

ACADEMIA DE GINÁSTICA TRADICIONAL VERSUS ACADEMIA DE GINÁSTICA FEMININA: ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE INFLUENCIAM A MULHER EM SUA ESCOLHA

MENEZES, Ana Karla da Silva¹
NEVES, Flávia da Silva²
MELO, Márlllos Peres de³
XAVIER, Millena da Pereira⁴

RESUMO

As academias de musculação e ginástica vêm com a proposta de oferecer à população a possibilidade da prática regular de atividade física que modele o corpo de acordo com objetivo e estilo de vida pessoal, padrão de estética exigido socialmente, como também melhorar a qualidade de vida das pessoas. Com o passar dos anos surgiram vários tipos de ginástica, adaptadas aos homens e mulheres atendendo adequadamente as realidades sociais, preocupação e necessidades do momento. O presente estudo tem a intenção de discutir acerca das mulheres no

¹ Psicóloga pelo Centro Universitário UnirG.

² Psicóloga, Mestrado em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

³ Agrônomo. Doutor em Produção Vegetal pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

⁴ Farmacêutica. Especialista em Gestão em Saúde pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

contexto das academias, mais especificamente os aspectos psicológicos. Esta pesquisa tem como objetivo investigar os aspectos psicológicos que influenciam a mulher na escolha de uma academia feminina e de uma academia tradicional. Descrever o perfil biosociodemográfico das usuárias de uma academia feminina e de uma academia tradicional, identificar os aspectos psicológicos que influenciam a mulher na escolha de uma academia e por último comparar os fatores psicológicos que influenciam na escolha de uma academia feminina ou tradicional. O estudo trata-se de uma pesquisa de levantamento, com caráter descritivo, com uma abordagem quantitativa e qualitativa. Portanto foram realizadas questionário biosociodemográficos e entrevistas semiestruturadas, com mulheres praticantes de exercícios físicos em duas academias de ginástica em Gurupi-TO. Primeiramente a pesquisa realizada na academia feminina, e logo em seguida na academia tradicional Universitária. Foram alvo da pesquisa 30 mulheres as respostas obtidas foram transcritas em tabelas, gráficos e discursos. Com base nos resultados evidenciados nesse estudo podemos concluir que o motivo pela pratica de exercícios físicos em academias seja ela feminina ou tradicional não são apenas aspectos psicológicos, foram encontrados também sociais e questões de gênero.

Palavras-chave: Academias de ginásticas. Atividade física. Mulher. Psicologia.

**ACADEMY OF TRADITIONAL GYMNASTICS VERSUS
ACADEMY OF FEMALE GYMNASTICS:
PSYCHOLOGICAL ASPECTS AFFECTING THE WOMAN
IN YOUR OPTION**

ABSTRACT

The academies of bodybuilding and fitness gyms come with the proposal to offer the populations the possibility of practice

regular physical that models the body with the objective and style personal life, standard of aesthetics required sociality, like improve the quality of life of the people. With over the years emerged some typos of gym, adapted for women and men view righty realities social, preoccupation and necessary to the moment. This study has the intension of discussion about de women in context of gym, more specifically in psychological aspects. This research has like objective investigate the psychological aspects with influence the woman in your option for the female gym and the traditional gym. Describe the ageism profile of users of the one female gym and traditional gym, identify the psychological aspects with influence the woman in you option of the gym, and for the last compare the factors psychological that influence in the option of the gym female or traditional. This study it is about a research of lifting, with character descriptive, with approach quantitative and quality. So was realized ageism questioner and semi- structured interview, with practitioner's women of physical exercises in two gyms in Gurupi-TO. The target of the research was 30 women, the answers was obtained, was transcribed in the tables, graphics and speeches. With base in the results evidenced in this study we can conclude the motive by the practice of exercises in gym both female gym or traditional are not only psychological aspects, was found social questions and gender questions.

Key Words: Health gymnastic; Physical activity; Woman; Psychology.

1. INTRODUÇÃO

As academias de musculação e ginástica vêm com a proposta de oferecer à população a possibilidade da prática regular de atividade física que modele o corpo de acordo com objetivo e estilo de vida pessoal, padrão de estética exigido socialmente, como também melhorar a qualidade de vida das pessoas. Com isso a prática de exercícios físicos passa a ser uma das necessidades para aquelas pessoas que deseja uma vida saudável (LEITE NETO, 1994).

Ramos (1983), afirma que a prática dos exercícios físicos vem da Pré- História, na Antiguidade, permanecendo estacionada ao longo da Idade Média, fundamentou-se na Idade Moderna e vem se sistematizando e democratizando a partir dos primórdios da Idade Contemporânea.

A partir da década de 1940, delineou-se o modelo eclético de academia predominante atualmente no Brasil com base na ginástica, e outras modalidades adicionais, entre elas as lutas. As academias tradicionais surgiram por volta do ano 1930, nesta época já havia também a prática de

ginástica (NEIVA; GOMES; COSTA, 2007).

Diante dessas necessidades, com o passar dos anos foram surgindo vários tipos de ginástica, adequadas aos homens e mulheres atendendo adequadamente as realidades sociais, interesses e necessidades do momento (NEIVA; GOMES; COSTA, 2007).

O surgimento das academias femininas tem despertado um grande interesse no contexto social com um elevado número de clientela. Entende-se que esse fenômeno foi bastante visualizado nos grandes centros anteriormente e atualmente vem crescendo bastante em cidades de interiores em nosso país (FILHO; FRAZÃO, 2010).

A partir do século XX a mulher surgiu com um grande aumento de participação na sociedade, conquistando aos poucos várias vitórias com relação a sua equiparação ao sexo masculino (VIVELA; SANTO, 2007).

O ambiente desse estilo de academia é propício para ficar a 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 (CONDE, 2008).

Antigamente, as academias de ginástica feminina se justificavam pelas várias diferenças entre homens e mulheres dentre elas biológicas, reforçadas nos papéis sociais que cada qual deveria desempenhar. Anteriormente, a imposição do espaço era naturalizada e não declarada, havia um projeto de formação de sociedade saudável. Naquela época não fazia sentido homens participarem das mesmas aulas que as mulheres, os movimentos e as práticas corporais eram diferentes (NEIVA; GOMES; COSTA, 2007).

As academias só para mulheres surgiram principalmente na dimensão psicológica, no sentido de não causar nenhum constrangimento por disputar espaço com pessoas malhadas, ter um tratamento personalizado juntamente com as professoras, a fim de incentivar e motivar as alunas a cuidar do corpo (VIVELA; SANTO, 2007).

Dentro deste contexto, o objetivo da pesquisa foi investigar os aspectos psicológicos que influenciam a mulher na escolha de uma academia feminina e de uma academia

tradicional. Como também descrever o perfil biosóciodemográficos das usuárias de uma academia feminina e de uma academia tradicional, identificar os aspectos psicológicos que influenciam a mulher na escolha de uma academia e por último comparar os fatores psicológicos que influenciam na escolha de uma academia feminina ou tradicional.

A presente pesquisa surgiu através da necessidade de analisar o contexto das academias, partindo de um conhecimento empírico e observação das mulheres que procuram praticar exercícios físicos nesse ambiente, e o motivo pela qual se escolhe uma determinada academia, feminina ou tradicional. Esse fator teve grande relevância na escolha pelo tema, pois questionamentos surgiam a cada momento em que observava as mulheres praticando exercícios físicos, com isso despertou-se o interesse em pesquisar a fundo quais os aspectos psicológicos que influenciam a mulher na escolha de uma academia.

Segundo Vilela e Santo (2007), as academias só para mulheres vêm com um método mais “rápido, seguro e divertido”, em forma de circuito para

propor um melhor bem estar físico e mental.

Segundo Vilela e Santo (2007), é possível observar que estas academias femininas vêm reforçar a valorização dos aspectos que denominamos de “psicológicos”, relativos ao culto do corpo, relacionado à mera estética, se aproximando de uma moralização do corpo feminino. As academias femininas possuem como carro-chefe aspectos que podemos considerar como “psicológicos”, convidando a mulher a cuidar do corpo e da mente, num ambiente de alegria e bem-estar.

Santo (2008) coloca que a institucionalização do esporte e a disseminação dos exercícios físicos em geral contribuíram para diversas áreas do saber, fortalecendo a sua aplicação a estas atividades. Dessa forma, o psicólogo também surge como demanda, inicialmente em busca de uma explicação dos resultados, um modelo produtor de verdades, que utilizava em grande escala os testes e avaliações, como todas as áreas da psicologia em sua aplicação inicial.

As primeiras investigações e pesquisas em Psicologia do Esporte de que se tem notícia datam da última década do século XIX, nos Estados

Unidos. Já em 1891, na Universidade de Harvard, George W. Fitz onde foi montado o primeiro laboratório de Educação Física, onde estudavam temas da área da Psicologia, como a mensuração de tempo de resposta (BURITI, 2001).

Outro trabalho importante, considerado também como uma das primeiras investigações em Psicologia do Esporte, foi o estudo sobre ciclismo realizado pelo psicólogo Norman Triplett, da Universidade de Indiana, em 1895. Baseado neste estudo agregou-se o rendimento de ciclistas a condições distintas, como influência do público e de outros competidores, e demonstra o surgimento de trabalhos sobre aspectos sociais, prática mental e transferência de força e de treinamento, também realizados por W. W. Davis e W. Anderson (SANTO, 2008).

Segundo Santo (2008), a extensão dos estudos e trabalhos em Psicologia do Esporte foi bruscamente comprometida durante a Segunda Guerra Mundial, quando houve uma queda na produção. O resgate destas atividades, no pós-guerra, recaiu sobre trabalhos essencialmente na área da aprendizagem motora básica para a Educação Física.

2. METODOLOGIA

O presente estudo corresponde a uma pesquisa de levantamento, com caráter descritivo, com abordagem qualitativa e quantitativa. A população alvo foram mulheres praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica, definidas como feminina (exclusiva para mulheres) e academia tradicional (público em geral).

Os critérios de inclusão usados para a seleção da amostra foram, alunas praticantes de exercícios físicos nas duas academias, alunas das academias com um período maior que três meses, alunas das academias que praticarem exercícios físicos com uma frequência mínima de três vezes por semana, alunas das academias com idade entre dezoito e quarenta anos, alunas das academias que aceitaram participar da pesquisa, alunas das academias que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, após autorização dos responsáveis das academias.

Os critérios de exclusão usados para a seleção da amostra foram os homens praticantes de exercícios físicos na academia tradicional, alunas das academias com um período menor

que três meses, alunas praticantes de exercícios físicos com uma frequência menor que três vezes por semana, alunas praticantes de exercícios com idade menor que dezoito e maior que quarenta anos, alunas que não aceitaram participar da pesquisa.

Esta pesquisa foi composta por uma amostra de conveniência, onde foram entrevistadas um total de 30 usuárias sendo estas divididas em 2 grupos do seguinte modo: na academia feminina foram entrevistadas 5 usuárias por período (manhã, tarde e noite) totalizando 15 entrevistadas, e na academia tradicional foram realizadas as entrevistas na mesma maneira, 5 usuárias por período (manhã, tarde e noite) totalizando 15 entrevistadas.

O banco de dados para o questionário biosociodemográfico foi construído a partir de digitação dos mesmos com prévia codificação das respostas pela própria pesquisadora, utilizando-se o Software SPSS for Windows – versão 20.0 (Statistical Package for the Social Sciences), e Microsoft Excel 2010. Os dados biosociodemográficos foram

analisados através de estatística descritiva (frequência e porcentagem).

As entrevistas foram transcritas na íntegra e, após a leitura cuidadosa,

foi identificadas similaridades no contexto, que possibilitarão o agrupamento de temas.

3. RESULTADOS

Nesse tópico é apresentado o perfil biosóciodemográfico geral das alunas praticantes de exercícios físicos das duas academias a feminina e a tradicional, para realização do mesmo utilizou-se as medidas de estatística descritivas, frequências (f) e porcentagens (%).

A amostra foi composta por 30 alunas praticantes de exercícios físicos, com idades entre 18 a 40 anos, com o total de 30 alunas (100%).

No que se refere ao estado, atividade remunerada, renda, tempo da prática de exercícios físicos e grau de estão descritos conforme tabela 01.

Em relação ao perfil biosóciodemográfico por local de aplicação na tabela 02, percebe-se que na academia tradicional houve uma maior incidência, 13 alunas (86,7%), nos que tinham idade entre 18 a 25 anos. Já a academia feminina, 7 alunas (73,3%) tinham idade entre 26 a 40 anos.

No que se refere ao estado Civil,

tradicional 12 alunas (80%) eram solteiras, na academia feminina houve uma igualdade nas respostas 6 alunas (40%) responderam estarem solteiras, da mesma forma outras 6 alunas (40%) responderam estarem casada ou vivendo junto.

Na academia tradicional 12 alunas (80%) não trabalham ou exercem alguma atividade remunerada. Já na academia feminina ocorreu o contrario 11 alunas (73,3) trabalham ou exercem alguma atividade remunerada, onde a renda variou entre quinhentos e mil e quinhentos reais nas duas academias.

Com relação à religião, na academia tradicional 11 alunas (73,3) responderam serem católicas. O mesmo ocorreu na academia feminina com 9 alunas (60%). No que refere ao tempo de pratica de exercícios físicos percebemos que na academia tradicional 7 alunas (46,7%) se enquadraram no período de 3 á 6 meses, na academia feminina esse tempo variou entre 1 ano, e 2 anos onde respectivamente 5 alunas

(33,3%) para cada faixa de tempo de treinamento

Tabela 1: Descrição Geral dos dados Biosóciodemográficos.

Faixa Etária	(f)	%
18 anos - 25 anos	17	56,7
26 anos – 40 anos	13	43,3
Total	30	100
Estado Civil	(f)	%
Solteiro	18	60,0
Casado ou Vivendo junto	8	26,7
Separado/Divorciado	2	6,7
Outro	2	6,7
Trabalha ou exerce alguma atividade remunerada?	(f)	%
Sim	14	46,7
Não	16	53,3
Religião	(f)	%
Sem Religião	1	3,3
Católico	20	66,7
Evangélico	9	30,0
A quanto tempo pratica exercício físico nesta academia?	(f)	%
Entre 3 á 6 meses	9	30,0
Entre 6 á 12 meses	4	13,3
Maior que 1 ano	9	30,0
Maior que 2 anos	6	20,0
Maior que 3 anos	2	6,7
Escolaridade	(f)	%
1º Grau completo	1	3,3
2º Grau incompleto	2	6,7
2º Grau completo	7	23,3
Superior incompleto	13	43,3
Superior completo	7	23,3

Com relação ao grau de escolaridade, na academia tradicional 8 alunas (53,3%) apresentavam ensino

superior incompleto, na academia feminina apenas 5 alunas (33,3%).

Tabela 2: Descrição geral do perfil Biosóciodemográficos por local de aplicação.

ACADEMIAS	TIPO DE ACADEMIA			
	<i>Tradicional</i>		<i>Feminina</i>	
Faixa Etária	(f)	%	(f)	%
18 anos - 25 anos	13	86,7	4	26,6
26 anos – 40 anos	2	13,3	7	73,3
Total	15	100	15	100
Estado Civil	(f)	%	(f)	%
Solteiro	12	80,0	6	40,0
Casado ou Vivendo junto	2	13,3	6	40,0
Separado/Divorciado	1	6,7	1	6,7
Outro			2	13,3
Trabalha ou exerce alguma atividade remunerada?	(f)	%	(f)	%
Sim	3	20,0	11	73,3
Não	12	80,0	4	26,7
Religião	(f)	%	(f)	%
Católico	11	73,3	9	60,0
Evangélico	4	26,7	5	33,3
Sem Religião			1	6,7
A quanto tempo pratica exercício físico nesta academia?	(f)	%	(f)	%
Entre 3 á 6 meses	7	46,7	2	13,3
Entre 6 á 12 meses	2	13,3	2	13,3
Maior que 1 ano	4	26,7	5	33,3
Maior que 2 anos	1	6,7	5	33,3
Maior que 3 anos	1	6,7	1	6,7
Escolaridade	(f)	%	(f)	%
1º Grau completo			1	6,7
2º Grau incompleto	1	6,7	1	6,7
2º Grau completo	3	20,0	4	26,7
Superior incompleto	8	53,3	5	33,3
Superior completo	3	20,0	4	26,7

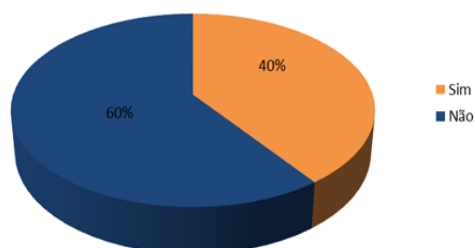
Pode-se observar com os dados da tabela 02 acima citados, que a faixa etária na academia tradicional corresponde a alunas mais jovens, solteiras e que ainda não exerceram alguma atividade remunerada. Podem-se entender esses dados em função da maioria dessas alunas serem estudantes universitárias. Já na academia feminina os dados nos mostram o contrário, a faixa etária das alunas é um pouco mais avançada, a maioria dessas alunas trabalha. Houve também um maior número de

respostas com relação ao estado civil, ou seja, havia mais alunas que tinham ou já haviam passado pela experiência de um relacionamento conjugal.

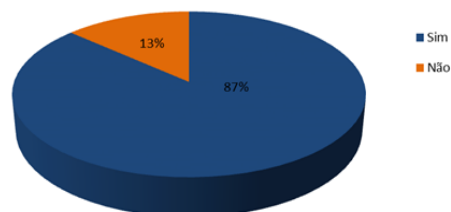
Conforme apresenta a figura 01, na academia tradicional 6 alunas (40%) responderam já terem se submetido a algum procedimento estético, dentre eles foram encontrados: massagem redutora 1 aluna (7%); drenagem linfática 3 alunas, (20%); lipoescultura 1 aluna, (7%); prótese de silicone 1 aluna, (7%).

Figura 1: Submissão de procedimentos estéticos.

Submissão de procedimentos estéticos da academia tradicional



Submissão de procedimentos estéticos da academia feminina



Como pode ser visualizado na figura 01, na academia feminina apresentou uma maior incidência, com relação ao procedimento estético onde 13 alunas (87%) responderam que já se submeteram a algum procedimento estético, dentre eles foram encontrados: massagem redutora 5 alunas, (33%); drenagem linfática 5

alunas, (33%); lipoaspiração 1 aluna, (7%); prótese de silicone 1 aluna, (7%), abdominoplastia 1 aluna, (7%).

No que refere à proximidade da residência percebemos que na academia tradicional 11 alunas (73,3%) responderam que a academia fica próxima a sua casa, na academia feminina 12 alunas (80%) também

responderam da mesma forma. Na academia tradicional 8 alunas (53,3%) responderam que a localização da academia foi um critério importante na escolha e que o companheiro pratica alguma atividade física. Já na academia feminina 11 alunas (73,3%) responderam que a localização da academia foi um critério importante na

escolha porém seus companheiros não praticam nenhuma atividade física. Pode-se perceber também que 10 alunas (66,7%) da academia tradicional responderam que o instrutor da academia influenciou na escolha, da mesma forma na academia feminina com 9 alunas (60%) conforme tabela 03.

Tabela 3: Fatores promotores da escolha.

ACADEMIAS	TIPO DE ACADEMIA			
	TRADICIONAL		FEMININA	
A academia em que pratica exercício físico é próxima de sua casa?	<i>(f)</i>	%	<i>(f)</i>	%
Sim	11	73,3	12	80,0
Não	4	26,7	3	20,0
Caso a resposta seja SIM, a localização da academia foi um critério importante na escolha?	<i>(f)</i>	%	<i>(f)</i>	%
Sim	8	53,3	11	73,3
Não	7	46,7	4	26,7
Caso tenha um relacionamento estável, o seu companheiro (a) pratica alguma atividade física?	<i>(f)</i>	%	<i>(f)</i>	%
Sim	8	53,3	4	26,7
Não	7	46,7	11	73,3
O Instrutor da academia influenciou em sua escolha?	<i>(f)</i>	%	<i>(f)</i>	%
Sim	10	66,7	6	40,0
Não	5	33,3	9	60,0

4. DISCUSSÃO

Como critério da metodologia, foi estabelecido que a pesquisa fosse desenvolvida com as alunas das academias com idade entre 18 e 40 anos, dados da pesquisa de Filho e Frazão (2010) demonstram que das 75 entrevistadas em sua pesquisa tinham entre 18 e 60 anos, com média de 39 anos, dados encontrados na pesquisa são contrários aos de Filho e Frazão (2010), pois apontam que a maioria das mulheres praticantes de exercícios físicos em academia de ginástica (56,7%) tem entre 18 e 25 anos, dados que corroboram com as pesquisa de Zamai e Costa (2008), que ainda afirmam que essa associação pode ser explicada pelo fato de que quantos mais jovens maior a preocupação com os valores estéticos e de sua saúde.

Em relação ao estado civil das alunas, nas duas academias a maioria das praticantes se definiram solteiras 60% (18 alunas), casadas 26,7%, separado/divorciado (6,7%), e outros (6,7%), dados que se aproximam dos encontrados por Lollo (2004), onde o percentual de pessoas solteiras atingiu 78.9% que 19.91% eram casados, 3.38% separados e 0.81% viúvos.

Dezesseis alunas (53%) relataram não exercer nenhuma atividade remunerada, tal fato que pode ser justificado pelo fato de que a maioria dessas (43,3%) serem estudantes universitárias. Porém o restante das alunas (14) que correspondem a 46,7% declarou exercer alguma atividade remunerada. Zamai e Costa (2008) em sua análise demonstram que as mulheres apesar de estarem envolvidas de forma voraz no mercado de trabalho, não deixaram de lado valores estéticos e da sua saúde.

Com relação à quantidade de tempo da prática de exercícios físicos houve uma igualdade nos resultados entre 3 à 6 meses 9 alunas (30%), e maior que 1 ano (30%).

Rocha, Peito e Zazá (2011) descrevem em sua pesquisa que o tempo mínimo de prática de atividade na academia foi de 6 meses e o tempo máximo de 48. Este tempo de prática foram inferiores ao estudo de Tahara e Silva (2003) esses autores relataram que a maioria dos seus voluntários (26,67%), pratica exercícios físicos em academia a, pelo menos, quatro anos. Entretanto, o tempo de prática do

presente estudo foi superior ao encontrado no estudo de Milagres et al. ($0,9 \pm 1,2$ anos). A frequência semanal mínima verificada no presente estudo foi de 2 vezes e máxima de 6 vezes (média de $3,4 \pm 0,7$ vezes). Dos estudos citados anteriormente, o único que fez referência à frequência semanal foi o de Tahara e Silva (2003), onde 33,33% da amostra freqüentam a academia quatro vezes por semana e 26,67% freqüentam cinco vezes por semana, ou seja, valores superiores ao do presente estudo.

No que se refere ao estado civil foi percebido que, ou seja, a maioria da amostra respondeu estarem solteiras. Com relação a trabalhar ou exercer alguma atividade remunerada 16 alunas (53,3%) responderam que não trabalham, à renda mínima variou entre quinhentos reais e dois mil e quinhentos reais, das entrevistadas 20 declaramram ser católicas (66,7%). O grau de escolaridade de maior destaque foi superior incompleto com 13 alunas (43,3%), seguido das alunas com ensino superior completo e segundo grau completo.

Como o objetivo da pesquisa foi comparar os dois locais de aplicação através dos depoimentos das alunas,

que foram agrupados de acordo com as respostas da entrevista.

Conforme os discursos, surgiram 3 (três) categorias temáticas em cada uma delas que passaremos a descrever por local de aplicação.

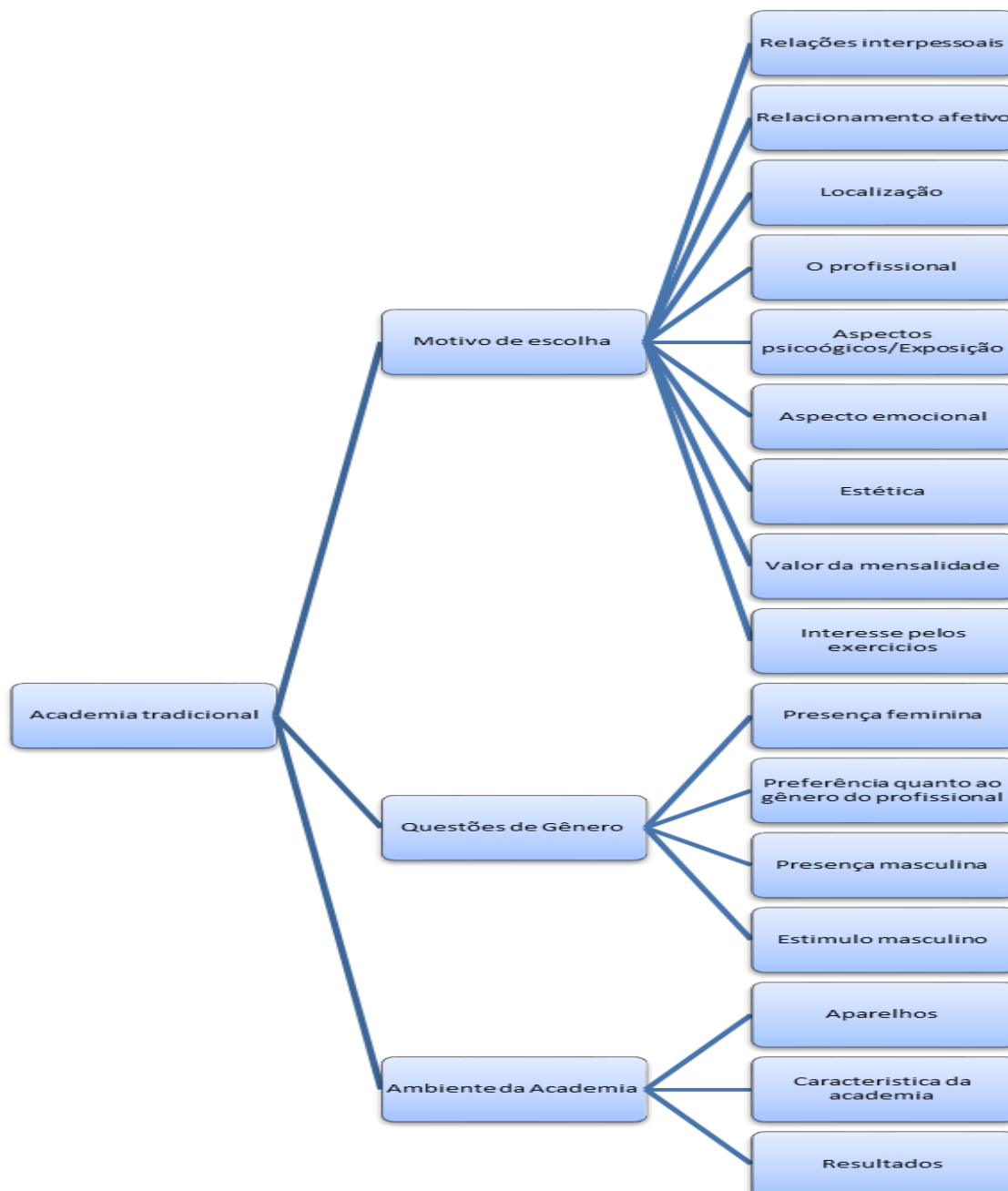
Na academia tradicional surgiram as seguintes categorias temáticas com suas respectivas subcategorias, conforme figura 03.

Conforme figura 03, na primeira categoria apresentada acima, percebe-se que na academia tradicional são vários o motivo de escolha pela prática de exercício, dentre eles podemos destacar a relações interpessoais, como por exemplo, amizade, ou seja, as mulheres que procuram a academia tradicional destacam essa subcategoria como algo importante conforme Hansen; Vaz (2006) esse ambiente é de relações interpessoais, de conquista de novas amizades e, obviamente, de paquera e flerte, quando então o corpo adquire importância máxima. Segue abaixo os discursos:

Caso 01: Acad. Tradicional: (27 anos): *“Pois sempre tive amiga que malhavam nesta academia e as referências eram as melhores”.*

Caso 11: Acad. Tradicional: 22 anos: *“Tinha amigos que já frequentavam e me convenceram a vir”.*

Figura 2: Classe Temática Academia Tradicional (categorias e subcategorias).



No que se refere à subcategoria localização da academia, destaca-se como outro fator importante conforme a tabela 03, que as mulheres de ambas academias ($\leq 75\%$) consideram a localização da academia um critério importante na escolha, devido serem

próximas de suas residências facilitando assim o trajeto, conforme podemos notar nestes discursos:

Caso 07: Acad. Tradicional: 18 anos: *“Por ser próximo a minha casa”*.

Caso 13: Acad. Tradicional: 25 anos: *“De início por ser perto foi o motivo de escolha”.*

Ainda se tratando do motivo de escolha destaca-se aqui os aspectos psicológicos/exposição e aspectos emocionais, como fatores importantes na academia tradicional. Percebe-se nessas subcategorias que as mulheres não se incomodam em praticar exercícios físicos na presença de homens, porém o que as incomodam seria o fato de se sentirem expostas com relação a alguns exercícios. Apesar de se sentirem expostas, se sentem muito bem nesse ambiente o que pode ser confirmado nos discursos a baixo:

Caso 03: Acad. Tradicional: 24 anos: *“... é um pouco chato porque em alguns exercícios a gente se sente exposta”.*

Caso 09: Acad. Tradicional: 25 anos: *“Me sinto bem neste ambiente, presença de homens não me incomoda”.*

Caso 09: Acad. Tradicional: 25 anos: *“Bem, pois me sinto em casa”.*

Caso 02: Acad. Tradicional: 20 anos: *“Me sinto Confortável”.*

Caso 015: Acad. Tradicional: 21 anos: *“Me sinto bem e feliz”.*

Na segunda categoria, questões de gênero, as respostas das mulheres da academia tradicional, não tiveram muita ênfase, onde a presença masculina é algo que as mesmas consideram normal e que possivelmente

as estimulam a prática de exercícios físicos conforme os discursos abaixo:

Caso 14: Acad. Tradicional: 21 anos: *“... Como era uma academia só para mulheres sentia falta da presença masculina, das conversas diferentes e por isso decidi mudar. Obs: A presença masculina estimula a vontade de estar melhor a cada dia”.*

Caso 15: Acad. Tradicional: 21 anos: *“... acho que é algo que te impulsiona a querer sempre melhor”.*

Com relação à terceira categoria, ambiente da academia, percebe-se que as mulheres da academia tradicional valorizam as características da academia considerando as mesmas adequadas, além de considerarem os resultados obtidos como um fator importante como pode ser confirmado nos discursos abaixo:

Caso 14: Acad. Tradicional: 21 anos: *“... encontrar um ambiente animado e cheio de estudante como eu”.*

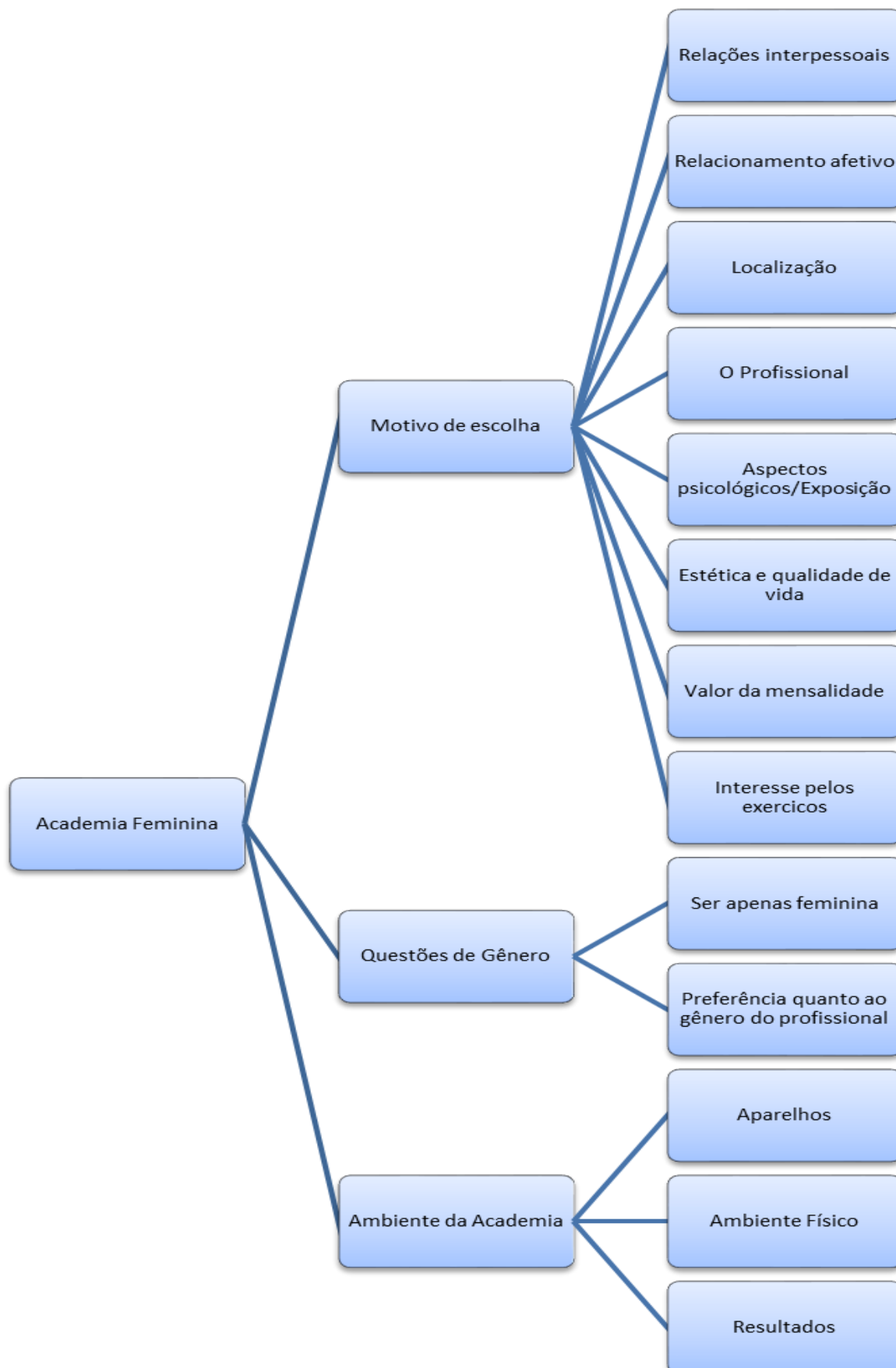
Caso 13: Acad. Tradicional: 25 anos: *“... ambiente adequado, som adequado”.*

Caso 01: Acad. Tradicional: 27 anos: *“... os resultados me surpreenderam”.*

Caso 05: Acad. Tradicional: 20 anos: *“... além dos resultados que motivam”.*

Já na academia feminina surgiram as mesmas categorias temáticas diferenciando-se apenas as subcategorias, conforme pode ser observado na figura 04.

Tabela 4: Classe Temática Academia feminina (categorias e subcategorias).



Outra subcategoria que chama atenção é a dos aspectos psicológicos/exposição, onde percebe-se que segundo Vilela; Santo (2007) as academias só para mulheres surgiram principalmente na dimensão psicológica, no sentido de não causar nenhum constrangimento. Esses dados podem ser confirmados conforme o discurso à abaixo:

Caso 03: Acad. Feminina: 22 anos: “Pratico bem à vontade, não sinto vergonha na prática”.

Caso 05: Acad. Feminina: 29 anos: “Gosto muito, quando falto sinto muita falta”.

Caso 08 – Acad. Feminina: 26 anos: “... fica mais à vontade até em fazer os exercícios”.

Caso: 10 – Acad. Feminina – 28 anos: “Tive preferência pela academia feminina por ter mais liberdade de executar os exercícios sem ter a preocupação de estar sendo frequentemente observada pelo sexo oposto, que incomoda”.

Ainda no motivo de escolha, diferenciando apenas a subcategoria estética e qualidade de vida, onde as mesmas consideram importante procurar uma academia para manter uma boa qualidade de vida além de manter boa forma, conforme discurso abaixo. Esses dados corroboram com Schpun (1999), quando afirma que a mulher deve se utilizar da prática de exercícios físicos a conservação da saúde e da boa forma,

conservando qualidades como delicadeza, graça e leveza.

Caso: 11 – Acad. Feminina – 40 anos: “*Para manter boa forma e qualidade de vida*”.

Na segunda categoria, questões de gênero destaca-se como importante a subcategoria ser apenas feminina. 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. Filho; Frazão (2010) afirma que a escolha pela prática de exercícios físicos nesse ambiente, se deve especialmente pelo fato dessas instituições serem frequentadas somente por mulheres, destacando ainda que esses fatores complexos definem por sua vez a sutileza das relações, que as mulheres estabelecem com elas mesmas, isto é seu reposicionamento psicossocial. Segue abaixo os discursos:

Caso 08: Acad. Feminina: 36 anos: “... e pelo fato de ser só de mulher”.

Caso 12: Acad. Feminina: 30 anos: “*Me sinto melhor os alunos são do mesmo sexo*”.

Caso 11: Acad. Feminina: 40 anos: “*Com mulheres por ser do mesmo sexo porque sinto mais a vontade*”.

Com relação à terceira categoria, ambiente da academia, percebe-se que

as mulheres da academia feminina diferentemente da tradicional valorizam o ambiente físico da academia considerando os mesmos apropriados, assim como os aparelhos, conforme discursos abaixo:

Caso: 03 – Acad. Feminina: 22 anos: “... além de ser uma academia bem zelada”.

Caso: 12 – Acad. Feminina: 30 anos: “... higiene, e privacidade não têm portas de vidros”.

Caso: 04 – Acad. Feminina: 39 anos: “Motivo foi pela qualidade dos aparelhos”.

Caso: 12 – Acad. Feminina: 30 anos: “Os aparelhos voltados exclusivamente para o público feminino”.

Quanto aos dados apresentandos com relação aos procedimentos estéticos das duas academias, nos chama atenção o grande número de alunas na academia feminina que se submeteram a procedimentos estéticos conforme mostra a figura 01. Uma

possível explicação para esses dados, conforme a tabela 02 essas mulheres possuem um relacionamento conjugal ou já tiveram algum relacionamento, com idade mais avançada, a maioria tem renda própria devido ao trabalho, favorecendo assim a utilização desses procedimentos estéticos.

Conforme Rodrigues (2007), as mulheres casadas, que trabalham e também se ocupam com as tarefas domésticas, possuem pouco tempo para realizar outras atividades incluindo a exercícios físicos, isso se deve ao fato de serem mulheres com mais independência financeira e uma maturidade que valoriza a autoestima aumentando a procura por parte do mercado de estética, em produtos e tratamentos que combatem o envelhecimento.

5. CONCLUSÃO

Com base nos dados evidenciados nesse estudo, podemos concluir que os dados encontrados atenderam aos objetivos da pesquisa, encontrando não somente aspectos psicológicos que influenciam a mulher na escolha de uma academia, seja ela feminina ou tradicional, como também

vária outros aspectos, assim como social e questões de gênero.

Em relação às duas academias, encontramos mulheres com perfis, estilo de vida e objetivos totalmente diferentes. Na academia tradicional percebemos que as mulheres são mais jovens e que a maioria delas procuram obter os

resultados desejados valorizando o culto ao corpo, e que utilizam do ambiente da academia como uma forma de manter as relações interpessoais.

Diferentemente da academia feminina, a qual encontramos mulheres um pouco mais experientes, e que estão à procura de uma melhor qualidade de vida, e um ambiente onde possam se sentir a vontade para praticar exercícios físicos distante dos olhares masculino, o que lhes causam constrangimento e desconforto em utilizar alguns aparelhos.

O psicólogo do esporte pode vir a contribuir nesse contexto de maneira positiva, a fim de promover melhoria na

estrutura organizacional, estimular as relações interpessoais, orientando os profissionais da área a lidar com esses aspectos, dentre eles os psicológicos, auxiliando para o bem estar dessas mulheres como também, melhoria na qualidade de vida.

Em consideração a escassez de material específico para esse estudo, sugerimos a realização de novos trabalhos que abordem a temática, e que essa produção, seja apenas uma pequena forma de se iniciar uma pesquisa mais aprofundada e ampla sobre o assunto.

REFERÊNCIAS

BARRETO, J. A. **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

BERTEVELLO, G. J. **Academias de Ginástica e Condicionamento Físico: desenvolvimento**. In: DA COSTA, L. P. (Org.). **Atlas do Esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: 2005.

BURITI, M. A. **História da Psicologia do Esporte**. In: BURITI, Marcelo de Almeida (org.). **Psicologia do Esporte**. 2. ed. Campinas, SP: Alínea, 2001.

CAPINUSSU, J. M.. **Academias de Ginástica e Condicionamento Físico: origens**. In: DA COSTA, L. P. (Org.). **Atlas do Esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005, p. 174.

CONDE, K. **Academia só para mulheres**. [S.I]: Vila equilíbrio 2008. Disponível em: < <http://vilamulher.terra.com.br/academia-so-para-mulheres-11-1-68-144.html>>. Acesso em: 13 fev. 2012.

DEL PRIORE, M. **Corpo a corpo com a mulher: Pequena historia das transformações do corpo feminino do Brasil**. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2000. (Serie Ponto Futuro; 2).

FIGUEIREDO, M. A. C., SOUZA, L. B. Atitudes frente à AIDS: análise da adequação de um modelo afetivo/cognitivo para estudos diferenciais com profissionais de saúde. **Revista de Medicina** (Ribeirão Preto), vol. 26, n° 3, p. 393-407, 1993.

FILHO, C. A. A. C.; FRAZÃO, D. P. Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. **Motriz, Rio Claro**, v.16 n° 2 p.269-280, abr./jun. 2010.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa. 3ª. ed.** São Paulo: Atlas, 1991.

GOMES, E. M. P. **Atividades físico-desportivas de mulheres da elite carioca (1900 a 1930).** (Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 1998.

HANSEN, R.; VAZ, A.F. “Sarados” e “gostasas” entre alguns *outros*: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Movimento**, Porto Alegre, vol. 12, n° 01, p. 133-152, janeiro/abril de 2006.

<http://www.efdeportes.com/efd115/fatoresmotivacionaisquelevamaspessoasaprocurarempracademiass>

LEAL, F. F. C. (Org.). **Manual de normalização: normas da ABNT para apresentação de trabalhos científicos, monografias, dissertações e teses.**/ Flávio Felipe de Castro Leal (Org.) -- Teófilo Otoni: UFVJM, 2011. 79 p.

LEITE NETO, J. A. **Marketing de academia.** Rio de Janeiro: Sprint,1994.

MARCONI. M. de A. **Técnicas de Pesquisa: Planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa e elaboração, análise e interpretação de dados**/Marina de Andrade Marconi, Eva Maria Lakatos. 6ª ed. São Paulo: Atlas 2006.

MILAGRES, E. F. et al. Motivos de Adesão a Atividade Física em Academias de Ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 8, n. 1, p. 143-48, 2009.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 8. ed. São Paulo: Hucitec, 2004.

MINAYO, M. C. de S., SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, vol. 9, n° 3, p. 239-262, jul./set. 1993.

MINAYO, M. C. de S.; ASSIS, S.G.; SOUZA, E.R. (Orgs.). **Avaliação por triangulação de métodos.** Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.

NEIVA, G.; GOMES, E. M. de P; COSTA, J. S. Academias de ginástica só para mulheres: inovação ou tradição?In: XIV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007, Rio de Janeiro. **Anais...** p.1 á 10. Disponível em:<<http://www.cbce.org.br/cd/resumos/215.pdf>>. Acesso em: 26 Fev. 2012.

PRIORE, M. (org.). **História das Mulheres no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2006. p. 78-114.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: Ibrasa, 1983.

ROCHA, Cátia Regina Teles; PEITO, Soraya Saviotti; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. **Revista Digital EFDesportes. com, Buenos Aires, ano, v. 16**.

RODRIGUES, A. B. S. S.; O consumo feminino no mercado de estética. **Centro Universitário de Brasília**, Brasília, 2007.

RUBIO, K. **O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional** In: *Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SANTO, A. A. do E. **Venha cuidar do corpo e da mente: Interconexões possíveis entre mulheres, atividade física e Psicologia**. Rio de Janeiro: 2008.

SCHPUN, M. R. **Beleza em jogo – cultura física e comportamento em São Paulo nos anos 20**. São Paulo: Boitempo Editorial / Editora Senac, 1999.

SOUZA, M. C.; DESLANDES, Suely Ferreira. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade: Análise e interpretação de dados de pesquisa qualitativa**. Minayo (Organizadora). 30º ed. Editora Vozes. Petrópolis, RJ, 2011.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

VILELA, A. M. J; SANTO, A. A.E. **Cuidando do corpo e da mente em trinta minutos: academias só para mulheres e as representações do corpo feminino**. In: In: XIV Encontro Nacional da ABRAPSO, 2007, Rio de Janeiro. Anais de resumos e de trabalhos completos do XIV Encontro Nacional da ABRAPSO, 2007. DISPONÍVEL EM: <http://www.abrapso.org.br/>, Acesso em: 20, janeiro, 2012.

ZAMAI, Carlos Aparecido; COSTA, M. S. Prática de exercícios físicos entre mulheres frequentadoras de academias na cidade de Campinas (SP). **Movimento & Percepção**, v. 9, n. 13, p. 266-286, 2008.

Recebido em: 08/06/2016

Aprovado em: 22/07/2016