

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
ÁREA DO CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**O PERFIL DAS FREQUENTADORAS DE ACADEMIAS
EXCLUSIVAMENTE FEMININAS EM CAXIAS DO SUL-RS**

CAXIAS DO SUL

2019

Antonela Ferrari¹
Glaucia Pezzi²
Carlos Gabriel Gallina Bonone³

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo identificar o perfil de mulheres frequentadoras de academias exclusivamente femininas da cidade de Caxias do Sul- RS. A amostra foi composta por cem frequentadoras e contou com entrevistas de três proprietários de academias exclusivas para mulheres. O estudo é de caráter quantitativo/qualitativo, descritivo e transversal. Os instrumentos utilizados foram um questionário fechado por meio da plataforma *Google Forms* e uma entrevista semiestruturada com os proprietários, o que resultou nas seguintes informações: o perfil socioeconômico das mulheres que procuram academias exclusivamente femininas em Caxias do Sul-RS é o de uma mulher branca (79%), com filhos (54%), casada (54%), que trabalha (74%), na faixa dos 18-29 anos (38%), possui ensino superior (34%) e renda familiar entre R\$1.000 a R\$3.000,00 (50%). Suas principais motivações para a escolha de uma academia exclusivamente feminina são: a possibilidade de usar roupas mais à vontade e sem constrangimentos (87%), o tratamento ser diferenciado para o referido gênero (83%) e por ter orientação de outras profissionais mulheres (70%). Já as principais motivações que levam à troca de uma academia mista para as exclusivamente femininas foram o tratamento oferecido pelos profissionais (100%), considerando o fato da exclusividade feminina (94,73%) e higiene (89,47%).

Palavras-chave: Perfil. Mulheres. Academias exclusivamente femininas.

ABSTRACT: The present study aims to identify the profile of women attending gyms exclusively for women in the city of Caxias do Sul-RS. The sample was consisted of 100 attendees and interviews with three owners from the gyms. The study is quantitative/qualitative, descriptive and cross-sectional. The instruments used were a closed questionnaire through the Google Forms platform and a semi-structured interview with the owners. Results: The socioeconomic profile of women looking for gyms exclusively for women in Caxias do Sul-RS is white woman (79%), with children (54%), married (54%), who work (74%), 18-29 years of age (38%), have higher education (34%) and family income between R\$1,000 and R\$3,000.00 (50%). Their main motivations for choosing gyms exclusively for women are: the possibility of wearing clothes more at ease and without constraints (87%), differentiated treatment (83%) and for having guidance from other professional women (70%). The main motivations that lead to the exchange of men/women gyms to gyms exclusively for women were the treatment offered by professionals (100%), because it is exclusively female (94.73%) hygiene (89.47%).

Key-words: Profile. Women. Gyms exclusively for women.

¹ Acadêmica do curso de Educação de Física

² Acadêmica do curso de Educação de Física

³ Orientador e Mestre em Educação Física

1 INTRODUÇÃO

A sociedade em sua organização, historicamente, sempre demonstrou distinção nos papéis de homens e mulheres. De acordo com Boris e Cesídio (2007, p. 6): “Na sociedade patriarcal, gerada no período colonial, o homem tinha o direito de controlar a vida da mulher como se ela fosse sua propriedade, determinando os papéis a serem desempenhados por ela.”

Ao longo dos anos, as mulheres começaram a conquistar alguns direitos, porém, mesmo com diversas conquistas, seguem enfrentando desafios na sociedade contemporânea, como, por exemplo, as imposições de padrões estéticos. Seguindo o raciocínio de Vianna (2005), entendemos que as mulheres buscam um corpo ideal para se encaixar num padrão imposto pela sociedade, todavia tal busca as leva a ter baixa autoestima.

Na intenção de enquadrar-se nesses parâmetros sociais, as mulheres lançam mão de diversas alternativas para moldar seus corpos, sendo uma dessas alternativas a atividade física em academias. Nesse sentido, o movimento das academias e do mundo *fitness* tem ganhado cada vez mais participantes. Menezes (2013, p. 14) enfatiza que: “Apesar de as crises econômicas que tiveram lugar na primeira década dos anos 2000, a indústria de *fitness* manteve um crescimento gradual e contínuo, ao contrário do que poderia ser esperado de um serviço considerado não essencial.”

No entanto, inicialmente, as academias eram um espaço exclusivamente masculino. Martins, Viana e Mattos (2017, p. 6) reitera: “No passado a musculação era considerada um esporte masculino, e as mulheres eram estigmatizadas pelo novo contorno do corpo e ganho de músculos.”

Com o passar dos anos, nota-se um crescimento do interesse de mulheres pela musculação, fazendo surgirem as academias exclusivamente femininas. De acordo com Neiva, Maroun e Mourão (2015), academias projetadas somente para mulheres surgiram e se expandiram na década de 90 nos Estados Unidos, tendo como pioneira a rede Curves, com sua primeira unidade lançada em 1995. No Brasil, as primeiras academias só para mulheres surgiram nos anos 2000 e somam, hoje, um total de aproximadamente 150.

Diante desse cenário, é importante compreender de maneira ampla e abrangente os papéis da mulher na sociedade atual, considerando a forma que se relaciona com o seu corpo e com o exercício físico, seus critérios para se exercitar e sua

motivação por uma escolha tão específica como as academias exclusivas para seu gênero. Parte, ainda, da curiosidade acerca das mulheres e dos conceitos de feminilidade impostos e como elas se relacionam com estes.

Sendo assim, o objetivo principal deste trabalho é identificar o perfil de mulheres frequentadoras de academias exclusivamente femininas da cidade de Caxias do Sul-RS. Além disso, também se objetiva, de forma específica, verificar as características pessoais e socioeconômica, compreender os fatores motivacionais e observar a motivação para a troca de uma academia mista para uma que é exclusivamente feminina.

2 METODOLOGIA

Este estudo é de caráter quantitativo/qualitativo, descritivo e transversal.

Conforme Zanella (2013, p. 96): “O método quantitativo preocupa-se com representatividade numérica, isto é, com a medição objetiva e a quantificação dos resultados. Tem, portanto, o objetivo de generalizar os dados a respeito de uma população, estudando somente uma pequena parcela dela.” Dessa forma, o método quantitativo será fundamental para o desenvolvimento da pesquisa, pois, ainda segundo Zanella (2013), a pesquisa quantitativa é ideal tanto para medir preferências, atitudes e opiniões, quanto para comportamentos.

O presente estudo também utilizará o método qualitativo. De acordo com Zanella (2013, p. 99): “A pesquisa qualitativa preocupa-se em conhecer a realidade segundo a perspectiva dos sujeitos participantes da pesquisa, sem medir ou utilizar elementos estatísticos para análise dos dados.”

A pesquisa é descritiva, pois conforme Gil (2008, p. 28): “A pesquisa deste tipo tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis.” O autor ainda cita que dentre essas pesquisas existem as que objetivam analisar características de um determinado grupo, tais como nível de renda, distribuição etária, sexo, nível de escolaridade, entre outros.

O estudo tem caráter transversal, visto que, segundo Fontelles (2009, p. 7): “A pesquisa transversal (ou seccional) é realizada em um curto período de tempo, em um determinado momento, ou seja, em um ponto no tempo, tal como agora, hoje.”

Esta pesquisa contou com a participação de três academias da cidade de Caxias do Sul que atendem, ao total, a cerca de 300 alunas. As participantes que desejaram responder ao questionário atenderam a alguns critérios, como: treinar exclusivamente em uma academia feminina, ser maior de idade e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que ficou anexado ao questionário *on-line*. Também participaram da pesquisa as(os) proprietárias(os) e/ou coordenadoras das academias (estes se indicados pelos proprietários). Para elas/eles, foi elaborada uma entrevista semiestruturada realizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A amostra final obteve um total de cem participantes que responderam ao questionário e um total de quatro entrevistas divididas entre os proprietários das três academias.

Os instrumentos utilizados foram um questionário fechado contendo doze perguntas, o qual foi baseado em Lima e Maffia (2010), sendo adaptado à nossa realidade. Esse questionário foi construído na plataforma *Google Forms*. Com os(as) proprietários(as), o instrumento utilizado para a coleta de informações da pesquisa foi uma entrevista semiestruturada contendo dez perguntas.

Para este estudo, inicialmente, realizou-se o contato prévio com os(as) proprietários(as) e, mediante autorização, foram enviados os questionários *on-line* para que eles enviassem a suas alunas. Os dados coletados foram enviados por meio da plataforma *Google Forms* e armazenados em uma planilha do Excel, para, posteriormente, serem analisados pelo programa SPSS versão 24.

Nesse período, marcamos e realizamos as entrevistas com os(as) proprietários(as). Estas foram gravadas em áudio e transcritas na íntegra, posteriormente. As transcrições foram enviadas aos proprietários via *e-mail* para sua autorização. Após a validação pelos participantes, foram identificadas as Unidades de Significado, que, posteriormente, formaram as categorias de análise, que serão apresentadas a partir de agora.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A discussão dos resultados numéricos está organizada nas seguintes categorias de análise:

- a) Perfil das frequentadoras; e

b) Motivações para a escolha de academias exclusivamente femininas.

A seguir, serão apresentadas as respectivas tabelas seguidas das discussões dos resultados.

3.1 PERFIL DAS FREQUENTADORAS

O perfil das frequentadoras engloba as questões respondidas referentes aos perfis pessoal e socioeconômico das participantes.

A tabela a seguir apresenta a frequência de respostas dadas pelas três academias, divididas entre, A, B e C:

Tabela 1 – Frequência de respostas entre as três academias participantes

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	ACADEMIA A	29	29	29	29
	ACADEMIA B	55	55	55	84
	ACADEMIA C	16	16	16	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

A Tabela 1 traz a quantidade de respostas recebidas nos questionários, divididas entre as três academias participantes, apresentando percentual de 29% (academia A), 55% (academia B) e 16% (academia C) das respostas, respectivamente.

Dentre as participantes que frequentam a Academia A, foram obtidas 29 respostas. Essa academia situa-se em um bairro próximo do centro. A Academia B obteve 55 questionários respondidos, sendo a maior contribuição para a amostra, e situa-se em um bairro grande e longe do centro. Devido ao fato de o bairro ter muitos habitantes, assim como outros bairros nas proximidades, o número de alunas dessa academia é grande. Nesse sentido, no presente estudo, obtivemos a maior amostra. A Academia C colaborou com dezesseis frequentadoras participantes e situa-se no centro.

A Tabela 2 apresenta dados referentes à faixa etária das frequentadoras:

Tabela 2 – Faixa etária

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	18-29	38	38	38	-
	30-39	35	35	35	-
	40-49	15	15	15	-
	50-59	11	11	11	-
	60-69	1	1	1	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Segundo a Tabela 2 (faixa etária), 38% das mulheres se encontram na faixa dos 18-29 anos, totalizando a maioria nesta pesquisa. Na linha dos 30-39, há um total de 35%. Já na dos 40-49, somam-se 15%, na dos 50-59, 11%, e entre 60-69, apenas 1%.

O resultado obtido neste estudo é semelhante ao de Amorim (2014) sobre uma academia feminina que apresentou 49% de mulheres com idade entre 21 a 30 anos, seguido por 30% de praticantes que possuem entre 31 a 40 anos e 8% que estão na faixa dos 41 a 50 anos de idade.

Em estudo realizado por Neiva, Maroun e Mourão (2015), que pesquisou a inserção e permanência de mulheres praticantes de uma academia feminina entre 40 e 60 anos de idade, as autoras afirmaram que as colaboradoras alegaram descontinuidade de exercício físico ao longo da vida. Com isso, os hábitos que incluem práticas de atividade física só foram incorporados a partir do processo de envelhecimento. As participantes ainda afirmaram que não se sentiram bem em academias convencionais, o que fez com que desistissem depois de alguns meses de treinamento. Dessa forma, as alunas conseguiram apenas atingir uma permanência em um programa de exercício físico em uma academia feminina.

Os resultados sobre faixa etária encontrados indicam baixa adesão das mulheres a partir dos 40 anos. Esses dados junto ao estudo citado podem indicar que, apesar das mulheres mais velhas se sentirem melhor em um ambiente feminino, talvez ainda se sintam constrangidas por terem sido sedentárias durante boa parte vida, e agora, por necessidade e/ou recomendação médica, tenham que frequentar uma academia por questão de saúde.

A Tabela 3 apresenta as respostas dadas referente à raça das frequentadoras:

Tabela 3 – Raça

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	Branca	79	79	79	79
	Negra	1	1	1	80
	Parda	20	20	20	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

De acordo com a Tabela 3, das cem mulheres entrevistadas, 79% se consideram brancas, 1% se considerou negra e 20% se declararam pardas.

A autora Ribeiro (2019) aponta uma diferença na ocupação de espaços entre brancos e negros. Relembra a segregação racial nos Estados Unidos para ilustrar que desde esse advento até os dias atuais a população negra encontra dificuldades em ocupar diversos setores da sociedade. No Brasil, o preconceito e a falta de oportunidades acarretaram também a ausência de pessoas negras em vários locais da sociedade atual.

Ribeiro (2019, p. 65) afirma:

Uma simples pergunta que nos ajuda a refletir é: quantas autoras e autores negros o leitor e a leitora, que cursaram a faculdade, leram ou tiveram acesso durante o período da graduação? Quantas professoras ou professores negros tiveram? Quantos jornalista negros, de ambos os sexos, existem nas principais redações do país ou até mesmo nas mídias ditas alternativas?

O fato de somente uma mulher ter se declarado negra num universo de cem mulheres frequentadoras de academias femininas pode ser um indicativo da dificuldade dessa população em acessar diversos espaços de saúde e lazer.

A Tabela 4 apresenta o n.º de filhos das frequentadoras das academias aqui em questão:

Tabela 4 – Número de filhos

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	1	20	20	20	20
	2	24	24	24	44
	3	9	9	9	53
	4	1	1	1	54
	Não possuiu filhos.	46	46	46	100
Total		100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Conforme a Tabela 4, 54% das mulheres possuem filhos. Tendo em vista que um dos grandes desafios enfrentados pelas mulheres é encaixar atividades de lazer no período posterior a maternidade, é interessante ressaltarmos que a maioria das participantes desta pesquisa é mãe e retornou/iniciou a uma atividade de exercício físico e lazer. Como cita Rocha-Coutinho (2005), um problema da mulher contemporânea é encontrar uma forma para encaixar a maternidade na sua vida, de modo que não abdique suas outras atividades e não atrapalhe suas ambições de crescimento, inclusive profissional.

Em uma das entrevistas, realizada para o presente estudo, com a proprietária da academia C, a mesma cita o cuidado com os filhos pelas suas alunas: “essa semana não fui porque deu uma gripe e tive que cuidar do filho doente”. Essa fala pode indicar uma dinâmica familiar comum na estrutura familiar contemporânea, em que a mulher se sente mais responsável pelos cuidados com os filhos e, portanto, acaba abdicando de suas tarefas, de maneira mais frequente que seus companheiros, para cuidarem de seus filhos. Em um estudo, em que está inclusa uma série de entrevistas, essa realidade é apresentada: “para nossas entrevistadas a mãe ainda é vista como a principal responsável pelos filhos, cabendo ao pai um papel secundário.” (ROCHA-COUTINHO, 2005, p. 132).

Abaixo, apresentamos a Tabela 5, que fala sobre o estado civil das participantes do estudo quantitativo:

Tabela 5 – Estado civil

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	Casada	54	54	54	54
	Divorciada	2	2	2	56
	Namorando	1	1	1	57
	Namoro	2	2	2	59
	Solteira	27	27	27	86
	União Estável	14	14	14	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Com relação ao estado civil, a Tabela 5 mostra que 54% são casadas, 27% solteiras e 14% possuem união estável, seguido de 2% que se considera divorciada e 3% que preencheram o item “outros” e escreveram “namorando”.

No presente estudo, a maioria das mulheres afirmou serem casadas, resultado que corrobora o estudo de Rocha, Peito, Zazá (2011), em que das 115 mulheres participantes do estudo, 62,8% eram casadas. O estudo investigou o motivo para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas.

Em outro estudo realizado por Xavier et al (2016), que investigou a comparação entre mulheres praticantes de uma academia mista e mulheres praticantes de uma academia feminina, identificou-se que 80% das entrevistadas na academia mista eram solteiras, 13,3% casadas e 6,7% pertencem ao item “outro”. Enquanto na academia feminina 40% eram casadas e 40% solteiras, 6,7% divorciada e 13,3% responderam o item “outro”.

Esses estudos podem indicar que as academias mistas, em especial, são espaços para além do exercício físico, podendo ser lugares também de convivência, de novas amizades e possivelmente de flerte, o que poderia indicar uma tendência a atrair o público solteiro, diferentemente de uma academia exclusivamente feminina. Em relação à academia mista, Hansen e Vaz (2006, p. 6) afirmam: “O território firma-se como um ambiente de relações interpessoais, de conquistas de novas amizades e, obviamente, de paquera e flerte, quando então o corpo adquire importância máxima como reduto dos atributos de sedução.”

Essa possibilidade é apontada também pela proprietária de uma das academias femininas (academia A) em entrevista cedida para o presente estudo. Quando questionada sobre o mercado de academias femininas, afirmou:

(...) nesses 10 anos ficou estabilizado um certo número de alunas, não é como uma academia normal que de repente aumenta pra 1500, não, é bem limitado o número de alunas e tem algumas alunas que tem um objetivo específico que não é o só treinar e sim ir lá fazer a paquera, namorar, chamar a atenção, que não é o nosso público (...).

Portanto, baseado nos estudos apresentados e fala de uma das proprietárias podemos pensar nas academias de uma forma geral como um espaço de exercício físico, mas também de outras possibilidades de vivência e convivência social.

A Tabela 6 inclui informações acerca da presença no mercado de trabalho:

Tabela 6 – Presença no mercado de trabalho

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	Não	26	26	26	26
	Sim	74	74	74	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Do total das participantes, 74% afirmaram que trabalham, ou seja, estão inseridas no mercado de trabalho. O resultado obtido no presente estudo corrobora o estudo feito por Xavier et. al (2016), que faz um comparativo entre perfil de mulheres de academia mista *versus* perfil de mulheres de academia feminina. Em relação ao mercado de trabalho, na academia feminina, o estudo indica que 73,3% das mulheres trabalham, ou seja, exercem alguma atividade remunerada. Entretanto, na academia mista esse número cai para 20%, enquanto 80% não trabalham.

Neiva, Maroun e Mourão (2015) afirma que apesar de as mulheres terem entrado no mercado de trabalho nas últimas décadas, muitas delas ainda são as únicas responsáveis pelas atividades do lar. Assim, o tempo disponível para suas atividades de lazer, incluindo atividade física, torna-se pequeno.

No entanto, o resultado do presente estudo mostra que mesmo que as mulheres trabalhem, como a maioria delas indicou no questionário, ainda assim encontram tempo para suas práticas de atividades físicas.

A Tabela 7 trata do grau de escolaridade das participantes da pesquisa:

Tabela 7 – Grau de escolaridade

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	Ensino fundamental	8	8	8	8
	Ensino fundamental incompleto	4	4	4	12
	Ensino médio	29	29	29	41
	Ensino médio incompleto	5	5	5	46
	Ensino superior	34	34	34	80
	Ensino superior incompleto	20	20	20	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

No que se refere ao grau de escolaridade, 34% possui ensino superior, seguido de 29% com ensino médio e 20% com ensino superior incompleto.

Em um estudo realizado por Xavier et.al (2016), em que foram comparados dados entre uma academia mista e uma exclusivamente feminina, com relação ao grau de escolaridade na academia mista há, com maior percentual, alunas com ensino superior incompleto (53,3%). Já as frequentadoras de academia feminina obtiveram um resultado de 33,3% para o mesmo grau de escolaridade.

O presente estudo indicou mulheres que possuem, em sua maioria, ensino superior completo, sendo diferente do estudo realizado por Xavier et. al (2016).

A Tabela 8 trata informações acerca da renda familiar das frequentadoras:

Tabela 8 – Renda familiar

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido		1	1	1	1
	Até R\$1.000,00	10	10	10	11
	Entre R\$1.000,00 e R\$3.000,00	50	50	50	61
	Entre R\$4.000,00 e R\$6.000,00	30	30	30	91
	Entre R\$7.000,00 e R\$10.000,00	9	9	9	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

No quesito renda familiar, o questionário indicou que 50% das usuárias situam-se entre R\$1.000,00 e R\$3.000,00. Em segundo lugar, 30% das respostas sobre renda família equivalem à faixa de R\$4.000,00 a R\$6.000,00. E, em terceiro lugar, 10%, das participantes informaram renda familiar de até R\$1.000,00.

Em um estudo realizado por Amorim (2014) com uma academia exclusivamente feminina na cidade de São Luís/MA, 44,7%, maioria das participantes, relataram receber até R\$1.000,00, 25,7% afirmaram não ter nenhuma renda e 19,7% disseram receber entre R\$1.000,00 e R\$2.000,00.

O presente estudo apresenta resultado diferente do estudo de Amorim (2014). As diferenças regionais podem ter relação com a alteração dos dados obtidos. Faixa etária e nível de escolaridade também podem estar relacionados com a discrepância dos resultados.

3.1.1 Tempo de prática de atividade física

As próximas informações são referentes ao tempo de prática de atividade física, em geral, e na academia exclusivamente feminina. A Tabela 9 trata sobre o tempo de prática de alguma forma de atividade física:

Tabela 9 – Tempo de prática de algum tipo de atividade física

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	1 a 2 anos	27	27	27	27
	3 a 4 anos	15	15	15	42
	5 a 6 anos	8	8	8	50
	Mais de 6 anos	19	19	19	69
	Menos de 1 ano	31	31	31	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

De acordo com a Tabela 9, 31% das participantes praticam atividade física a menos de um ano; 27% pratica de um a dois anos; e 19% mais de seis anos. Ou seja, a maioria das praticantes está em atividade física, de maneira geral, a menos de um ano.

É importante ressaltarmos a importância da atividade física de forma geral e especificamente para o público feminino. Quando falamos de exercício físico, podemos afirmar sua relevância para a saúde e bem-estar dos indivíduos. Segundo Miragaya (2006), há diversos estudos demonstrando que indivíduos fisicamente ativos vivem mais que sedentários, tendo menos propensão a desenvolver diversos tipos de doenças crônicas, incluindo doenças coronarianas, câncer do cólon e depressão.

Relacionando com a saúde da mulher, Leitão et. al. (2000) destaca que apesar de haver benefícios com a prática de atividade física para ambos os sexos, o exercício para mulher traz algumas características diferentes como: perfil hormonal, incidência de determinadas patologias e diferentes adaptações e respostas ao exercício, trazendo, assim, benefícios específicos para a sua saúde.

Portanto, é fundamental que haja uma frequência e um hábito de exercício físico por tempo prolongado, para que a mulher desfrute dos benefícios da atividade física.

A Tabela 10 apresenta informações sobre a prática de atividade física em outro local:

Tabela 10 – Prática de alguma atividade física em outro local

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	Não	83	83	83	83
	Sim	17	17	17	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Em relação à prática de atividade física em outro local, a maior parte das participantes responderam que não praticam (83%), ou seja, seu único momento de atividade física é a academia exclusivamente feminina. Quando questionadas sobre se realizam alguma atividade física em outro local, somente 17% responderam que sim. A principal resposta trazida pelas frequentadoras foi caminhada na rua. Outras atividades elencadas foram alguns esportes como: futsal, voleibol, natação e *muay thai* e práticas corporais como pilates e yoga.

Esse resultado vai ao encontro do estudo de Lima e Maffia (2010), que apresentou dados semelhantes à mesma pergunta. No trabalho das autoras, 92% respondeu que não pratica atividade física fora da academia feminina, e 8% responderam que praticam e especificaram: futsal, futebol, caminhada e *mountain bike*.

A Tabela 11 especifica o tempo de prática de atividade física em academia exclusivamente feminina em geral:

Tabela 11 – Tempo de prática em uma academia exclusivamente feminina

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	1 a 2 anos	34	34	34	34
	3 a 4 anos	14	14	14	48
	5 a 6 anos	4	4	4	52
	Mais de 6 anos	1	1	1	53
	Menos de 1 ano	47	47	47	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Segundo a Tabela 11, a maioria das frequentadoras (47%) pratica atividade física em uma academia exclusivamente feminina a menos de um ano. 34% dizem praticar de um a dois anos, e 14% de três a quatro anos. Podemos perceber que a maior

parte das participantes está há pouco tempo frequentando uma academia exclusivamente feminina.

Um estudo realizado por Zanette (2003) entrevistou 150 indivíduos divididos em 48 academias. No item “tempo de permanência na academia atual”, a maior quantidade de sujeitos (20%) ficou na faixa de 6 meses a um ano. Segundo Costa (2000 apud ZANETTE, 2003), os resultados iniciais de treinamento (prática regular e orientada de atividade física) surgem após um período de três meses de trabalho.

O item é citado também na entrevista com o proprietário da academia B. Quando perguntado quanto às dificuldades em relação a esse público, ele elenca manter a empolgação das alunas para a prática:

Então na verdade a dificuldade que eu tenho é manter elas empolgadas pra encontrar os objetivos com as aulas que a gente tem [...] Mas a minha opinião como profissional é que elas teriam que também focar um pouco mais no objetivo delas, então às vezes é uma aula não tão empolgante mas que elas vão coletar o benefício, elas teriam que continuar.

Estes dados são de grande relevância, pois uma das possibilidades da baixa permanência dos alunos em academias pode ter relação ao tempo necessário para que sejam notados os resultados do treinamento, o que pode levar à desistência.

A Tabela 12 refere-se ao tempo de prática na academia exclusivamente feminina atual em que a participante frequenta:

Tabela 12 – Tempo de prática na academia atual

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	1 a 2 anos	30	30	30	30
	3 a 4 anos	13	13	13	43
	5 a 6 anos	3	3	3	46
	Mais de 6 anos	2	2	2	48
	Menos de 1 ano	52	52	52	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Segundo a Tabela 12, as frequentadoras que responderam menos de um ano representam 52%. Já de um a dois anos, 30%, e de três a quatro anos, 13%. Ainda por meio da mesma tabela, vemos que a maioria das frequentadoras está na academia atual a menos de um ano. Perguntada sobre as dificuldades em trabalhar com esse público, a

proprietária da academia C menciona a falta de persistência e a desistência da atividade física por parte do público feminino:

A única dificuldade que eu encontro é que às vezes as pessoas não têm tanta persistência. Quando começa a fazer, começa com vontade, começa a ver resultado, mas aí começa a dar problema, começa a dar preguiça ou está muito frio e pega uma gripe e aí a persistência vai diminuindo e conforme vai diminuindo e principalmente nós mulheres, a gente vai se desmotivando. E aos poucos isso faz com que a desistência seja alta no público feminino.

Esse tópico pode ser visto em outros estudos em academias mistas e estudos com divisão de gênero, os quais trazem algumas motivações que podem exemplificar possibilidades de razões para a desistência da prática de atividade física. Em um outro estudo, realizado por Klain (2016), investigou-se os motivos para permanência e desistência dos praticantes. Dos participantes desistentes, o estudo contou com uma amostra de 42 indivíduos de academias mistas. As principais razões para a desistência foram: “falta de tempo” (26,2%); “falta de motivação” (14,3%); e “distância da academia” (9,5%).

Já em um estudo realizado com distinção de gênero, Araújo (2011) investigou o porquê da desistência de praticantes de exercício físico. Quando questionadas sobre os motivos, 30% das mulheres assinalaram motivos familiares para interromperem o programa de treinamento, enquanto que nos homens participantes do estudo esse motivo não foi assinalado, ou pelo menos não obteve porcentagem significativa.

A Tabela 13 traz informações sobre a frequência semanal de treino na academia exclusivamente feminina atual:

Tabela 13 – Frequência semanal de treino na academia atual

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	1 vez	4	4	4	4
	2 vezes	17	17	17	21
	3 vezes	48	48	48	69
	4 vezes	13	13	13	82
	5 vezes	17	17	17	99
	6 vezes	1	1	1	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

No que diz respeito à frequência semanal, na academia de que fazem parte, 48% afirmou ir três vezes por semana, 17%, cinco vezes, 17%, duas vezes, e 14%, quatro vezes.

Em relação à frequência semanal, o presente estudo vai ao encontro com o de Amorim (2014), que apresenta como resultado 67% das mulheres afirmando que vão de três a cinco vezes por semana à academia. 29% vão todos os dias e somente 4% delas vão de uma a duas vezes. Ou seja, em ambos os estudos, a maioria das mulheres frequentadoras vai à academia, no mínimo, três vezes por semana.

Já outro estudo, em que há comparação entre os sexos masculino e feminino, foram entrevistadas quatro academias da cidade de Lins (SP), com o objetivo de traçar o perfil desses participantes. Os dados referentes à frequência semanal mostraram uma frequência maior entre os homens. Para o público masculino, quando a frequência é de dois a três dias, o resultado é de 28,8%, já de quatro a cinco dias por semana é de 71,7%. No entanto, para o público feminino, a frequência de dois a três dias traz um resultado de 51,7%, e de quatro a cinco dias, de 48,2%.

Em entrevista para o presente estudo, a proprietária da academia A, respondendo a uma questão sobre as dificuldades encontradas no trabalho com o público de academia exclusivamente feminina, chamou a atenção para o fator da falta de frequência de suas alunas:

Então, o que eu acho é que o público feminino elas são fiéis, mas digamos assim. Em casa, se o filho fica doente quem que vai deixar de ir pra academia? A mãe. Deu uma quebra no orçamento de casa. Quem que deixa de ir pra academia? A mãe, o homem nunca deixa, entende? Então nesse quesito o homem é muito mais fiel, mas porque a mulher se sente mais culpada (...) então isso acontece, às vezes fica uma semana sem vir, quebra aquele treino e não é por sua causa, é por causa de algum problema na família, algum problema financeiro, algum problema com o filho, então a mulher sempre tem um motivo, que é justificável.

Portanto, podemos repensar sobre a frequência semanal em suas atividades por parte do público feminino, especialmente quando pensamos em academias que atendem especificamente a esse público, as multitarefas podem ser um fator que influenciam uma frequência menor de mulheres em relação ao público masculino.

3.2 MOTIVAÇÕES PARA A ESCOLHA DE ACADEMIAS EXCLUSIVAMENTE FEMININAS

As tabelas a seguir apresentam informações acerca das motivações das participantes para não frequentar uma academia mista e a opção por uma exclusivamente feminina. A Tabela 14, por exemplo, trata da motivação para a escolha de uma academia em geral:

Tabela 14 – Motivação para frequentar uma academia

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	Diminuir o estresse	4	4	4	5
	Emagrecimento e/ou definição muscular	44	44	44	49
	Estética	7	7	7	56
	Para sair do sedentarismo	11	11	11	67
	Para ter mais disposição	3	3	3	70
	Saúde	29	29	29	99
	Outros	2	2	2	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

A Tabela 14 mostra o motivo de essas mulheres frequentarem uma academia. A resposta é: “emagrecimento e/o definição muscular” foi respondida por 44% das mulheres, seguido de “saúde”, com 29%; e, em terceiro lugar, “para sair do sedentarismo”, correspondendo a 11%. “Estética” ocupou o quarto lugar, com 7% das respostas.

O fato de 44% das mulheres elencarem emagrecimento e/ou definição muscular pode ser um indicativo de busca por encaixar-se em um padrão específico. Segundo Correia (2016), estar em uma boa forma, preferencialmente magra, é algo que permanece no imaginário das mulheres nos dias de hoje. Outro fator que corrobora essa estatística é a fala do proprietário da academia B:

Só que querendo ou as meninas consomem muito mais do que os meninos, vocês além de consumir vocês se cuidam mais, vocês consomem mais e tudo que envolve estética, pode se falar beleza também (..) A menina em si o público feminino consome bem mais que o masculino.

Outro fator importante foi as frequentadoras terem elencado a opção saúde (29%). É importante destacar quão relevante é que a população, de uma forma geral, busque as mais variadas opções de atividade física, visando à melhoria do bem-estar. “Motivos relacionados com o aumento do bem-estar corporal e melhoria da qualidade de vida representam aspectos de similar importância para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas.” (ROCHA; PEITO, ZAZÁ, 2011, p. 8).

Em uma pesquisa de Silva (2012), realizada com homens e mulheres, em que foram perguntados acerca de sua motivação em relação à prática em uma academia de musculação, 45,8% das mulheres da faixa etária dos 18-29 anos referiram querer perder percentual de gordura. Da mesma maneira, nessa pesquisa, a maioria das respondentes (44%) elencaram o mesmo fator: “emagrecimento e/o definição muscular” como principal motivo para a prática.

A Tabela 15 traz informações sobre as motivações para a escolha de uma academia exclusivamente feminina:

Tabela 15 – Motivação para a escolha por uma academia exclusivamente feminina

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	Localização	32	32	32	32
	Os/As profissionais	6	6	6	38
	Por ser exclusivamente feminina	56	56	56	94
	Preço	1	1	1	95
	Tenho amigas que frequentam	5	5	5	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Na Tabela 15, nota-se que as participantes escolhiam uma única opção de respostas. Entre as diversas opções para a sua motivação, a mais elencada foi por ser uma academia exclusivamente feminina (56%). Isso reflete que a escolha das mulheres por uma academia se dá principalmente por esse fator, ou seja, de uma forma geral podemos afirmar que a maioria das mulheres respondentes buscaram sua academia atual devido à característica de ser frequentada apenas por mulheres.

Na entrevista feita com o proprietário de uma das academias participantes (academia B), ele deixou claro o motivo para ter investido em uma academia só para mulheres. Podemos observar que há uma concordância entre uma experiência vivida pelo proprietário em relação à resposta das frequentadoras dada na Tabela 15. Academia B:

(...) por elas tá circulando na academia (mista) lá da catraca até vir na aula coletiva elas passavam pelos meninos e todas, todas mostravam um certo desconforto (...) e aí depois a gente colocou vidros e os vidros eram adesivados onde de fora não dava pra ver, mas mesmo assim elas ficavam intimidadas. E a gente percebeu que a quantidade de praticantes na aula coletiva diminuiu drasticamente. A gente saiu em torno 110-120 meninas a gente foi lá pra 50. (...) daí a gente resolveu fechar as ginásticas, as coletivas, só que as meninas pediam muito, só que elas queriam um espaço onde não tivessem meninos, aí a gente foi atrás (...).

Em estudo feito por Pavani (2011), que pesquisou a percepção de mulheres habitantes de Novo Hamburgo, em relação a uma academia de ginástica exclusiva para mulheres, 47,3% das mulheres se consideraram totalmente dispostas a frequentar esse espaço, caso existisse. Em segundo lugar, com 19,35% das respostas, ficaram as mulheres que se consideraram dispostas e 13,97% as muito dispostas.

Diante disso, observa-se com esse estudo e com a entrevista cedida pelo proprietário de uma das academias participantes do nosso estudo que há indícios de que muitas mulheres se sentem incomodadas com a presença masculina durante a execução dos seus exercícios.

A Tabela 16 apresenta os principais motivos para a escolha por uma academia exclusivamente feminina:

Tabela 16– Principais motivos para a preferência por uma academia exclusivamente feminina

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	O tratamento é diferenciado para mulheres	86	86	86	-
	Por poder usar roupas mais à vontade, sem constrangimentos	88	88	88	-
	Minha religião	3	3	3	-
	Por não ter a presença de homens	62	62	62	-
	Higiene	68	68	68	-
	Aparelhagem	41	41	41	-
	Por ter orientação de mulheres (profissionais)	71	71	71	-
	Porque minha(s) amiga(s) pratica(m)	46	46	46	-
	Por vontade do meu esposo (companheiro)	16	16	16	-
	Outros	26	26	26	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Na Tabela 16, as mulheres elencaram os cinco motivos principais para a escolha de uma academia exclusivamente femininas. As respostas citadas mais frequentes foram: 1) por poder usar roupas mais à vontade, sem constrangimentos (88%); 2) o tratamento é diferenciado para mulheres (86%); 3) por ter orientação de mulheres (profissionais) (71%); 4) fator higiene (68%); e 5) por não ter a presença de homens (62%).

As participantes (88%) responderam que preferem uma academia feminina para poder usar roupas mais à vontade. Esse resultado corrobora o estudo de Bertuol (2012, p. 46): “Muitas colocaram que se incomodariam caso tivessem que fazer exercícios com homens, inclusive pelo fato de, sem eles, poderem vestir-se mais à vontade.”

O segundo ponto elencado pelas mulheres foi o tratamento diferenciado (86%) e pela orientação de mulheres (profissionais). No presente estudo, esse dado pode indicar que as mulheres se sintam mais à vontade na presença apenas de outras mulheres no momento da atividade física. Em um estudo de caso realizado por Correia (2016), a autora destaca os motivos que levaram as alunas a optarem por uma academia exclusiva para mulheres. De acordo com o relato das alunas deste estudo, a maior motivação foi poder exercitar-se apenas na presença de mulheres sem olhares masculinos.

O item por não ter a presença de homens aparece com 62%. Esse fator se mostra importante para a escolha de algumas mulheres ao optarem por academias exclusivamente femininas. Lessa, Oshita e Valezzi (2007, p. 48) argumentam: “Na academia sentem-se inibidas pela presença masculina e indicam a vergonha do corpo, de seu empenho muscular diante da observação e talvez avaliação dos homens de seu corpo.”

Outro motivo apontado pelas praticantes, que não é presente nas cinco principais opções, porém chama a atenção, é a influência do esposo/companheiro na escolha. Esse motivo foi assinalado por 16% das mulheres. Segundo outra proprietária entrevistada (ACADEMIA A):

(...) as que o marido só deixa vir na academia feminina, dizem que os maridos são muito ciumentos. Geralmente eles vêm, deixam pago, dão de presente de aniversário um semestre, plano semestral, plano anual que já é pra elas ficarem. Eu tenho algumas por exemplo que chegam na academia e batem foto do horário da entrada e eu tenho uma outra aluna que o marido dela liga toda vez que ela tá aqui.

Um estudo de Frazão e Coelho Filho (2015) investigou os motivos de mulheres se interessarem por academias exclusivamente femininas e, através de entrevista, levantou a possibilidade de elas optarem por esses espaços em função de se sentirem mais confortáveis para realizar os movimentos, sem serem constrangidas pelos olhares invasivos dos homens. Na entrevista aplicada, havia também a questão da influência do cônjuge e ambas as questões foram confirmadas por algumas mulheres.

Por fim, as frequentadoras que assinalaram a opção “outros” elencaram diversos motivos. Entre eles o mais citado foi a localização como um fator principal para a escolha por uma academia exclusivamente feminina (doze respostas). Outras razões elencadas foram: sentir-se bem/estar mais à vontade, o tempo de prática e por ter menos frequentadores.

3.2.1 A presença de um homem na prática de atividade física

As tabelas seguintes mostram informações sobre a presença masculina e o incômodo na prática de atividades físicas.

Tabela 17 – Presença masculina é incomodativa ou não

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	Não	56	56	56	56
	Sim	44	44	44	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Quando perguntadas se a presença de um homem na academia é incomodativa (tabela 17), 56% das praticantes responderam que não, o que gera incoerência, pois a maioria das mulheres, 56%, elencou como principal motivo a escolha por uma academia feminina pelo fato de ela ser exclusivamente feminina, ou seja, só ter a presença de mulheres, o que leva a entender que a presença de homens é de fato incomodativa.

A Tabela 18 traz informações do porquê a presença de um homem ser incomodativa para as frequentadoras:

Tabela 18 – O porquê da presença de um homem ser incomodativa durante a prática de atividade física

Faixa etária	Justificativa
21 anos	“Pelo fato de olharem pro corpo das mulheres de forma abusiva.”
20 anos	“Poder ficar à vontade na academia sem ninguém olhando fixamente.”
28 anos	“Porque me incomodo quando ficam me olhando, como se eu fosse um objeto sexual ...não gosto de homem tarado e infelizmente a maioria é.”
33 anos	“Vergonha.”
23 anos	“Por causa dos olhares que geram muitas vezes um desconforto, por causa de atitudes machistas e homens que apenas estão treinando e querem tentar explicar como você deve se exercitar.”
25 anos	“Prefiro um ambiente onde tenha apenas mulher, fico mais à vontade e não me sinto constrangida.”
32 anos	“Por ser menor e mais acolhedora e também por ser de bairro.”
28 anos	“Porque as treinadoras são mulheres, assim me sinto mais à vontade.”
36 anos	“Porque acredito que temos mais liberdade.”
34 anos	“Eu fico mais a vontade de dançar nas aulas sem ter homens.”
54 anos	“Fico constrangida com homens.”
28 anos	“Não me sinto à vontade com treinador homem.”
28 anos	“Em razão da falta de respeito nas abordagens, dos olhares maliciosos e de outras atitudes machistas.”
35 anos	“Constrangimento.”

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Esse resultado corrobora o estudo de Frazão e Coelho Filho (2015) que afirma que o aumento das academias exclusivamente femininas a partir da década de 90 é reflexo de ações constrangedoras provocadas pelos homens para com as mulheres em academias mistas, como, por exemplo, olhares direcionados a elas que provocam constrangimento.

Vilela e Santo (2007) afirmam que as academias só para mulheres foram criadas, principalmente, visando à esfera psicológica, para que essas praticantes não se sintam constrangidas.

Algumas frequentadoras relatam a ocorrência desses olhares constrangedores masculinos, bem como a maior liberdade para a prática sem a presença de homens no ambiente. Essas situações constrangedoras e presentes no relato dado pelas participantes podem ser uma das razões pelas quais se faz necessário esses espaços exclusivamente femininos, onde as mulheres se sintam à vontade para realizar suas práticas, pois assim

diminui-se a possibilidade de essas mulheres abandonarem completamente suas atividades físicas.

3.2.2 Frequência em uma academia mista e troca para uma exclusiva

Abaixo, apresentamos os questionamentos de mulheres sobre já terem frequentado academias mistas.

A Tabela 19 traz resultados sobre se as participantes já frequentaram uma academia mista:

Tabela 19 – Se a participante já frequentou uma academia mista

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	Não	24	24	24	24
	Sim	76	76	76	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Quando perguntadas se já frequentaram uma academia mista, 76% responderam que sim, e para essas mulheres o questionário teve sequência. Já para as que responderam “não”, foi encerrado o questionário.

A Tabela 20 traz dados em relação à motivação para a troca de uma academia mista para exclusivamente feminina:

Tabela 20 – Motivação para a troca de uma academia mista para a exclusivamente feminina

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido	O tratamento oferecido pelos profissionais	76	100	100	-
	Religião	1	1,3	1,3	-
	Por ser exclusivamente feminina	72	94,7	94,7	-
	Higiene	69	90,7	90,7	-
	Aparelhagem	66	86,8	86,8	-
	Porque minha(s) amiga(s) pratica(m)	56	73,6	73,6	-
	Por vontade do meu esposo (companheiro)	8	10,5	10,5	-
	Outros	31	40,7	40,7	-
	Total	100	100	100	-

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

As mulheres que responderam à questão da Tabela 19 de forma afirmativa elencaram em uma questão de múltipla escolha suas cinco principais motivações para a troca (Tabela 20) são elas: 1) o tratamento oferecido pelos profissionais (100%); 2) por ser exclusivamente feminina (94,7%); 3) fator higiene (90,7%); 4) aparelhagem (86,8%); e 5) porque minha(s) amiga(s) pratica(m) (73,6%).

O item com maior percentual (100%), elencado pelas participantes foi o tratamento oferecido pelos profissionais. Em um estudo de caso realizado por Correia (2016) a autora destaca no relato das alunas participantes deste estudo que a atenção dada pelos profissionais é extremamente importante para a sua escolha por uma academia exclusivamente feminina. As alunas relatam não sentirem essa abordagem mais próxima nas academias mistas.

Os proprietários entrevistados para o presente estudo foram questionados sobre o tratamento dado para as suas alunas, diferentemente da resposta dada pelas frequentadoras, os proprietários não elencaram diferenças no tratamento. O proprietário da academia B traz um relato sobre sua experiência sendo um professor homem em uma

mista e uma academia exclusivamente feminina e o cuidado com as abordagens para com as alunas:

Não é correto ficar muito em cima da aluna, pra personal sim, mas mesmo assim tem que ter um cuidado. Eu penso muito nas meninas, eu demonstro, me afasto, deixo ela fazer, às vezes até se eu ficar lá em cima corrigindo ela, ela se sente normal, não interpreta, mas as demais meninas podem visualizar uma coisa diferente. Quanto a diferença a mesma regra que tem aqui (academia mista), tem lá (academia exclusivamente feminina), mas eu acho que não mudaria não.

Quando perguntada sobre o tema a proprietária da academia C, não enxerga tratamento diferente por parte dos profissionais, destaca que suas alunas se sentem à vontade devido às semelhanças do público feminino com as professoras mulheres:

Eu acredito que só a questão de se sentir mais à vontade mesmo. Não quer dizer que a gente trate diferente. Normalmente as mulheres tem ‘papos’ mais parecidos, um ritmo de vida mais parecido (...). Eu acredito que não tenha um atendimento diferente se fosse mista.

No que diz respeito ao segundo item elencado com maior frequência (94,7%), por ser exclusivamente feminina. Pode indicar que as mulheres escolheram este espaço justamente por sua especificidade e provavelmente pelas diferenças sentidas em relação à academia mista e a não presença de homens nesse ambiente. Segundo Frazão e Coelho Filho (2015) o aumento das academias exclusivamente femininas a partir da década de 90 é reflexo de ações inadequadas provocadas pelos homens para com as mulheres em academias mistas, como por exemplo, olhares direcionados às mesmas que provocam constrangimento.

Em relação à higiene (90,7%) elencado como um dos principais motivos para a troca, esse resultado é corroborado com o estudo de Lima e Maffia (2010) que pesquisou o motivo de adesão e prática em academias femininas. No estudo o item localização ficou entre os três mais assinalados na pergunta sobre o porquê optaram por uma academia só para mulheres. No mesmo estudo, as autoras ainda questionaram por que as participantes preferem um espaço sem homens. O item higiene foi o que apareceu com mais predomínio na terceira opção de resposta.

Também houve outras respostas citadas (tabela 20), como, por exemplo, 14 respostas elencadas como “outros” ressaltavam a localização da academia como um fator decisivo para a troca para a academia atual. Outros motivos elencados foi o fato de as frequentadoras se sentirem mais à vontade em um ambiente frequentado apenas por mulheres e o preço.

A Tabela 21 trata sobre a mudança em relação à prática após a troca de uma academia mista para exclusivamente feminina:

Tabela 21 – Mudança em relação à prática após a troca de academia mista para exclusivamente feminina

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Válido		24	24	24	24
	Não	32	32	32	56
	Sim	44	44	44	100
	Total	100	100	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2019).

Na Tabela 21, 44% das mulheres consideraram que houve mudança. Após essa questão, as participantes foram levadas a uma nova pergunta, desta vez, dissertativa, onde deveriam elencar as razões principais do porquê consideraram que houve mudança na troca. A maioria das mulheres relataram motivos como: maior conforto sem a presença de homens observando a atividade, bem como um melhor ambiente na presença apenas de mulheres por não passarem por situações constrangedoras. Outras justificativas elencadas foram a opção de aulas mais variadas e um maior foco no emagrecimento.

O resultado do presente estudo corrobora com o artigo de Xavier et.al (2016, p. 58), que investigou aspectos psicológicos que influenciam na escolha por academias femininas, e conclui: “Ao fazer essa análise percebe-se que as mulheres da academia feminina, escolhem esta academia pelo fato realmente de ser feminina, ou seja, só encontrar mulheres nesse ambiente, distanciando assim os olhares críticos masculinos conforme os discursos”.

Segundo Conde (2008 apud XAVIER et al., 2016, p. 44):

O ambiente desse estilo de academia é propício para ficar à vontade. Sem olhares masculinos para intimidar, todas se sentem unidas e focadas no mesmo objetivo: malhar, ter qualidade de vida e atingir resultados. Privacidade e cumplicidade tornam-se aliadas na motivação para se exercitar.

Em entrevista cedida pelo proprietário da academia B, quando questionado sobre o porquê de as alunas terem escolhido sua academia, afirma: “Primeira coisa é pra elas terem o cantinho delas, não se misturarem com os meninos (...)”. O proprietário ainda cita uma situação em que teve oportunidade de aumentar a academia alugando

mais salas e possibilitando a ida dos namorados, maridos e homens. Porém, consultou as clientes antes e elas foram totalmente contrárias à ideia:

E muitas meninas falaram assim “ó, treina eu, minha filha e minha sobrinha, se tiver menino aqui eu não venho mais treinar, e minha sobrinha também não e minha filha também não. (...) mas a minha resposta é que elas se sentem muito confortáveis com a ideia de ter só meninas, elas se soltam. Eu vejo que em tudo que é faixa etária, por exemplo nas aulas de dança, as senhorinhas vão até o chão. Não sei se numa academia tradicional igual aqui elas fariam isso.

Os resultados encontrados na literatura, aliados à nossa pesquisa, indicam que as mulheres que procuram esses espaços não se sentem à vontade na presença de homens enquanto praticam suas atividades físicas, e que prezam por esse momento de lazer para que possam executar os exercícios sem se sentirem constrangidas.

CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo buscou identificar o perfil de mulheres frequentadoras de academias exclusivamente femininas da cidade de Caxias do Sul- RS. A partir dos dados coletados, pode-se concluir que o perfil das mulheres que procuram academias exclusivamente femininas em Caxias do Sul-RS é o de uma mulher branca (79%), com filhos (54%), casada (54%), que trabalha (74%), na faixa etária entre 18 e 29 anos (38%), com ensino superior e renda familiar de R\$1.000 a R\$3.000,00 (50%).

Em relação aos fatores motivacionais que levam a mulher a optar por academias exclusivamente femininas, o presente estudo possibilitou compreender que os principais são: poder usar roupas mais à vontade, sem constrangimentos (87%), o tratamento é diferenciado para mulheres (83%), por ter orientação de mulheres (profissionais) (80%). Os resultados do presente estudo corroboram a literatura que também aponta para situações de constrangimento gerados pela presença masculina, fazendo com que mulheres migrem para academias exclusivamente femininas.

No que tange à troca de uma academia mista para uma exclusivamente feminina, este estudo nos permitiu observar quais foram as motivações das frequentadoras, sendo: o tratamento oferecido pelos profissionais (100%); por ser exclusivamente feminina (94,73%); e higiene (89,47%).

Em relação às limitações encontradas durante a execução do trabalho, consideramos que a amostra de cem mulheres participantes foi muito pequena. Apenas três academias participantes também é um número pequeno. Além disso, o contato não direto com as frequentadoras pode ter dificultado o processo de busca por alunas que respondessem ao questionário.

Outra dificuldade encontrada durante o período de realização deste trabalho foi a bibliografia escassa. Poucos trabalhos na mesma vertente foram realizados, o que impossibilitou melhores comparações de resultados.

Sugerimos, portanto, realizar um trabalho sobre academias femininas da região da Serra Gaúcha ou do estado do Rio Grande do Sul, para que a amostra seja maior e os resultados mais abrangentes.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Roseane Pinto dos Santos. **Análise do diferencial competitivo da academia performance feminina no anjo da guarda em São Luís/MA**. 2014. Monografia apresentada ao Curso de Administração da Universidade Federal do Maranhão.

ARAÚJO, Ana Carolina. Aderência e permanência de praticantes de exercício físico em academias de Irati, PR. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 16, p. 1-13, 2011.

BERTUOL, Letiane Bendo. Motivos que levam as mulheres a procurar uma academia de ginástica feminina. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2012.

BORIS, Georges Daniel Janja Bloc; CESÍDIO, Mirella de Holanda. Mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade. **Revista Subjetividades**, v. 7, n. 2, p. 451-478, 2007.

CORREIA, Camila Rissari. **O Corpo feminino no contemporâneo: Compreensões a partir de frequentadoras de uma academia para mulheres de Vitória/ES**. 2016. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Espírito Santo.

FONTELLES, Mauro José *et al.* Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **Revista paraense de medicina**, v. 23, n. 3, p. 1-8, 2009.

FRAZÃO, Deimersom Pereira; DE ANDRADE COELHO FILHO, Carlos Alberto. Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S. I.], v. 29, n. 1, p. 149-158, 2015.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008.

HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandes. "Sarados" e "gostasas" entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 1, p. 133-152, 2006.

KLAIN, Ingi Petitemberte *et al.* Adesão e desistência de programas de treino personalizado. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 11, n. 1, p. 15-21, 2016. Acesso em 26 out. 2019.

LESSA, Patrícia; OSHITA, Tais Akemi Dellai; VALEZZI, Mônica. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. **Iniciação científica CESUMAR**, v. 9, n. 2, p. 109-117, 2007.

LEITÃO, Marcelo Bichels *et al.* Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, n. 6, p. 215-220, 2000.

- LIMA, A. A.; MAFIA, R. M. Motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias femininas. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 15, n. 143, p. 1-14, 2010. Acesso em 20 set. 2019.
- MARTINS, Richyelle de Kássia; VIANA, Fabiana Cury; MATTOS, Juliana Gonçalves Silva de. Relação das Mulheres com a Atividade Física: Uma Revisão Bibliográfica. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 1, n. 2, p. 350-369, jun. 2017. Acesso em 20 nov. 2019.
- MENEZES, Rodrigo da Costa. **O forte do mercado**: Uma análise do mercado de Fitness não convencional. 2013. 177f. Dissertação de Mestrado em Gestão Empresarial. – Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas. Rio de Janeiro, 2013. Acesso em 7 set. 2019.
- MIRAGAYA, Ana. Promoção da saúde através da atividade física. **Atlas do esporte no Brasil**: Atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: CONFED, 2006. Acesso em 02 nov. 2019.
- NEIVA, Gabriela; MAROUN, Kalyla; MOURÃO, Ludmila Nunes. Inserção e permanência em programas de atividades físicas entre mulheres frequentadoras de academias femininas. **Rev. Salusvita (Impr.)**, v. 34, n. 3, p. 1-15, 2015. Acesso em 16 nov. 2019.
- RIBEIRO, Djamila. **Lugar de fala**. Pólen Produção Editorial LTDA, 2019.
- ROCHA-COUTINHO, Maria Lúcia. Variações sobre um antigo tema: a maternidade para as mulheres. **Família e casal**: efeitos da contemporaneidade. Rio de Janeiro: PUC, p. 122-137, 2005. Acesso em 16 nov. 2019.
- ROCHA, C. R. T.; PEITO, S. S.; ZAZÁ, D. C. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. **EFDeportes**, Revista Digital, Buenos Aires. Ano 16, n. 156, p. 1-1, 2011.
- SILVA, Amanda Branquinho et al. Avaliação do perfil dos frequentadores de academia do plano piloto. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 1, n. 2, p. 1-8, 2012.
- VIANNA, Cynthia Semíramis Machado. Da imagem da mulher imposta pela mídia como uma violação dos direitos humanos. **Revista da Faculdade de Direito UFPR**, v. 43, p.1- 14, 2005.
- VILELA, Ana Maria Jacó; SANTO, Adriana Amaral do Espírito. Cuidando do corpo e da mente em trinta minutos: academias só para mulheres e as representações do corpo feminino. 2007. Disponível em: http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/anexos/AnaisXIVENA/conteudo/pdf/trab_comp_318.pdf. Acesso em 12 nov. 2019.
- XAVIER, Millena Pereira et al. Academia de ginástica tradicional versus academia de ginástica feminina: aspectos psicológicos que influenciam a mulher em sua escolha. **REVISTA CEREUS**, v. 8, n. 2, p. 41-62, 2016.

ZANELLA, Liane Carly Hermes. **Metodologia da pesquisa**. 2. ed. Florianópolis: SEAD/UFSC, 2013. Disponível em:
http://arquivos.eadadm.ufsc.br/EaDADM/UAB_2014_2/Modulo_1/Metodologia/material_didatico/Livro%20texto%20Metodologia%20da%20Pesquisa.pdf. Acesso em: 12 out. 2019.

ZANETTE, Elisangela Torrilla. **Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. 2003. Trabalho de Conclusão do Curso de Mestrado Profissionalizante em Engenharia – Ênfase em Gerência de Serviços.