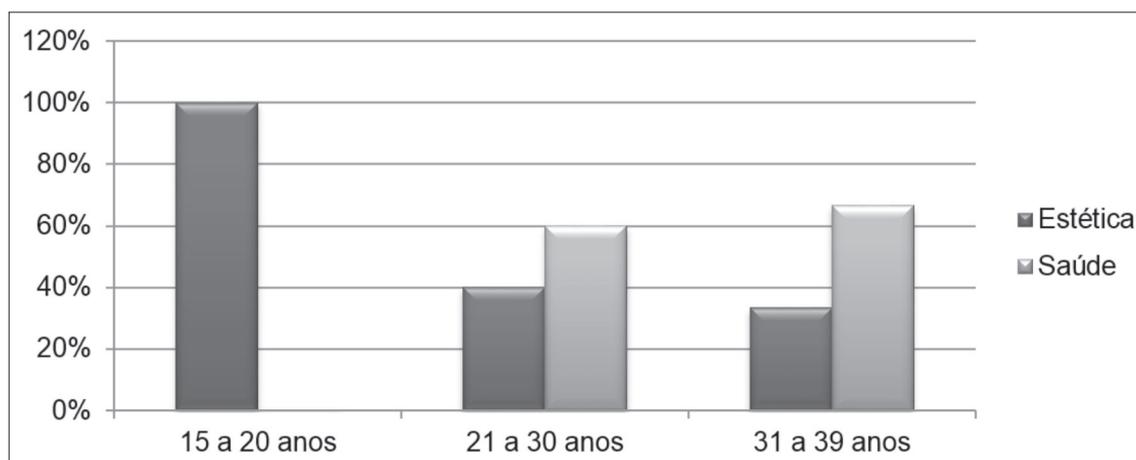


Gráfico II. Motivos para frequentar uma academia.

### Academia B

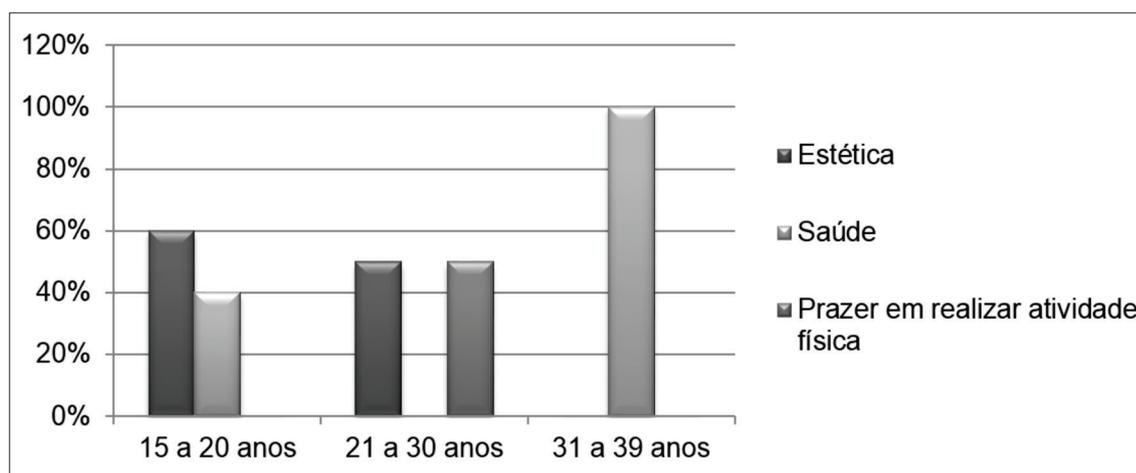


Gráfico III. Motivos para frequentar uma academia.

### Saúde e Estética

É perceptível notar, com base nos gráficos II e III, que a maioria das entrevistadas se lançam a prática de exercícios físicos em academias por questões de estética e/ou saúde. No entanto, analisando por faixa etária, observa-se que a idade é fator determinante nesta escolha, ou seja, quanto mais nova a praticante, a estética determina sua busca, e com o passar do tempo as questões relativas a saúde influenciam muito mais na decisão da prática de exercícios físicos.

Segundo o estudo realizado por Lima; Maffia (2010), os motivos para frequentar uma academia mais citados pelas mulheres são saúde, estética, melhora da autoestima e sair do sedentarismo. Porém, na medida em que a idade aumenta, verifica-se uma maior importância dada à saúde, acontecendo o inverso com a estética, que tem a incidência maior nos grupos de faixa etária mais baixa. No estudo de Rocha; Peito; Zazá (2011) foi abordado que com o aumento da idade as preocupações com a saúde são mais evidentes quando comparadas com a população mais jovem.

Essa questão também é discutida por Neiva et al (2007 apud LIMA; MAFFIA, 2010), considerando que as mulheres buscam uma silhueta definida, um corpo perfeito, o que demonstra a importância da cultura da estética em nossa sociedade. Rocha; Peito; Zazá (2011) afirmam que o fato da maioria das pessoas praticarem atividade física por questões estéticas pode estar ligado aos padrões estéticos na atualidade, uma vez que a mídia considera alguns corpos como os modelos de beleza, estimulando a procura por academias de ginástica.

No estudo de Meneguzzi; Voser (2011) realizado com mulheres jovens, entre 14 a 17 anos de idade, quando questionadas a saber quais são os fatores motivacionais que levam as jovens adolescentes a procurar uma academia para a prática de exercícios físicos, foi verificado como primeira opção a estética. Validando, dessa forma, a ideia de quanto mais jovem o público, maior a preocupação com a estética. Acentua-se, que o padrão estético a ser seguido, via de regra é estabelecido pela mídia. Nesta direção a mesma mídia, com viés mercadológico, estabelece modelos e silhuetas muitas vezes difícil de se atingir, o que na prática gera muito mais stress do que satisfação na prática dos exercícios físicos. Esta realidade pode ser um indicador importante na descontinuidade ou desistência de muitos praticantes de academias.

Balbinotti; Capozzoli (2008, apud LIMA; MAFFIA, 2010) verificaram em seu estudo que quando o motivo para prática de atividade física é a saúde, as mulheres aderem mais à prática do exercício do que os homens.

Assim, em nosso universo pesquisado ficou nítido que as mulheres mais jovens aderem ao exercício físico para poder melhorar a estética, ou seja, diminuir a gordura e tonificar pernas e glúteos. Por outro lado foi possível perceber que, com o passar da idade, as mulheres têm como motivo principal para a adesão de um programa de exercício físico a saúde, mas isso não quer dizer que elas deixam de se preocupar com o padrão estético, apenas, relativiza esta variável.

#### Academia A

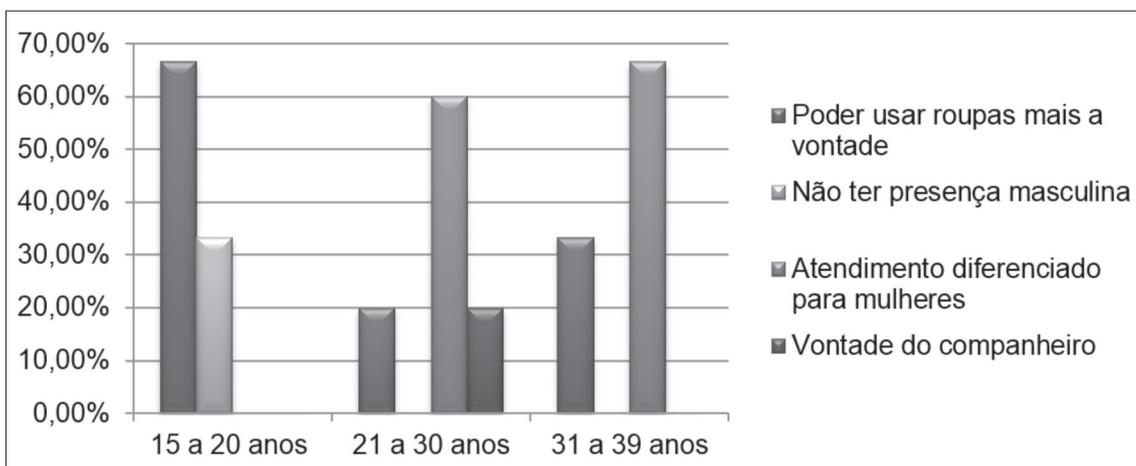


Gráfico IV. Motivo pela preferência por uma academia exclusiva para mulheres.

#### Academia B

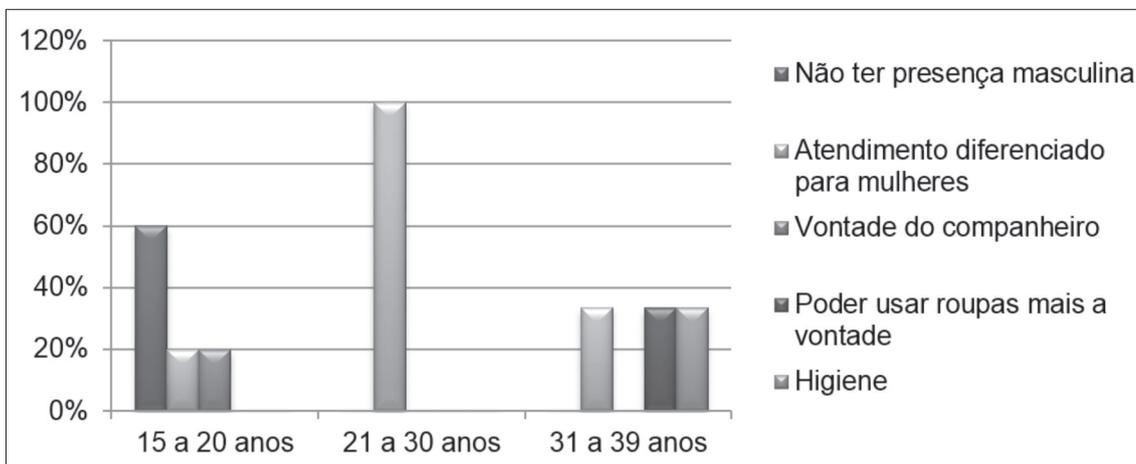


Gráfico V. Motivo pela preferência por uma academia exclusiva para mulheres.

Os resultados presentes nos gráficos IV e V tornam evidente que na academia A, em todas as faixas etárias, as mulheres preferem praticar atividade física em uma academia exclusivamente feminina por poder usar roupas mais à vontade. Destaca-se, também, de forma surpreendente, uma parcela de mulheres com idade entre 15 a 20 anos indicando a opção pela academia feminina por não ter presença de homens, sendo que na academia A existe a presença masculina no quadro de funcionários, mas segundo as entrevistadas a condição de professores masculinos não é um impeditivo para a prática. Outros motivos citados pelas entrevistadas foram por vontade do companheiro e pelo atendimento ser diferenciado para mulheres. Na academia B, as mulheres de todas as faixas etárias citaram como motivo pela preferência de uma academia exclusiva para mulheres o atendimento ser diferenciado. A maioria das entrevistadas com idade entre 15 a 20 anos responderam que a ausência da presença masculina é fundamental para a motivação de escolha da academia; esse mesmo grupo, também, citou que o companheiro influencia no momento de optar pela academia. Já as mulheres com idade entre 31 a 39 anos falaram que a higiene é algo importante na preferência do local que pratica atividade física. Enfim, por razões diversas, todas as mulheres da academia A e B relataram se incomodar com a presença masculina durante a atividade física, ou seja, dividir os espaços das salas de ginásticas com vários homens tem sido um fator determinante na crescente abertura de espaços exclusivamente femininos. Percebe-se, por outro lado, que muitas mulheres que frequentam estes espaços exclusivos não estão dentro de um padrão de corpo estabelecido pela mídia, o que as retraem na hora da prática do exercício. Este fator pode indicar que a vergonha dos olhares dos homens e de outras mulheres que se encaixam no estereótipo considerado ideal as constroem mais em espaços mistos.

### **Vestimentas na academia**

A vestimenta aparece como fator importante para a escolha, assim, observou-se que por razões diferentes e/ou por receio das opiniões críticas de terceiros preferem usar roupas mais à vontade para tentar “esconder” o seu corpo. Lima; Maffia (2010) verificaram que um dos motivos principais pela escolha de uma academia feminina é o de poder usar roupas mais à vontade. Neste sentido, o motivo de terem optado por uma academia exclusivamente feminina está relacionado com o fato de poder usar roupas mais à vontade, ou seja, não precisam se preocupar se a roupa está subindo, se está marcando alguma parte do seu corpo. Elas não se sentem cobradas por estar usando um camisã, ao invés de estar com um macacão colado ao corpo. Os resultados obtidos com o questionário fogem da premissa de que a mulher se veste para outra mulher. Nessa concepção a mulher que quer se mostrar é aquela que tem o “corpo ideal”, já a que está fora dos padrões estéticos quer apenas vestir algo que não marque o seu corpo. Assim, a busca de uma imagem de corpo ideal, ainda é uma peculiaridade da exposição extradomiciliar para muitas mulheres, portanto, limites e determinações no universo da cultura física feminina, exigem considerações históricas e culturais, sobretudo na necessidade de enquadramento aos padrões de aparência física feminina à prática da ginástica.

No estudo de Neiva et al., (2007, apud LIMA; MAFFIA, 2010) é revelado que academias exclusivamente femininas representam espaços para as mulheres que não se vem dentro de um padrão de corpo belo, e procuram alternativas para poderem praticar atividade física, sem se sentirem incomodadas com a presença de mulheres mais belas e os olhares críticos dos homens nas academias mistas.

Ao realizar um estudo com mulheres em uma academia exclusivamente feminina, Azevedo (2011, p. 53) notou que a prática de exercícios físicos é melhor sem os homens olhando, uma vez que as alunas relataram ficar mais à vontade, concentradas nos exercícios tanto para membros inferiores ou superiores, ir com mais frequência e com a roupa que se sentirem melhor sem a constante preocupação dela estar transparente, vulgar, ou “fora do lugar”. O mesmo autor complementa que a maioria das mulheres fora das práticas corporais, e talvez do padrão estético é o público que mais adere a prática de atividade física em ambiente exclusivamente feminino.

### **Companheiros no direcionamento da escolha**

Com base no estudo de Azevedo (2011, p. 38), um fator importante para aderência da atividade física é o apoio ou indicação do companheiro. No estudo realizado com mulheres alunas de uma academia exclusivamente feminina, o mesmo autor enumera, em ordem, os motivos que levaram as participantes a praticar exercícios físicos em uma academia exclusiva para mulheres, as opções mais citadas entre as entrevistadas foram: tratamento diferenciado para mulheres; atividades oferecidas e estrutura completa;

poder usar roupas mais à vontade; higiene; orientação de profissionais do sexo feminino; por vontade do marido ou companheiro e por não ter a presença de homens.

Considerando que a motivação é um comportamento com determinação individual, se faz necessário refletir se a aderência guiada garante continuidade e satisfação no universo da atividade física. De acordo com a American College of Sports Medicine, apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos em academias de ginástica aderem à prática. No Brasil, os estudos sobre aderência têm verificado um índice de evasão de aproximadamente 70% entre os praticantes de exercícios físicos em academias (ALBUQUERQUE; ALVES, 2007).

No nosso universo pesquisado foi possível observar que a opinião do companheiro também contribui para a escolha da academia. Acentua-se que encontramos entre as entrevistadas, mulheres que nunca frequentaram uma academia convencional, talvez por influência do cônjuge em achar que o espaço para realizar atividade física deve ser exclusivo para as mulheres. Neste sentido, identificamos que o companheiro exerce uma influência marcante no momento de escolha da academia da mulher, uma vez que muitos homens têm preconceito com a prática da atividade física ser realizada em ambiente misto e o atendimento ser prestado por pessoas do sexo masculino. Assim, como revelador, identificamos que muitas mulheres não praticavam atividade física antes, devido a não existência de espaços reflexão das possibilidades, mas também dos limites que um espaço exclusivo pode representar. A percepção da importância desses espaços, não pode inviabilizar os aspectos subjetivos que originam estas iniciativas, sobretudo o da segregação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao apresentarmos nossas considerações sobre as motivações que levam às mulheres a frequentar espaços exclusivamente femininos para prática de exercícios físicos, alguns elementos se destacaram e por assim dizer, revelaram importantes dados para análise desse fenômeno, envolvendo questões de ordem fisiológica e social.

No plano fisiológico, destaca-se que esses motivos variam de acordo com a faixa etária. Nota-se que há uma grande preocupação com a estética por parte de uma parcela considerável da população, em especial das mulheres mais jovens, por outro lado, as preocupações com a saúde são mais evidentes se o recorte de análise se dê em uma população mais experiente.

No plano social, as mulheres participantes desse estudo relataram que a preferência por academias exclusivamente femininas está relacionada a não ter presença masculina, poder usar roupas mais à vontade, atendimento diferenciado, vontade do companheiro e higiene. Foi possível identificar ainda, que mesmo as mulheres que já haviam frequentado alguma academia convencional anteriormente se incomodavam com a presença masculina durante a atividade física, e outras nunca tinham ido a uma academia pelo motivo dos espaços para praticar atividade física serem com homens e mulheres. Percebeu-se, também, que muitas mulheres enfatizaram o fato de poderem usar roupas mais à vontade, uma vez que elas se sentiriam incomodadas com os olhares e opiniões críticas. Sendo assim, esses espaços têm se constituído como uma importante alternativa para que as mulheres que não se enquadram dentro de um estereótipo determinado pela mídia possam praticar atividade física mais à vontade.

Sabe-se que a mulher moderna possui uma jornada dupla de trabalho e a adoção de hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos, pode proporcionar às elas melhores condições para enfrentar a atual vida cotidiana.

Por fim, registra-se que não pretendemos com este estudo fazer uma apologia a separação entre homens e mulheres, sobretudo pelas históricas lutas do sexo feminino por direitos iguais, mas, reconhecendo as especificidades no trato da prática de exercícios físicos, apontamos questões que precisam ser pensadas e debatidas dentro de cada realidade, na intenção de uma melhor adesão a prática de atividade física em ambientes direcionados às suas necessidades específicas. Com isso, a análise do trabalho permite aumentar a compreensão do universo de uma academia feminina, trazendo aos estudiosos do tema em questão mais uma fonte de conhecimento sobre as academias exclusivamente femininas, que é um tema bastante atual na área da Educação Física, uma vez que no mercado há uma grande procura por academias de ginástica especializadas e direcionadas a uma determinada população.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, C.L.F.A.; ALVES, R.S. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física CIEAF, na cidade de Caicó-RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, Natal, v. 1, n. X, p. 1 -33, 2007.

AZEVEDO, I.R. **Motivos de adesão à prática de exercícios físicos em uma academia exclusivamente feminina de Porto Velho-RO**. Monografia apresentada no Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia – Núcleo de Saúde, 2011.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.

LIMA, A.A; MAFFIA, R.M. Motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias femininas. **Lecturas Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, Ano 15, n. 143, 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/adesao-a-pratica-em-academias-femininas.htm>>. Acesso em: 27 de mar. 2014.

MINAYO, M.C.de S. **Pesquisa social**. Petrópolis: Vozes, 2004.

MENEGUZZI, R.G; VOSER, R.C. Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. **Lecturas Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, Ano 16, n. 162, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd162/fatores-motivacionais-na-busca-por-academias.htm>>. Acesso em: 29 de jun. 2014.

NETO, A.C; ZENITH, A.M; SALATIEL, G.P; BRITES, L.M; BARRETO, M.A. Motivos que levam o público feminino a frequentar as academias de ginástica em cidade do interior de Minas Gerais. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Ano 18, n. 180, 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd180/motivos-a-frequentar-as-academias.htm>>. Acesso em: 27 de mar. 2014.

ROCHA, C.R.T; PEITO, S.S; ZAZÁ, D.C. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. **Lecturas Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, Ano 16, n. 156, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/a-pratica-em-academias-femininas.htm>>. Acesso em: 27 de mar. 2014.

TRIVIÑOS, A.N.S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

---

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB.

Rua Botafogo, 81  
Mandacaru  
Jequié/BA  
45207-040