

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Laura da Silva

**ACADEMIAS FEMININAS:
QUAIS RAZÕES LEVAM MULHERES A ESCOLHÊ-LAS?**

Porto Alegre 2019

Laura da Silva

ACADEMIAS FEMININAS:

QUAIS RAZÕES LEVAM MULHERES A ESCOLHÊ-LAS?

Monografia apresentada à Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança como pré-requisito para conclusão do curso de bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Fabiano Bossle

Porto Alegre 2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CIP – CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

Silva, Laura da.

Academias Femininas: quais razões levam mulheres a escolhê-las? / Laura da Silva. -- 2019.

30 f.

Orientador: Fabiano Bossle.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Bacharelado em Educação Física, Porto Alegre, BR-RS, 2019.

1. Academia Feminina. 2. Exercício Físico. 3. Ginástica. 4. Bem-estar. 5. Saúde. I. Bossle, Fabiano, orient. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Laura da Silva

**ACADEMIAS FEMININAS:
QUAIS RAZÕES LEVAM MULHERES A ESCOLHÊ-LAS?**

Conceito Final:

Aprovado em: de de

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr.

Orientador – Prof. Dr. Fabiano Bossle - UFRGS

AGRADECIMENTOS

Gostaria primeiramente de agradecer minha família: minha mãe Tereza, meus avós Maria Luiza e Antônio, minha tia Luiza Elena, meu irmão Lucas, minha cunhada Camila e ao Tarcísio por sempre estarem ao meu lado amparando-me e orientando nas horas difíceis.

Gostaria de agradecer também aos amigos que estiveram durante esta caminhada ao meu lado, a Rose Kern, ao Dante Cabreira, a Isis Rolim, a Gabriela Pereira e a Viviane Pasin.

Agradecer ao Dr. Professor Fabiano Bossle, que durante boa parte da minha graduação me orientou em diversos aspectos e se tornou além de orientador, um grande amigo.

À Universidade Federal do Rio Grande do Sul, pelo ensino gratuito e de qualidade, por todos os amigos que fiz na ESEFiD, por todos os momentos proporcionados pela Universidade, por todas as experiências e crescimento durante estes anos de graduação.

Atención, formación, la capitana llegó
En la tribu 'e las mujeres que son dura' como yo

Somo' las más dura' de la carretera
Y que abran los ojo' todo el que no crea
To' las envidiosa' que se hagan pa' fuera
Me critican porque yo hago lo que sea

Que ni te pregunte cómo la reina se toma el trono
Hace mucho tiempo que ya no saben ni cómo
¿Cómo así? ¿Cómo fue? Explícame, no lo sé
¿Cómo es que nunca lo ve'? Tú nunca lo va' a entender

Pero sé que
Lo que te molesta es que no vives como yo
Y sé que te importa, pero a mí no
Tu juega' el juego, pero yo tengo el control
Te vo' a demostrar por qué yo soy superior

Y lo que tenga que hacer
Es que me critican, pero no se dejan ver
Mientras' meno' a ti te guste, má' lo voy a hacer
Yo no soy de hacer sentir meno' a otra mujer

Si me dan ganas, pues yo lo hago (yo lo hago)
Y si me antojo, pues me lo pago (me lo pago)
Sigo en la mía, pa' eso e' que yo trabajo (que yo trabajo)
Siempre en la alta, por eso nunca le bajo (nunca le bajo)

Anitta / Iberê Maravalha Fortes / Jhay Cortez / Tezzel / Vicente Barco

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso tem como objetivo compreender as razões da opção de mulheres por academias exclusivamente femininas para a prática de exercícios físicos. Quanto aos instrumentos de coleta das informações utilizadas no trabalho, foi empregada a metodologia de pesquisa qualitativa. Foram realizadas cinco (5) entrevistas do tipo semiestruturadas com alunas de uma academia exclusivamente feminina de Porto Alegre. As entrevistas foram gravadas e transcritas. A análise das informações coletadas permitiu identificar que, das razões citadas, “estar livre do assédio masculino”, “estar sem constrangimentos no ambiente de prática” e também o fator “ciúme por parte do companheiro/marido”, são as principais razões encontradas para a escolha da academia feminina. Além disso, fatores estéticos e a partir deles o sentimento de não pertencimento ao ambiente das academias convencionais, também apareceu como forte razão para tal escolha. Concluindo assim, que a escolha por um ambiente reservado apenas para mulheres para prática de exercício físico, não se dá por razões de preferência pelas atividades oferecidas ou por razões econômicas por exemplo. Mas sim em consequência de problemas sociais como o assédio por parte dos homens, ciúme por parte dos maridos, sentimento de não adequação aos padrões físicos estéticos tidos como “aceitáveis”.

Palavras-chave: Academia feminina; Exercício físico; Pesquisa Qualitativa.

ABSTRACT

The present work of course completion aims to understand the reasons for the choice of women by exclusively female academies to practice physical exercises. As for the instruments used to collect the information used in the study, a qualitative research methodology was used. Five (5) semi-structured interviews were conducted with students from an exclusively female academy in Porto Alegre. The interviews were recorded and transcribed. The analysis of the collected information allowed to identify that, of the reasons cited, "being free of male harassment", "being without constraints in the practice environment" and also the "jealousy on the part of the partner / husband" factor are the main reasons found for the choice of the women's academy. In addition, aesthetic factors and from them the feeling of non-belonging to the environment of conventional academies, also appeared as strong reason for such choice. Concluding, that the choice for an environment reserved only for women to practice physical exercise, is not for reasons of preference for the activities offered or for economic reasons for example. But as a result of social problems such as harassment by men, jealousy on the part of husbands, a feeling of non-conformity to the aesthetic physical standards considered as "acceptable."

Keywords: Feminine Academy; Physical exercise; Qualitative research.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 O SURGIMENTO E O CRESCIMENTO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA NO BRASIL	11
3 ACADEMIAS FEMININAS.....	15
3 METODOLOGIA DA PESQUISA	19
4 DISCUSSÃO	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS.....	26
APÊNDICE A - TERMO LIVRE E ESCLARECIDO	28

1 INTRODUÇÃO

O número de academias no Brasil cresceu expressivamente. De acordo com um recente levantamento da International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) realizado em 2017, o Brasil possui mais de 30 mil academias, que oferecem de musculação à yoga, treinamento funcional, lojas com artigos esportivos, suplementos, etc. Em um estudo epidemiológico feito por Dumith (2009) com 3.353 pessoas, a musculação, prática principal das academias, é a quarta atividade mais praticada pelos brasileiros, perdendo apenas para caminhada, bicicleta e futebol respectivamente.

As questões estéticas estão entre as principais justificativas das mulheres para aderência a um exercício físico, estas questões tem grande influência das mídias sociais, que vendem como exemplo de sucesso corpos com um padrão de beleza que desafia ao consumo de algo em constante insatisfação. A reafirmação desses padrões tem levado cada vez mais mulheres à procura das academias de ginástica para a prática das mais variadas atividades. Conforme Pavani (2008), o culto à forma física, preocupações com saúde, maior expectativa e qualidade de vida tem levado à população a buscar uma alimentação de maior qualidade e a prática regular de exercícios físicos e tais hábitos tem garantido a ascensão da indústria da beleza. Incorporado a esta indústria está o mercado *fitness*, oferecendo os serviços de academias, suplementação, artigos e roupas para prática de exercício físico.

Além dos serviços das academias de ginástica convencionais/mistas, há também academias que oferecem um espaço pensado exclusivamente para o público feminino. Nestas academias, somente são aceitas alunas mulheres e com aulas dadas por professoras do sexo feminino. Este tipo de academia se originou, conforme Neiva (2007), ainda no século XX, por volta de 1930, com o intuito de promover a saúde através da prática de exercícios físicos específicos para mulheres. Segundo Goellner (2005), com objetivos que levassem à um bom funcionamento do corpo feminino para uma gestação e filhos saudáveis, portanto, atendendo aos interesses utilitaristas da época e de acordo com um padrão moral reducionista que colocava a mulher como uma mãe somente. Porém, as academias femininas ressurgiram na década de 90, com um novo propósito: promover à

prática de exercícios físicos para mulheres em um ambiente em que não se sintam constrangidas, em que pudessem realizar treinamentos curtos que caibam no seu dia-a-dia e que, principalmente, atendam aos seus objetivos. Objetivos estes, como já mencionado, que estão comumente ligados à estética, mascarados com o argumento voltado para questões de saúde. Muito embora os motivos que levam mulheres à procura de uma academia sejam bastante claros, as razões pelas quais muitas optam por academias exclusivamente femininas não. Assim, o presente estudo procura entender as razões que levam mulheres a optar por uma academia exclusivamente feminina e não por academias mistas, onde homens e mulheres compartilham o mesmo espaço de prática.

Anteriormente à realização da pesquisa, aponto hipóteses provenientes de meu próprio circular no campo das academias, na condição de professora, monitora, estagiária. Destacaria as hipóteses sobre estas razões, como questões relacionadas à assédio sexual, constrangimentos, disputas estabelecidas entre as próprias mulheres frequentadoras das academias, falta do sentimento de pertencimento àquele lugar, principalmente em relação à não atender à um padrão corporal esperado para um frequentador de academia de ginástica. Ao final do Trabalho de Conclusão retomo estas hipóteses.

Portanto, a questão delimitada para este Trabalho de Conclusão de Curso é: **Quais as razões levam mulheres à optarem por uma academia exclusivamente feminina?** Para respondê-la, utilizarei as respostas obtidas em uma entrevista, semiestruturada, com 5 alunas de uma academia feminina da cidade de Porto Alegre.

2 O SURGIMENTO E O CRESCIMENTO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA NO BRASIL

Tratarei aqui sobre o surgimento e a história das academias de ginástica no Brasil e seu crescimento, desde as primeiras manifestações da ginástica e o halterofilismo, trazidos pelos imigrantes europeus até popularização e solidificação das academias no período atual. Entendo que esse movimento analítico é importante para situar o fenômeno pesquisado numa história que está sendo escrita, bem como, o processo de apropriação teórica sobre os temas relacionados ao estudo.

Conforme Capinussú (2006), a academia no que se refere à espaço para prática de exercícios físicos, surge no Brasil como uma atividade, antes de tudo, comercial, com variadas vertentes, a partir do final do século XIX. Ainda segundo esse autor, estas entidades disseminaram-se rapidamente, porém, só ao final dos anos de 1990 reajustam-se ao mercado como nos dias de hoje.

Segundo Da Costa (2016), a ginástica foi instaurada como uma prática no Brasil por volta da segunda metade do século XIX, por influência de imigrantes alemães que chegaram ao Sul do Brasil. Estes criaram diversas associações com variadas temáticas, entre elas a ginástica. Posteriormente, franceses e suecos trouxeram outros métodos ginásticos para o Brasil, que influenciaram a ginástica nos quartéis e também nas escolas. Segundo Souza (2000), na escola, a ginástica tinha cunho moralizador, higiênico e patriótico, porém, com objetivos e métodos distintos para meninos e meninas. Ginástica militar e calistênica, respectivamente.

Sobre o halterofilismo, conforme DUARTE 1996, foram os alemães que em 1898 adotaram a modalidade como um esporte no Brasil, e fundaram o Deutscher Athleten Klub (Clube de Atletas Alemães) na Vila Mariana em São Paulo. A modalidade teve suas primeiras competições realizadas em São Paulo, em 1904 e no Rio de Janeiro, em 1906. Mais tarde, o halterofilismo ganhou uma federação e visibilidade através de revistas vindas principalmente da Califórnia, nos Estados Unidos. Porém, o halterofilismo passa a ser mais difundido, segundo Marinho (1980), a partir de Enéas Campelo, em 1908, com a fundação de uma academia com intuito de fazer homens fortes na cidade do Rio de Janeiro. Neste período,

espaços com estrutura para a prática de ginásticas, lutas, halterofilismo e até natação se propagaram em algumas regiões do Brasil, como em São Paulo, por meio da iniciativa privada, a partir do final do século XIX.

Em 7 de novembro deste ano (1890), um grupo de 23 pessoas reuniu-se no Hotel Albion, na cidade de São Paulo – SP, e fundou o Deutsch Turnerschaft 1890, cujo objetivo original era a manutenção de um Clube de Ginástica. Entretanto, por decisão do presidente, Max Auerbach, a iniciativa desde o início tornou-se empreendedora, cobrando 10 mil réis de inscrição e uma mensalidade de dois mil réis para sócios e não sócios, exclusivamente para fazer ginástica. (CAPINUSSÚ, 2006, p. 54)

Ainda conforme Capinussú (2006), em 1931 a alemã Greta Hillefeld, abre uma academia de ginástica em sua casa no Rio de Janeiro. Neste mesmo período, na cidade de São Paulo foi inaugurado o Instituto de Cultura Física Adriano Delaunay, renomado boxeur da época. O Instituto oferecia boxe, ginástica em grupo e individual, natação, badminton, banhos e massagens. Dois anos depois, em 1933, Lucy Barroso, ex-aluna de balé da russa Maria Olenewa, abre, em Fortaleza, a primeira academia do nordeste do Brasil, oferecendo aulas de ginástica. Com o passar dos anos, as academias se expandiram para outros estados do Brasil com diferentes vertentes e serviços. No Rio Grande do Sul, a capital Porto Alegre, teve, segundo Neves (2012), sua primeira academia, chamada “Ginásio Sparta”, fundada pelo halterofilista Justino E. da Rocha Viana, em 10 de dezembro de 1948.

Para Capinussú (2006), o surgimento das academias de ginástica no Brasil, até aqui chamadas de ginásio, centro, espaço, estúdio e até mesmo de clube, se dá de fato, como o modelo de academia conhecido hoje, a partir de 1940. E ainda, segundo Vargas (1998), a expansão do número de estabelecimentos ocorre por volta da década 1970. Deste período em diante, em meados de 1940, a academia se desenhou como no modelo atual, com base na ginástica, lutas e halterofilismo e com profissionais já habilitados pela formação superior.

Contudo, as academias de ginástica seguem, ao longo do tempo, sofrendo mudanças em suas metodologias de treinamento, forma de atendimento, espaço físico e proposta como empresa. Tudo isso, com o objetivo de aumentar o número de usuários e fidelizá-los. As academias sem dúvida estão ligadas à promoção da saúde, mas hoje, principalmente, à imagem corporal ditada por padrões de beleza bem delineados. Para Saba (1998), as academias de ginástica são espaços, que

oferecem infraestrutura adequada para a prática de exercício físico, além da orientação, avaliação e prescrição de programas de exercícios físicos elaborados por professores de educação física. Ainda conforme o autor, a academia é um local onde normalmente pessoas da mesma classe socioeconômica se encontram. Segundo Rufino (2000), o público que mais frequenta academias no Rio Grande do Sul está entre a faixa etária dos 16 aos 25 anos, com frequência semanal de 3 à 5 vezes por semana. Os homens possuindo 3º grau incompleto e mulheres 2º grau completo. Das mulheres que trabalham, recebem em média de 2 à 5 salários mínimos, enquanto que os homens recebem de 5 à 10 salários mínimos. Ainda segundo a autora, das modalidades oferecidas, a musculação foi a mais citada entre os usuários da academia, além disso, dos motivos que levam pessoas à procurarem as academias está em primeiro lugar a estética, seguida da qualidade de vida.

Conforme dados da International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) no Brasil, o mais recente levantamento, feito em 2017, mostra que existem por volta de 34 mil academias, com cerca de 9 milhões de clientes, que geram um faturamento de por volta de US\$ 2 bilhões por ano. Até o final do ano de 2017, o Brasil ocupava o segundo lugar no ranking em número de estabelecimentos, perdendo apenas para os Estados Unidos e sendo o quarto no ranking em número de clientes. Para efeito de comparação, a IHRSA publicou que, em 2003, o Brasil possuía 20 mil academias, ou seja, em 14 anos foram abertos por volta de 14 mil estabelecimentos novos neste ramo. Como se pôde observar, as academias de ginástica são um negócio em expansão, e com seu crescimento, cresce também a concorrência e conseqüentemente a qualidade e o número de serviços oferecidos.

Segundo Pasquali (2011), os serviços mais oferecidos nas academias da cidade de Goiânia em 2008, são, respectivamente, musculação, ergometria, ginástica localizada, hidrogenástica, lutas, dança, esportes, jump, spinning, pilates, step, "Body Systems". Há hoje ainda, academias que oferecem serviços de ginástica funcional, crossfit, grupos de corrida, fisioterapia, shiatsu, acompanhamento nutricional, loja de suplementos alimentares, loja de roupas para prática de esportes, etc. Segundo Gaio *et al.* (2010), o corpo está fortemente associado à ideia de consumo, e tem uma valorização exacerbada, dando vazão ao mercado destinado à manutenção do corpo e sua imagem. Assim como em sua

fundação, a academia é, e cada vez mais, um serviço que visa o lucro, abre espaço para um vasto mercado de produtos e se utiliza de estratégias de gestão e marketing, principalmente através de mídias sociais.

Os espaços então chamados de “academia” tornaram-se hoje locais para muito além da prática de exercícios físicos, tornaram-se locais de consumo, de “status”, nichos sociais e de atuação para diversos profissionais além do profissional de Educação Física.

3 ACADEMIAS FEMININAS

Abordarei neste tópico a trajetória das academias femininas, suas metodologias e diferenciais em relação à academias mistas/convencionais.

Conforme Neiva (2007), os exercícios físicos foram ligados ao masculino durante muito tempo, isto porque havia uma preocupação de que eles poderiam diminuir a feminilidade dos traços, do físico e do jeito das mulheres. Porém, segundo Goellner (2005), a partir da intervenção dos médicos higienistas e do projeto de engrandecimento da nação, as mulheres foram incorporadas à prática de exercício físico, com o intuito, primordialmente, de preparar o corpo para a maternidade, gerando uma raça mais forte, embranquecida e saudável. Porém, os exercícios físicos para mulheres se restringiam à danças (como o balé e dança moderna) e ginástica calistênica, modalidades como halterofilismo, lutas e outras ginásticas eram exclusividade dos homens, pois eram consideradas atividades vigorosas demais para a fragilidade das mulheres. Neiva (2007) traz ainda, que de 1925, data da inauguração da primeira academia de ginástica feminina no Rio de Janeiro, até 1949, foram abertos na cidade, seis estabelecimentos como este. E que entre a década de 1950 e 1960, não houve a abertura de nenhuma academia no ramo. Este episódio se dá devido ao crescimento de academias mistas e da representatividade do feminino nestes ambientes, que passa a ser mais contundente a partir dos anos 80.

Já na década de 90, mais especificamente em 1992, no Texas, EUA, abre a primeira academia feminina com um novo conceito, diferente das academias de 1925. Conceito esse, baseado em treinamentos com circuitos de 30 minutos de exercícios, em um ambiente agradável, especialmente pensado para mulheres. Estabeleceu-se então, uma das franquias de academias femininas mundialmente conhecida, presente em diversos países como Estados Unidos, Canadá, Austrália, Brasil, Inglaterra, África do Sul, Irlanda, Nova Zelândia, Escócia, Japão, Espanha, México, entre outros. Seis anos após a inauguração da primeira franquia, já em 1998, também nos EUA, em Nicholasville, Kentucky, surgia outra franquia de academia feminina, com metodologia semelhante à da primeira, e que desde então,

já possui mais de 500 unidades, presentes em países como EUA, Brasil, México, Espanha, África do Sul e China.

Conforme o informado no site de ambas academias, a metodologia citada acima, consiste primeiramente em dispor de um ambiente pensado exclusivamente para mulheres, com profissionais apenas mulheres e com uma metodologia de treino que leva em consideração o metabolismo e os anseios “femininos”. Além disso, ainda conforme o site das empresas, o treinamento base consiste em 30 minutos de exercícios, em um mix de estímulos para a melhora de força muscular, resistência cardiorrespiratória, emagrecimento. Uma das academias oferece também pilates, tratamento facial e corporal, aulas coletivas (circuito funcional, yoga, zumba, *Body System*), acompanhamento com profissional de nutrição, atendimento personalizado para terceira idade, espaço kids e uma loja.

Conforme Mascarenhas (2007), a indústria do *fitness* pensada para o público feminino, cresce, principalmente em função de preocupações estéticas e padrões de beleza, que comumente aparecem misturados ao conceito de saúde. Ainda de acordo com o autor, os meios de comunicação, e hoje mídias sociais, estabelecem um potente instrumento de disseminação dos padrões de beleza e utopias ligadas ao corpo. Nas academias, o corpo feminino se torna um foco ainda maior de representatividade dos padrões de beleza, de acordo com Goellner (2006), à sombra de motivos como a saúde, são os propósitos estéticos que levam tantas mulheres à prática da musculação e outras atividades oferecidas pelas academias, por vezes até de forma excessiva. Para Gaio *et al.* (2010) contemporaneamente, difunde-se que para ser uma pessoa de sucesso o único caminho é por meio da beleza, de um corpo perfeito, com músculos bem desenhados. Além disso, o autor traz que a mídia tem grande influência nisso, pois se vale de corpos esculturais de homens e mulheres para vender uma imagem do “ser perfeito”, exemplo de sucesso. Para Goellner (2007), há na cultura contemporânea um movimento de espetacularização dos corpos femininos e também uma educação destinada a atrair o olhar do outro sobre si, o que é reforçado pelas campanhas publicitárias, filmes, revistas, etc.

Em 1925, quando surgiu a primeira academia de ginástica feminina no Brasil, sua existência se justificava através de diferenças biológicas entre homens e

mulheres, papel cultural e social e objetivos distintos dos exercícios físicos para cada gênero. Porém, nos dias de hoje, em que as mulheres conquistaram espaço no mercado de trabalho, direitos como cidadãs, independência financeira e seguem em busca de igualdade de gênero, quais seriam os motivos que levam tantas mulheres a optar por uma academia de ginástica exclusiva para o público feminino?

Em um estudo feito sobre academias femininas, por Filho e Frazão (2010), na cidade de Juiz de Fora, 75 entrevistadas foram questionadas sobre já terem frequentado ou não academias mistas/convencionais antes de optarem pela academia feminina. Das 75 entrevistadas, 54 já haviam frequentado e apontaram como principais motivos da mudança para estabelecimentos exclusivamente femininos, respectivamente: “por ser um espaço frequentado somente por mulheres”, “pela oferta de serviços”, “por influência do companheiro”, “pela localização”. Houve também um estudo sobre os motivos de porque que mulheres não praticam exercício físico, feito por Moreno (2017). O autor separou os motivos para não prática de exercício físico em cinco categorias: ambiente, psicológico-crenças, psicológico-motivação, físico e psicológico-pessoais. Conforme o autor a “falta de companhia”, “falta de tempo livre” e “falta de segurança nos ambientes”, “já ser suficientemente ativa” e “ser velha demais para praticar atividade física”, “precisar do tempo livre para descansar”, “não conseguir dar continuidade ou desistir logo”, “ser muito preguiçosa e desmotivada”, “ser muito magra ou muito gorda”. É possível notar, que diante das justificativas para a não prática de exercícios físicos, existem temas diretamente relacionados à não atender ao padrão físico vendido como o modelo de um corpo “atletico” de um praticante de exercícios. Argumentos como “ser velha demais” “ser muito magra ou muito gorda”, “ser preguiçosa e desmotivada” aparecem como um limitador, no qual fica implícito que para praticar algum exercício físico de qualquer natureza, estar em ambientes onde este seja o objetivo, é necessário que a mulher tenha determinada idade, tipo físico, e que essa não prática as torna pessoas preguiçosas e desmotivadas. Já o que motiva mulheres a procurarem uma academia, segundo Junior (2017), é respectivamente a estética, qualidade de vida e saúde, melhora da aptidão física, lazer ou socialização e indicação médica. E os fatores determinantes para a escolha de uma academia são, nesta ordem: localização, indicação, professores, preço. É possível perceber que novamente fatores estéticos estão atrelados à

prática do exercício, seja como razão para aderir uma prática ou como uma barreira para a mesma.

4 METODOLOGIA DA PESQUISA

O presente estudo irá adotar uma metodologia de pesquisa qualitativa. Para Negrine (2010), a base de análise desse tipo de metodologia concentra-se na descrição, análise e interpretação dos dados colhidos na investigação, porém considerando o contexto em questão. Para a coleta de informações, foi utilizada a entrevista semiestruturada. Para Manzini (2012), a entrevista semiestruturada tem como característica um roteiro com perguntas abertas e é indicada para estudar um fenômeno com uma população específica: grupo de professores, grupo de alunos, grupo de enfermeiras, etc. Deve existir flexibilidade na sequência da apresentação das perguntas ao entrevistado e o entrevistador pode realizar perguntas complementares para entender melhor o fenômeno em pauta.

Para a coleta das informações foi utilizado o gravador do smartphone Iphone®, modelo 6s. As entrevistas foram feitas com cinco alunas de uma academia feminina de Porto Alegre, em uma sala reservada, onde estavam presentes apenas a entrevistadora e a entrevistada. Todas as entrevistas foram transcritas, o que permitiu uma observação mais atenta e crítica do material coletado, fundamental para a análise das informações e para a elaboração da discussão, apresentada a seguir. Serão utilizados nomes fantasia para as entrevistadas e para a academia onde foram feitas as coletas, de modo a garantir o sigilo das informações.

Para as cinco voluntárias da pesquisa, foi entregue um termo de consentimento livre e esclarecido em duas vias, uma para a entrevistada e outra para a entrevistadora. As alunas da academia participantes do estudo foram selecionadas de maneira aleatória e foram abordadas através de uma conversa prévia sobre a temática da pesquisa e a partir disto, voluntariamente se dispuseram ou não a participar da entrevista. Sobre esse ponto, anteriormente à realização da pesquisa fiquei preocupada se as pessoas se disponibilizariam para participar da pesquisa, visto que, muitas vezes, a organização do tempo disponível para frequentar a academia é curto. Contudo, pude contar com a disponibilidade destas cinco mulheres.

5 DISCUSSÃO

Neste capítulo, tratarei da análise dos dados coletados nas entrevistas com as cinco alunas da academia feminina. Análise esta fundamentada principalmente nos argumentos trazidos pelas entrevistadas como razões para a escolha de uma academia exclusivamente feminina em detrimento de mistas/convencionais.

A análise das entrevistas mostrou que existe certa variação da faixa etária das frequentadoras da academia feminina X. Das cinco entrevistadas a idade variou entre 17 e 73 anos, como mostra o quadro 1, sugerindo então, que a idade pode não ser um fator chave para a escolha da academia feminina. Além disso, o quadro mostra também que houve variação do Estado civil, porém, este aparece como uma das razões para as entrevistadas Bia e Débora, casadas, optarem pela academia feminina. No quadro também é possível observar que todas as frequentadoras da academia feminina X entrevistadas já frequentaram academias mistas anteriormente, o que parece legitimar ainda mais as razões pelas quais cada uma delas optou por trocar a academia convencional pela feminina.

Quadro 1. Informações das Participantes da Pesquisa

Nome	Idade	Profissão	Estado Civil	Já Frequentou Academia Mista
Alana	17	Estudante	Solteira	Sim
Bia	26	Tradutora	Casada	Sim
Carla	37	Do lar	Solteira	Sim
Débora	40	Do lar	Casada	Sim
Elisa	73	Aposentada	Viúva	Sim

Fonte: Elaboração Própria

Considero que as informações apresentadas no quadro 1, são relevantes para entender o perfil das participantes e interpretar algum aspecto conjugado às

demais informações. Uma interpretação potente que posso fazer é que, mesmo a escolha das participantes tenha sido por uma adesão voluntária, privilegiando o interesse de cada uma em colaborar, o perfil diverso das alunas pode ser destacado nos aspectos idade, profissão, estado civil. Na pesquisa qualitativa, entendo que essa diversidade do perfil das participantes contribui sobremaneira para uma interpretação mais potente, visto que o único aspecto homogêneo foi terem frequentado academias mistas anteriormente. Essa informação reforça a necessidade de pesquisar esse tema e entender as razões que levam mulheres a procurar academias exclusivamente femininas.

Ao serem perguntadas sobre os objetivos principais de frequentarem a academia, responderam em unanimidade “emagrecimento” e “saúde”. Apenas a aluna Bia, acrescentou “eu também quero tipo ganhar condicionamento físico, não ser sedentária assim e ter um tempo pra relaxar, longe do trabalho e das obrigações de casa, meio que esvaziar a cabeça”. Ressaltando que o primeiro objetivo a ser citado, “emagrecimento” está relacionado à estética, ao padrão corporal “aceitável” que corrobora com GOELLNER 2006 quando se refere às razões que levam mulheres a se exercitarem, por vezes até de forma demasiada em função de atenderem os padrões estéticos.

A questão da estética parece um aspecto importante para tratar, visto que, talvez, não possamos incluir estética e saúde como aspectos similares. O aspecto estético, neste caso, corrobora o que foi apontado pela literatura revisada, mas, saúde parece ser uma questão que tem preocupado as mulheres nos últimos anos. O fato de procurar uma academia exclusivamente feminina permite inferir que saúde e estética, mesmo não sendo similares, convergem com a expectativa do desenvolvimento de um treinamento específico para mulheres. Talvez, uma interpretação que possa ser feita é de que as participantes entendem que um ambiente exclusivo para mulheres e com professoras mulheres, remeta à condição de treinamento das particularidades e interesses próprios do sexo feminino, sem a generalização do treino das academias mistas. Variáveis como intensidade e volume, por exemplo, podem ser melhor desenvolvidos, subjetivamente, se o trabalho com saúde objetivar as condições específicas do sexo.

Quando perguntadas sobre as razões para a escolha da academia feminina, assim como na pesquisa feita por Filho e Frazão (2010), onde 15% das entrevistadas teve como razão principal a influência do companheiro, no presente trabalho não foi diferente. Bia e Débora citaram como principal motivo não causar atrito com os respectivos companheiros. Débora disse,

“Eu já treinei em academia comum, mas eu tinha alguns problemas com meu marido em função disso, porque se ele não ia treinar, eu acabava não indo, porque sei que ele tem ciúmes, e que isso daria uma discussão desnecessária. Quando e mudei pra essa (a academia feminina) ele ficou muito feliz, mais do que eu até”. (Fragmento de entrevista).

Para Bia a questão do ciúme do companheiro também foi a razão principal,

“Olha, eu vim pra cá porque meu marido deu a ideia, mas eu não me sentia bem com os caras olhando e cuidando, sei lá, me sentia meio constrangida sabe? Tava na academia pra treinar e daí tinha que ficar cuidando pra onde virar, como fazer as posições pra não me sentir constrangida e tudo. Me incomodava mas nunca procurei outro lugar, porque essa academia era perto de casa, mas aí quando casei meu marido achava ruim eu ir pra academia sozinha, e ele não gosta de fazer, daí ele veio me falar isso da academia só pra mulher, e eu acabei juntando as duas coisas e vim pra cá”. (Fragmento de entrevista).

Já para Alana a principal razão tem a ver puramente com o fato de não sentir-se à vontade dividindo o mesmo espaço de prática com homens. Alana relatou,

“(…) minha mãe já treina aqui, e eu ia numa outra academia até dois meses atrás, só que eu sou meio envergonhada, e aí tem muita gente na hora que eu vou, lá pelas seis da tarde, principalmente caras né, daí eu ficava meio com vergonha assim de fazer as coisas, principalmente agachamento, quatro apoios. Aqui além de eu não fazer esses exercícios (a academia trabalha apenas com aparelhos, não utiliza pesos livres ou outros implementos) só tem mulher, então tá de boas”. (Fragmento de entrevista).

Na opinião de Carla o assédio por parte dos homens é uma barreira para que ela volte a frequentar uma academia convencional,

“Eu fui indicada pra cá pelo meu médico, que disse que ia ser bom fazer exercício pra auxiliar na melhora da depressão e tudo. Eu já fiz academia a muitos anos atrás, quando era guria, numa academia normal, mas hoje eu me sinto mal, porque os homens olham a gente parece que vão te tirar a roupa, olham de um jeito nojento, não gosto. Aqui é bom, dá pra treinar de top, de short que não tem essa preocupação”. (Fragmento de entrevista).

Por fim, Elisa descreveu seu constrangimento em relação às “disputas de ego” e à sensação de não pertencimento ao ambiente da academia convencional.

“Eu tô com 73 anos já né, sou gorda, velha, não tem cabimento eu ir pra uma academia cheia de guriazinhas magras, fazendo desfile de moda. Eu vim prá cá por indicação do meu médico, porque preciso emagrecer, e também por causa da osteoporose. Nessas academias normais além desses desfiles de moda dessa gurizada, tem muita gente também, muita gente ao mesmo tempo. E parece que eu to atrapalhando os outros, não gosto. Eu já não gosto de fazer os exercícios, se for num lugar assim, não apareço mais minha filha”. (Fragmento de entrevista).

Quando questionadas sobre o quanto o fato de ter aulas ou treinamentos dirigidos apenas por professoras mulheres tinha influência na escolha da academia feminina em detrimento da mista, todas as entrevistadas relataram não ter influência. Segundo elas, os professores independente do sexo sempre foram super respeitosos e profissionais, inclusive não seria um problema se caso a academia feminina X contratasse professores homens.

De fato a escolha por uma academia frequentada exclusivamente por mulheres está associada a questões sociais muito relevantes, principalmente no que diz respeito ao espaço da mulher nos ambientes de prática de exercício físico. Não sentir-se parte do ambiente de prática, sentir-se invadida com olhares maliciosos por parte dos homens, sentir-se constrangida em efetuar determinados exercícios e sentir-se de alguma forma “pressionada” pelo companheiro à desistir de exercitar-se por conta de ciúme foram as razões mais citadas e de que de certa forma se destacaram. É possível notar que em todas as justificativas que permeiam esta escolha, há a influência de um certo machismo, uma certa dificuldade por parte do homens de enxergarem as mulheres como praticantes, usuárias do serviço das academias sem que isso envolva sua imagem e a sexualização do seu corpo. Tornando o ambiente da prática de exercício um local com cunho exibicionista, tendo como foco a espetacularização do corpo feminino.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo compreender as razões que levam mulheres a escolher academias femininas à academia mistas, em uma academia feminina da cidade de Porto Alegre. O problema de pesquisa foi delimitado através da seguinte questão: Quais as razões levam mulheres à optarem por uma academia exclusivamente feminina?

Retomo as hipóteses levantadas sobre estas razões, formuladas anteriormente à realização da pesquisa. Foram as questões relacionadas à assédio sexual, constrangimentos, disputas estabelecidas entre as próprias mulheres frequentadoras das academias, falta do sentimento de pertencimento àquele lugar, principalmente em relação à não atender à um padrão corporal esperado para um frequentador de academia de ginástica.

A partir da análise das entrevistas feitas com cinco alunas de uma academia feminina localizada na cidade de Porto Alegre, foi possível concluir que as razões para tal escolha estão diretamente relacionadas às questões sociais, como o assédio sofrido pelas mulheres no ambiente das academias convencionais e como desdobramento deste assédio, conflitos com parceiro/ marido por ciúme. Também foi possível observar a partir da entrevista que algumas mulheres têm o sentimento de não pertencimento ao ambiente da academia convencional, que propõe de certa forma um padrão corporal e comportamental específico e que gera uma espécie de nicho social em que pessoas “fora do padrão” acabam não se sentindo integradas.

Quanto ao papel do professor, foi observado que não há por parte das entrevistadas constrangimento em relação ao professor ser do sexo masculino, o desconforto é gerado através do assédio de outros alunos com quem dividem o ambiente da academia.

Com a realização do estudo foi possível compreender que assim como em diversos outros ambientes, algumas mulheres se sentem constrangidas e desrespeitadas dentro das academias convencionais no momento de sua prática de exercícios, e que a escolha de uma academia exclusivamente feminina, envolve

questões ligadas ao corpo feminino, sua sexualização e a relação estabelecida entre a mulher e seu parceiro/marido.

Cabe destacar, ao final do estudo, que identificar as razões que levam cinco mulheres a frequentar uma academia exclusivamente feminina, demanda uma importante orientação sobre o que é particular. A pesquisa qualitativa possibilita analisar significados de uma particularidade e sem se preocupar com a generalização das informações. Não tenho dúvida de que se a pesquisa fosse realizada em outra academia, com outras mulheres, teríamos outras interpretações. Sobretudo, considero importante sublinhar que a academia feminina parece acolher muito bem um público específico e com interesses e razões diferenciados, mesmo considerando perfis de idade, estado civil e profissão tão diversos. Parece que o espaço criado para atender mulheres com exclusividade foi pensado de forma a atender essa particularidade do que encontramos na pesquisa e, até mesmo, em relação ao que as academias mistas que as cinco participantes frequentaram anteriormente, infelizmente, não pareciam contemplar.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA FEMININA. Disponível em: <<https://contours.com.br>>. Acesso em 06 abr. 2019.

ACADEMIA FEMININA. Disponível em: <<http://www.curves.com.br>>. Acesso em 06 abr. 2019.

CAPINUSSÚ, José Maurício. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

DA COSTA, Marcelo Gomes; PERELLI, João Marcos; MATARUNA-DOS-SANTOS, Leonardo J. História da ginástica no Brasil: da concepção e influência militar aos nossos dias. **Navigator**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 23, p.63-75, 2016.

DE ANDRADE COELHO FILHO, Carlos Alberto; FRAZÃO, Deimersom Pereira. Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 2, p. 269-280, abr.-jun. 2010.

DUMITH, Samuel C.; DOMINGUES, Marlos R.; GIGANTE, Denise P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, n. 4, p. 646-656, 2009.

GAIO, Roberta; GOIS, Ana Angélica; BATISTA, José Carlos de Freitas. **A ginástica em questão: corpo e movimento**. São Paulo, Phorte, 2010.

GOELLNER, S. V. O Esporte e a Cultura Fitness como Espaços de Generificação dos Corpos. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE**, 15., 2007, Recife; **CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE**, 2., 2007, Recife. Anais... Recife: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007. p. 1-9.

GOELLNER, Silvana V. Entre o sexo, a beleza e a saúde: o esporte e a cultura fitness. **Labrys Estudos Feministas**, v. 10, p. 12, 2006.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. **Pensar a prática**. Goiânia. v. 8, n. 1, jan./jun. 2005.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares; PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.

MANZINI, Eduardo José. Uso da entrevista em dissertações e teses produzidas em um programa de pós-graduação em educação. **Revista Percurso**, v. 4, n. 2, p. 149-171, 2012.

MARINHO, Inezil Penna. Estudo da evolução dos principais sistemas e métodos de educação física adotados no Brasil. **Monografia apresentada ao Simpósio**

Nacional de Docentes de Nível Superior na Área de Ginástica, Universidade Federal de Pelotas, 1980.

MASCARENHAS, Fernando et al. **Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do fitness: o caso curves Brasil.** 2007. Disponível em: <<http://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/ri/15040>>. Acesso em: 15 abr. 2019.

MORENO, Douglas de Souza. **Percepção de mulheres sobre as barreiras para a prática de musculação em academia de ginástica.** 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/12279>>. Acesso em: 15 abr. 2019.

NEGRINE, A.; MOLINA, Rosane Maria Kreuzburg. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas.** Porto Alegre, Sulina, 2010. P. 61-100.

NEIVA, Gabriela; GOMES, Euza Maria de P.; COSTA, Juliana Santos. Academias de ginástica só para mulheres: inovação ou tradição. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**, 15. 2007.

NEVES, Thiago Gonçalves. **Os primórdios do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil.** 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/70315>>. Acesso em 15 abr. 2019.

PASQUALI, Dennia; NITERÓI, Ricardo; MASCARENHAS, Fernando. **A indústria do fitness e seu desenvolvimento desigual: um estudo sobre as academias de ginástica na cidade de Goiânia.** Pensar a Prática, v. 14, n. 2, 2011.

PAVANI, Vivian Kampff Garcia. **Percepção do público feminino de Novo Hamburgo quanto a uma academia de ginástica exclusiva para mulheres.** 2008. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/18063>>. Acesso em 25 abr. 2019.

Relatório Global IHRSA: Fitness cresce no mundo e Brasil ainda sofre com a crise econômica. **Revista ACAD Brasil**, ago/set 2017. Disponível em: <http://download.ihrsa.org/brasil/MATERIA_DE_CAPA_DIRETO.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2019.

RUFINO, Verônica Silva. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. **Kinesis**, n. 22, 2000.

SABA, Fabio. A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 2, p. 80-87, 1998.

SOUZA, Rosa Fátima de. Inovação educacional no século XIX: a construção do currículo da escola primária no Brasil. **Cadernos Cedes**, Araraquara, nº 51 p. 9-28, 2000.

VARGAS, A.L.S. **Reflexões sobre o corpo.** Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

APÊNDICE A - TERMO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.

Porto Alegre, ____ de _____ de 2019.

Estamos realizando um estudo para construção de um trabalho de conclusão de curso intitulado: ACADEMIAS FEMININAS: QUAIS RAZÕES LEVAM MULHERES A ESCOLHE-LAS?. Dessa forma, pedimos que você leia este documento e esclareça suas dúvidas antes de consentir, com a assinatura, sua participação neste estudo.

Você receberá uma cópia deste Termo, para que possa questionar eventuais dúvidas que venham a surgir, a qualquer momento, se assim desejar.

1 Objetivos do estudo

Geral:

- Compreender as razões que levam mulheres a optarem por academias exclusivamente femininas às academias mistas/convencionais.

Específicos:

- Compreender quem são estas mulheres, qual a faixa etária, estado civil e profissão.
- Apontar se existe relação entre as razões que levam a escolha das academias femininas e as características citadas acima.

2 Procedimentos

Participar de uma entrevista a ser realizada nas dependências da academia, com duração máxima de uma 30 minutos. Esta entrevista será gravada e transcrita.

3 Riscos e benefícios do estudo

Primeiro: Sua adesão como participante neste estudo não oferece riscos à sua saúde e tampouco será submetida a questões constrangedoras.

Segundo: Serão utilizados nomes fantasia aos entrevistados e à academia.

Terceiro: Embora a senhora venha aceitar participar deste projeto, estará garantido que a senhora poderá desistir a qualquer momento, bastando para isso informar a sua decisão.

4 Confidencialidade

Os dados referentes a senhora serão sigilosos e privados, preceitos estes assegurados pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, sendo que a senhora poderá solicitar informações durante todas as fases do projeto, inclusive após a publicação dos dados obtidos a partir desta(s) entrevista(s).

5 Voluntariedade

A recusa do senhora em seguir contribuindo como participante do estudo será sempre respeitada, possibilitando que seja interrompido o processo de coleta de informações, a qualquer momento, se assim for seu desejo.

6 Contatos e Questões

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – ESEFID/UFRGS.

Prof. Fabiano Bossle

Rua Felizardo, nº 750, Jardim Botânico, Porto Alegre/RS

Fone: (51) 3308 5804/ 3308 5819

Laura da Silva

(Graduanda do curso de Bacharelado em Educação Física da ESEFID/UFRGS)

Assinatura do Participante
