

INSERÇÃO E PERMANÊNCIA EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE MULHERES FREQUENTADORAS DE ACADEMIAS FEMININAS

The participation of women in physical activity programs while attending an exclusively female fitness center

Gabriela Neiva¹
Kalya Maroun²
Ludmila Nunes Mourão³

¹Mestre em Educação Física
(UGF)
Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA)

²Doutora em Ciências Humanas/Educação (PUC RJ)
Docente da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

³Doutora em Educação Física (UGF)
Docente da Faculdade de Educação Física e Desporto Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)

NEIVA, Gabriela, MAROUN, Kalya e MOURÃO, Ludmila. Inserção e permanência em programas de atividades físicas entre mulheres frequentadoras de academias femininas. *SALUSVITA*. Bauru, v. 34, n. 3, p. 401-415, 2015.

RESUMO

Introdução: as atividades físicas são igualmente praticadas por homens e mulheres, nos mesmos ambientes nos dias atuais. No entanto, além das academias de ginástica que atendem ao público masculino e feminino, nota-se a expansão de academias de ginástica que atendem exclusivamente ao público feminino. **Objetivo:** o presente artigo descreve as representações sociais de atividade física de mulheres de 40 a 60 anos de uma academia de ginástica feminina de tipo *express* localizada na Zona Sul do Rio de Janeiro, a fim de discutir a entrada e permanência dessas mulheres nos espaços em questão. **Método:** por meio de uma abordagem qualitativa, utilizaram-se as técnicas de observação participante e entrevistas individuais em profundidade, analisadas na perspectiva descritiva.

Recebido em: 08/06/2015
Aceito em: 12/10/2015

Resultados e Discussão: o estudo revelou uma baixa adesão das mulheres nas atividades físicas ao longo da vida; um discurso de associação positiva entre atividade física e saúde; a atividade física praticada como um recurso de recuperação da saúde e aptidão física que o corpo perde com o avançar da idade. **Conclusão:** aparentemente observa-se um paradoxo entre a divulgação da necessidade da atividade física e o elevado número de pessoas que não conseguem permanecer nesses espaços e práticas. Por outro lado, podem-se sensibilizar profissionais da área da saúde quanto às diferentes necessidades e subjetividades, a fim de que seja possível refletir sobre estratégias eficientes de inserção e permanência da população à prática regular de atividades físicas.

Palavras-chave: Mulheres. Atividade física. Saúde. Academia para mulheres.

ABSTRACT

Introduction: *physical activities are also practiced by men and women in the same environments today. However, in addition to gyms that cater to male and female public, there is the expansion of gyms that cater exclusively to the female audience.* **Objective:** *this article describes the social representations of physical activity for women 40-60 years frequenters of a express gym, only for women, located in the South Zone of Rio de Janeiro, to discuss hers entry and permanence in the spaces in question.* **Method:** *through a qualitative approach, we used the participant observation techniques and individual in-depth interviews, analyzed by a descriptive perspective.* **Results and Discussion:** *poor compliance of women in physical activity throughout life; a discourse that positively associates physical activity and health; a physical activity practiced as a resource of health recovery and physical fitness that the body loses with age.* **Conclusion:** *apparently there has been a paradox between the disclosure of the need for physical activity and the high number of people who cannot stay in these spaces and practices. On the other hand, it can sensitize health professionals about the different needs and subjectivities, so that can reflect on efficient strategies for insertion and permanence of population to regular physical activity.*

Keywords: *Women. Physical Activity. Health; Women's Gym.*

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalyla e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34,
n. 3, p. 401-415, 2015.

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalya e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34, n.
3, p. 401-415, 2015.

INTRODUÇÃO

As atividades físicas são igualmente praticadas por homens e mulheres, nos mesmos ambientes¹ nos dias atuais. No entanto, além das academias de ginástica que atendem ao público masculino e feminino², nota-se a expansão de academias de ginástica que atendem exclusivamente ao público feminino, a exemplo do que vem ocorrendo nos últimos anos com as academias *express* para mulheres.

As academias de ginástica *express*³ para mulheres, seguindo o modelo de clube franqueado, iniciaram seu movimento de expansão a partir da década de 1990, nos Estados Unidos. A americana *Curves*⁴, que foi a primeira a surgir sob este modelo em 1992, inaugurando seu primeiro clube franqueado em 1995, é considerada a maior franquia de *fitness* do mundo, contando com mais de 10.000 unidades em diversos países. No Brasil existem em torno de 150 unidades em funcionamento. Os primeiros clubes surgiram no ano 2000. Só na cidade do Rio de Janeiro são encontradas 20 unidades, distribuídas pelas Zonas Sul, Norte, Centro e Oeste, reunindo um grupo significativo de praticantes.

Essas academias têm em comum o método de treinamento em circuitos de trinta minutos, com atividades cardiovasculares e de fortalecimento muscular alternadas, funcionando em um estúdio sem espelhos (exceto nos vestiários), com máquinas e ambiente desenvolvidos especialmente para mulheres.

Percebe-se que a identificação de um número significativo de mulheres fora das práticas corporais parece ter motivado o surgimento dessas academias para oportunizar a inserção delas nessas práticas. Nesse sentido, essas academias apresentam a proposta de se torna-

-
- 1 Ainda assim, é possível se observar a presença assimétrica de homens e mulheres em alguns locais ou modalidades físico/esportivas, fato que se deve às construções históricas baseadas em referências biológicas. A título de exemplo, qualquer frequentador de academia poderia notar maior presença masculina do que feminina nas lutas. Em contrapartida, nota-se o oposto nas ginásticas e nas atividades coletivas e/ou ritmadas.
 - 2 Neste estudo, optamos por denominar as academias “mistas” como academias convencionais.
 - 3 O termo *express* refere-se ao tempo de duração das atividades de trinta minutos, destacado pelas propagandas dessas academias.
 - 4 Cf. <www.curves.com.br>

rem ambientes atraentes para mulheres fisicamente inativas que procuram alternativas para o cumprimento de um “projeto de saúde” adequado ao seu estado de aptidão física.

Praticar atividade física em academias de ginástica (por vezes fora delas) implica em dispor de boas condições socioeconômicas, tempo livre, esforço para persistir na adoção de um estilo de vida ativo e para adotar os códigos de comportamento característicos desse ambiente, o que exige uma mudança de atitude do sujeito (WENNETZ, 2007).

Dishman, Oldenburg e Shephard (1998) afirmam que, por vezes, as pessoas não levam esse processo adiante e, portanto, adotar um estilo de vida ativo pode desenhar uma trajetória de interrupções e recomeços. De acordo com os autores, aproximadamente 50% dos indivíduos ingressantes em programas de exercícios vão abandoná-los em menos de seis meses de prática. As condições socioeconômicas e a aptidão física são marcadores que podem favorecer ou dificultar o acesso e permanência de indivíduos em academias de ginástica da cidade do Rio de Janeiro (PALMA; SALOMÃO; NICOLODI, 2003; GARAY, 2008).

Nesse cenário, acrescentam-se às preocupações da área da saúde com o engajamento da população em programas de atividades físicas. De acordo com Palma e Vilaça (2010) esse movimento parece legitimar-se mediante dados de grandes levantamentos epidemiológicos que demonstram o potencial das atividades físicas na proteção dos indivíduos contra problemas relacionados à inatividade física. Com isso, reforça-se a visão depreciativa do sujeito que não participa regularmente de um programa de atividades físicas e a ideia da academia de ginástica como o local adequado à sua prática segura e eficiente, considerando as más condições de acesso que podemos observar nos equipamentos públicos de lazer físico e esportivo.

Autores como Buss (2000) e Palma (2000) entendem que a responsabilidade pelo comportamento saudável que recai exclusivamente no indivíduo, o que resulta numa espécie de “culpabilização da vítima”, parece favorecer a procura por “alternativas” às academias convencionais para a prática de atividade física, como as academias *express* femininas. Assim sendo, duas questões principais motivaram esta investigação, quais sejam: (i) o estranhamento relativo à escolha de um espaço “demarcado” pelo sexo como traço identitário para a prática de atividade física, uma vez que as academias convencionais são hoje acessíveis a todos (as), e (ii) a consequência do discurso da atividade física e saúde entre as mulheres que frequentam academias *express*.

Partindo das questões acima mencionadas, a finalidade do presente estudo foi analisar as representações de atividade física de um

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalyla e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34,
n. 3, p. 401-415, 2015.

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalya e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34, n.
3, p. 401-415, 2015.

grupo de mulheres frequentadoras de uma Academia *Curves*, suas experiências e expectativas com a prática regular de atividade física. As experiências acumuladas no campo das práticas corporais podem ser entendidas como determinantes no processo de construção das representações vinculadas às atividades físicas, cujo efeito se observa no envolvimento com o comportamento fisicamente ativo (ou não) nas academias de ginástica.

Jodelet (2005, p. 31) afirma que “[...] o estado sentido pela pessoa corresponde a uma invasão pela emoção, mas, também, a um momento onde ela toma consciência de sua subjetividade, de sua identidade”. Logo, o aspecto emocional expresso nas atitudes positivas ou negativas dos sujeitos em relação às experiências com as atividades físicas implicará no lugar que tais práticas assumiram ou assumem entre tantas atividades presentes no curso da vida.

MÉTODO E PROCEDIMENTOS

A partir da abordagem qualitativa (BAUER; GASKELL, 2012), optamos por dois métodos de coletas de dados. O primeiro deles contou com a observação participante, em uma academia *express* feminina pertencente à franquia *Curves*, no Bairro do Flamengo, Zona Sul da cidade do Rio de Janeiro. Uma das pesquisadoras frequentou essa academia durante três meses, como aluna regularmente matriculada. Na sequência, a partir dos dados que emergiram da observação participante, foram realizadas entrevistas em profundidade com quatro mulheres⁵ que frequentavam há mais de seis meses a academia *express* feminina. As mulheres que participaram da pesquisa preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e tiveram garantido o anonimato. Estas foram identificadas ao longo do artigo pela letra “E” seguida dos números 1, 2, 3 e 4. Estas têm formação superior, idades que variam entre 40 e 60 anos e rendimento familiar mensal entre dez e vinte salários mínimos.

A ordem dos temas tratados no curso das entrevistas foi determinada pelas preocupações que as mulheres expressavam quanto ao assunto em pauta, não obedecendo à sequência do roteiro de forma

5 As colaboradoras assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em conformidade com os critérios éticos da pesquisa científica, previstos nos termos da Resolução 196/96 e 251/97 do Conselho Nacional de Saúde <http://conselho.saude.gov.br/comissao/conep/resolucao.html>

linear. Os principais tópicos abordados nas entrevistas, e que vão subsidiar nossa análise neste artigo foram os seguintes: i) a decisão de iniciar uma rotina de atividade física na academia *express* feminina ii) a continuidade da prática de atividades físicas, isto é, o processo de permanência e sua relação com o tal espaço.

A interpretação dos dados se deu a partir dos princípios da Teoria das Representações Sociais (MOSCOVICI, 2010) referenciada pelo desejo de compreender as ações humanas e sua correspondência com elementos da cultura e das instituições sociais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Iniciando a rotina de atividades físicas em academia *express* feminina

As falas das colaboradoras sobre a decisão de iniciar uma rotina de atividades físicas na academia feminina se deram pelas preocupações com a saúde em uma perspectiva de ausência e prevenção de doenças:

“... porque a gente lê muito a necessidade que o físico precisa, problema da idade, osteoporose, taxas de sangue, então eu estou mais por causa disso...” (E1).

“Eu tenho um problema genético de triglicérido e colesterol [...] eu tenho que tomar remédio, aí paro, sobe, aí tenho que tomar de novo [...] aí o médico falou pra mim: ‘tem que fazer atividade física’...” (E2)

Estas falas indicam a associação positiva entre atividade física e saúde, destacando os possíveis comportamentos considerados de risco, entre eles o sedentarismo, como condição indutora de agravos de saúde das mulheres. Além destas, observamos numerosas enunciação das colaboradoras deste estudo voltadas a um discurso científico a respeito dos benefícios da atividade física, sustentadas em recomendações de especialistas da área, como sugerem os excertos a seguir:

“... eles recomendam três vezes por semana... mas aí, realmente, eu incorporei cinco vezes por semana...” (E1)

“... o ano passado foi complicado, pelo menos para fazer três vezes por semana, que é o indicado, senão não ia surtir efeito...” (E2)

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalyla e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34,
n. 3, p. 401-415, 2015.

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalya e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34, n.
3, p. 401-415, 2015.

Tais falas representam referências legítimas, úteis e públicas - que denominamos de discurso científico da saúde - que vem forjando a necessidade da prática da atividade física como “tábua de salvação” contra problemas de saúde. A pesquisa de Lima e Mafia (2010) com mulheres frequentadoras de uma academia do mesmo modelo demonstrou que, na medida em que se elevava a faixa etária, maior importância era dada a intenção de sair do sedentarismo e cuidar da saúde.

Estas representações estão pautadas no discurso científico disseminado no século XX, que foi instituído logo após a Segunda Guerra Mundial, período no qual os Estados Unidos passaram a investir na difusão de programas de exercícios físicos e na formação de atletas, a fim de manter em funcionamento uma infraestrutura para ampliar a resistência física de seus soldados. A relação entre exercícios vigorosos e o aumento da capacidade cardiovascular ganhava notoriedade. A partir de então, estas correlações alavancaram os estudos no campo da atividade física e saúde, bem como os encontros acadêmicos e os investimentos em laboratórios de fisiologia ao redor do mundo. Todas estas iniciativas tratavam de “unificar a retórica físico-sanitária e dar consistência político-científica ao processo de massificação dos exercícios físicos como forma de proteção à saúde” (FRAGA, 2005, P. 55).

No Brasil, na década de 1970, o impacto do “*cooper*”, método idealizado por Kenneth Cooper, que pode ser considerado sinônimo de corrida de resistência aeróbica, estava associado à sua intensa divulgação em livros, palestras, entrevistas, entre outros recursos de mídia disponíveis na época. Segundo Fraga (2005), embora na década de 1980 a força persuasiva da pregação aeróbica tenha começado a declinar, a influência norte-americana ainda pôde ser observada quando, em 1995, foi lançado nos EUA o texto com recomendações acerca da dosagem dos exercícios físicos, referendadas “pelo Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e o American College of Sports Medicine (ACSM)” (FRAGA, 2005, P. 109).

Para Carvalho (2004), o reconhecimento do valor da atividade física regular começou a ser sentido pela sociedade na década de 1980, reforçando o relacionamento entre esta e a saúde, sobretudo na área da Educação Física. A ideia de acumular trinta minutos de atividade física de intensidade moderada ao longo do dia, de preferência em todos os dias da semana, passou a ser “pregada” como hábito de manutenção/aprimoramento da saúde - no caso, relacionada à aptidão física. Formou-se, portanto, um movimento agregativo poderoso, que compartilha valores e interesses, reafirmados e reatualizados contemporaneamente, com considerável magnitude e força, principalmente no Ocidente.

Nessa conjuntura cria-se, segundo Lovisolo (1995), um movimento pela saúde, que assume intensidades e características diferenciadas em cada contexto nacional ou regional, no qual se instaura uma força emotiva e moral que impulsiona as pessoas a viverem o máximo possível, mantendo a forma para chegar à velhice em condições físicas e psicológicas de participação em diferentes esferas da vida social. O autor verifica, ainda, que os valores de longevidade e de manutenção da forma física foram naturalizados, dispensando a necessidade de novos argumentos. Logo, observamos que a medicina teve um papel estratégico neste cenário:

[...] organizando os saberes sobre o corpo sob sua hegemonia discursiva. Nesse processo, o *corpus* de saberes e práticas denominado há menos de dois séculos como *educação física* passa a sofrer grande influência da área médica, buscando durante o século XX legitimação científica, preferencialmente no campo biomédico, como todos os saberes relativos ao corpo, aliás, dada a autoridade e o poder discursivo deste campo (LUZ, 2007, P.12).

A penetração deste discurso científico no senso comum reafirma e fortalece esta representação social de atividade física enquanto norma de cuidado corporal determinante da promoção da saúde. Este movimento de construção subjetiva da realidade, corroborado pela representação social, tem como ponto de partida o discurso científico que, ao se disseminar, torna-se parte integrante dos sistemas de valores presentes na cultura, orientando as práticas desses sujeitos.

A permanência na prática de atividade física na academia *express* feminina

São dois fatores fundamentais que exercem influência sobre o processo de permanência na prática de atividades físicas entre as colaboradoras: um espaço diferenciado de identificação com o grupo (academia feminina); flexibilidade de tempo para a realização da prática. Ressaltamos que, apesar da continuidade na prática de atividade física no momento atual da vida, as informantes fazem menção a uma juventude sedentária.

As frequentadoras da academia feminina declararam descontinuidade na prática de atividade física ao longo de suas vidas, seja por não terem atribuído valor a esta no passado, ou por restrições de tempo associadas às responsabilidades familiares e/ou profissionais. Nesse sentido, o discurso científico da saúde passa a ser incorporado a partir do processo de envelhecimento. Como apontam as falas das

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalyla e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34,
n. 3, p. 401-415, 2015.

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalya e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34, n.
3, p. 401-415, 2015.

informantes, a prática de atividade física, embora considerada atualmente importante e necessária, até então não havia sido prioridade:

“Só fui ter essa consciência agora, depois dos cinquenta anos que você começa a ler... eu não tinha problema de saúde...” (E2)

“Quando eu era nova, eu nem me preocupava com isso... com exercício, essas coisas [...] sei lá, eu não sentia falta e... também... tava com tudo em cima!” (E3)

Embora tenham participado de atividades físicas ao longo de suas vidas, estas mulheres as experimentaram de maneira contínua e sistemática apenas recentemente. O elixir da juventude parece explicar a ausência de interesse em relação à atividade física. Entretanto, o processo de envelhecimento e as mudanças resultantes deste trazem novos significados à inserção e permanência nas atividades físicas entre as mulheres.

Quando perguntávamos sobre as atividades físicas praticadas ao longo de suas vidas, outros importantes motivos justificaram as interrupções e/ou desinteresse, associados especialmente às academias de ginástica convencionais: dificuldade de adaptação aos horários predeterminados, dificuldade com as atividades oferecidas, e situações desagradáveis vivenciadas, conforme evidenciam as falas:

“... eu tava em uma outra academia, mas era aquela academia normal, mista [...] fiquei uns meses lá [...] e eu não tava gostando muito...” (E3)

“... ah, eu fui ver uma aula, porque nessa rua tem várias academias, eu cheguei a ir, olhei, não gostei... não fiz nem a aula, olhei e saí [...] acho muita poluição sonora, aquele pessoal suado, aquilo não é agradável...” (E2)

“... o clima da academia de ginástica não me agrada [...] azaração, as pessoas contando o final de semana... e muito tempo que a gente passa lá, uma hora, uma hora e meia de academia, eu nunca consegui me adaptar...” (E4)

Levantamentos como o de Palma *et al.*, (2003) e de Garay (2008), envolvendo indivíduos frequentadores de academias de ginástica convencionais na cidade do Rio de Janeiro, mostram que estas pessoas pertencem a grupos/tribos definidos, especialmente, pela faixa etária e pela forma e aptidão física, apresentando uma relação positiva com a prática da atividade física, além de uma compreensão de sua utilidade para a saúde. Desse modo, outros grupos acabam ex-

cluídos deste processo, na medida em que as academias de ginástica convencionais vêm se tornando espaços atraentes, sobretudo, a uma fatia típica e restrita de consumidores. O incômodo vivido nas academias convencionais observado nas falas parece definir a academia feminina como um local agradável para suas frequentadoras. Lima e Mafia (2010) constataram que poder usar roupas “à vontade”, sem a presença de homens, e o tratamento diferenciado direcionado exclusivamente às mulheres foram determinantes na escolha das academias. Além disso, no presente estudo, o trabalho, a carreira e a casa restringiram a participação das colaboradoras à prática de atividades físicas nas academias convencionais:

“... logo assim que eu casei, eu fazia... aí depois parei, realmente parei, porque aí era muito trabalho... eu trabalhava em dois locais [...] não dava tempo... depois, quando tive filho, aí também ficou difícil, porque além dos dois trabalhos ainda tinha a casa...” (E1)

Nesse sentido, a opção pela academia feminina para a colaboradora 4, por exemplo, deu-se pela possibilidade de dispensar apenas trinta minutos de sua rotina com a prática de atividade física, em meio às responsabilidades da casa e do trabalho:

“... nessa correria fica difícil fazer atividade física regularmente... Porque é uma coisa que a gente sempre vai deixando de lado, deixando pra depois. [...] Eu fui, comecei a fazer realmente três vezes por semana, assim dá pra dar uma fugidinha, não tem horário certo, então eu vou a hora que dá, eu fujo e faço o circuito.” (E4)

A ocupação do espaço público pelas mulheres não as colocou em pé de igualdade com os homens. No que se refere à prática de atividades físicas, algumas pesquisas vêm demonstrar que ainda há menos mulheres do que homens nestas atividades praticadas no tempo disponível, devido principalmente às atribuições profissionais e familiares.

De acordo com dados levantados no Brasil em 2002 pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), entidade responsável pela coordenação de um dos programas de promoção da saúde mais destacados do país, o Agita São Paulo, 70% dos sedentários de todo o país são mulheres, tendência esta que tem levado a considerar a mulher como um grupo de risco.

Venturi e Racaman (2004), em pesquisa com 2.502 mulheres, mostraram que 41% das mulheres tinham trabalho remunerado, e desse total: i) 42% atuavam no mercado de trabalho formal; ii) 78%

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalyla e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34,
n. 3, p. 401-415, 2015.

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalya e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34, n.
3, p. 401-415, 2015.

das mulheres ativas neste mercado tinham grau de instrução superior; iii) a maior participação se concentrava entre os 25 e 59 anos de idade; iv) 67% trabalhava mais de 20 horas semanais (29% trabalhava mais do que 40 horas), e apenas 25% menos do que isso. Além disso, do total das mulheres entrevistadas: i) 91% se viam como as principais responsáveis pelos afazeres domésticos; ii) 87% concordavam com a ideia de que o trabalho doméstico deveria ser dividido entre homens e mulheres, porém 71% concordavam com a seguinte frase: “Não importa quem faça o trabalho doméstico, desde que a mulher defina como fazer” (p. 209).

Embora estes indicadores necessitem ser relativizados, demonstram que ainda é tímida a ruptura com a orientação da educação feminina para o privado, como casamento, filhos e cuidados do lar. Mesmo que muitas mulheres entrem no mercado de trabalho, boa parte apenas contribui para o rendimento familiar, aceitando sua condição de única responsável pelas atribuições do lar. Desse modo, acaba lhes sobrando menos tempo disponível para experiências no campo do lazer, como as atividades físico-esportivas.

Salles-Costa, Heilborn e Werneck (2003) investigaram a prática de atividades físicas de funcionários de uma universidade no estado do Rio de Janeiro. Ao compararem homens e mulheres, mostraram a maior prevalência em mulheres de inatividade física no tempo destinado ao lazer. Apenas 40,8% das mulheres referiram alguma prática de atividade física no tempo destinado ao lazer, enquanto que entre os homens este percentual atingiu cerca de 52% ($p < 0,001$). O relatório Vigitel (Brasil, 2013) também vem demonstrando ao longo dos anos menor referência da prática habitual de atividades físicas entre as mulheres quando comparadas aos homens.

Organizar o tempo e estabelecer prioridades são necessidades da modernidade. No caso das mulheres, esta situação pode ser ainda mais difícil, o que se deve a alguns fatores, dentre os quais destacamos o trabalho, o casamento, a maternidade e a responsabilidade exclusiva pelas atividades da casa, que ainda assolam algumas delas, dificultando a adesão às práticas de atividade física.

Segundo Lovisolo (1997), as pessoas são regidas por normas, gostos e utilidades, que vão determinar suas ações. O autor observa que, enquanto a norma e a utilidade parecem nos situar no mundo público (externo), o gosto nos redimensiona para o mundo privado (interno, da dimensão estética, sensível). Quanto mais experiências, interações e continuidade na atividade, maior possibilidade de atribuir gosto à prática, de investir emocionalmente nela e ressignificá-la. Nesse sentido, as colaboradoras que se envolveram com as atividades físicas apenas na fase adulta, tendem a expressar a

norma da atividade física de fora para dentro, incorporando de forma utilitária o discurso científico vinculado ao dever de cuidar do corpo, uma conduta a ser adotada, responsabilizando-se, cada uma delas, pela própria condição corporal. Como dito anteriormente, suas narrativas são menos carregadas de investimentos pessoais, de percepções subjetivas:

“... a gente lê muito a necessidade que o físico precisa [...] mas é claro, né, não vou negar, se o negócio melhorasse o corpo eu também ia ficar bem satisfeita...” (E1)

“... porque a ginástica obriga você a ter uma certa rotina [...] você sente falta de um exercício pra te dar ânimo... saúde... disposição... trabalhar, né...” (E3)

Os temas discutidos apontam para, de um lado, as dificuldades enfrentadas pelas colaboradoras em dar continuidade a programas de atividades físicas e, de outro, a importância das academias *express* na modificação do quadro apresentado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo discutiu as representações sociais de atividade física associada à inserção e permanência de mulheres em programas de atividades físicas de uma academia de ginástica *express* feminina. Observamos que a participação das mulheres nas atividades físicas começou a ser modificada de forma mais significativa nas décadas de 1970/80, período marcado pela expansão e oferta variada de atividades físicas nos espaços das academias convencionais. No entanto, novos modelos de academias e programas de atividades físicas que contemplam as condições das mulheres na contemporaneidade parecem vir se consolidando, entre eles, as academias de frequência exclusiva do público feminino.

A apreensão dos sentidos atribuídos às atividades físicas das narrativas das colaboradoras deste estudo possibilitou inferir que os mesmos são forjados sob um argumento que associa positivamente a atividade física à saúde, tendo como sustentação as evidências médico-científicas. Tais sentidos são subjetivados pelas vivências corporais das mulheres nesses espaços atualmente.

\Contudo, as colaboradoras renunciaram às práticas corporais quando mais jovens tendo, portanto, as ressignificado ao longo do processo de envelhecimento que vêm experimentando. Essa ressignificação parece ter sido determinada pelo caráter utilitário e pelos

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalyla e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34,
n. 3, p. 401-415, 2015.

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalya e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34, n.
3, p. 401-415, 2015.

benefícios da saúde resultantes da prática regular de atividades físicas, que passaram a experimentar de forma concreta quando, então, decidiram permanecer nessas práticas.

Vale ressaltar que o ambiente da academia *express* feminina e o tempo reduzido despendido na realização do programa de atividades físicas caracterizam as necessidades de muitas mulheres que vêm buscando alternativas de incorporação da atividade física em seu cotidiano visando à melhora e ou à manutenção da saúde. Assim sendo, foram nesses espaços diferenciados que essas mulheres, até então fisicamente inativas, conseguiram permanecer e dar continuidade a um programa de atividades físicas.

Em última análise, considerando as diferentes formas de dar significado e sentido às práticas de atividades físicas e esportivas, o olhar relativizado diante destas variações favorece, por um lado, a compreensão do paradoxo que se observa entre a ampla divulgação da necessidade da atividade física e o elevado número de pessoas que não consegue permanecer nesses espaços e práticas. Por outro lado, pode sensibilizar profissionais da área da saúde quanto às diferentes necessidades e subjetividades, a fim de que seja possível refletir sobre estratégias eficientes de inserção e permanência da população à prática regular de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

- BAUER, M. W.; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.
- BRASIL. *Relatório Vigitel de 2012*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde, 2013.
- BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n.1, p. 163-177, 2000.
- CARVALHO, Y. M. **O mito da atividade física e saúde**. São Paulo: Hucitec, 2004.
- DISHMAN, R. K.; OLDENBURG, B. H.; SHEPHARD, R. J. Work-site physical activity interventions. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 15, p. 344-361, 1998.
- FRAGA, A. B. **Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa**. (Tese doutorado em educação). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, 2005.
- FRAGA, A. B. **Exercício da informação e governo dos corpos**. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.
- GARAY, L. C. **Associação entre aptidão física e adesão e manutenção dos indivíduos aos programas de atividades físico-esportivas em uma academia de ginástica**. Dissertação de mestrado em Educação Física. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, Faculdade de Educação Física, 2008.
- JODELET, D. Experiências e representações sociais. In: MENIN, M. S. S.; SHIMIZU, A. M. (Orgs.). **Experiência e representação social: questões teóricas e metodológicas**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2005, p. 23-46.
- 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.
- LOVISOLO, H. **A arte da mediação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- LOVISOLO, H. **Estética, esporte e educação física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- LUZ, M. T. Educação Física e Saúde Coletiva: papel estratégico da área e possibilidades quanto ao ensino na graduação e integração na
- NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalyla e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34,
n. 3, p. 401-415, 2015.

NEIVA, Gabriela,
MAROUN, Kalya e
MOURÃO, Ludmila.
Inserção e permanência
em programas de
atividades físicas entre
mulheres frequentadoras
de academias femininas.
SALUSVITA. Bauru, v. 34, n.
3, p. 401-415, 2015.

rede de serviços públicos de saúde. In: FRAGA, A. B.; WACHS, F. (Orgs.). **Educação Física e Saúde Coletiva**: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007, p. 9-16.

MOSCOVICI, S. **Representações sociais**: investigações em psicologia social. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

PALMA, A. Atividade física, processo saúde-doença, e condições sócio- econômicas: uma revisão da literatura. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.14, n.1, p. 97-106, 2000.

PALMA, A.; SALOMÃO, L. C.; NICOLODI, A. G.; CALDAS, A. Reflexão acerca da adesão aos exercícios físicos: comportamento de risco ou vulnerabilidade? **Movimento**, Porto Alegre, v. 9, n.3, p. 83-100, 2003.

PALMA, A.; VILAÇA, M. M. O sedentarismo da epidemiologia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 31, n.2, p. 105-119, 2010.

SALLES-COSTA, R.; HEILBORN, M. L.; WERNECK, G. L.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. S. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 325-333, 2003.

WENETZ, I. Anatomia da academia: cultura comercial e disciplina do corpo. **Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 3, p. 245-259, 2007.

VENTURI, G.; RACAMAN, M.; OLIVEIRA, S. **A mulher brasileira nos espaços público e privado**. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, 2004.