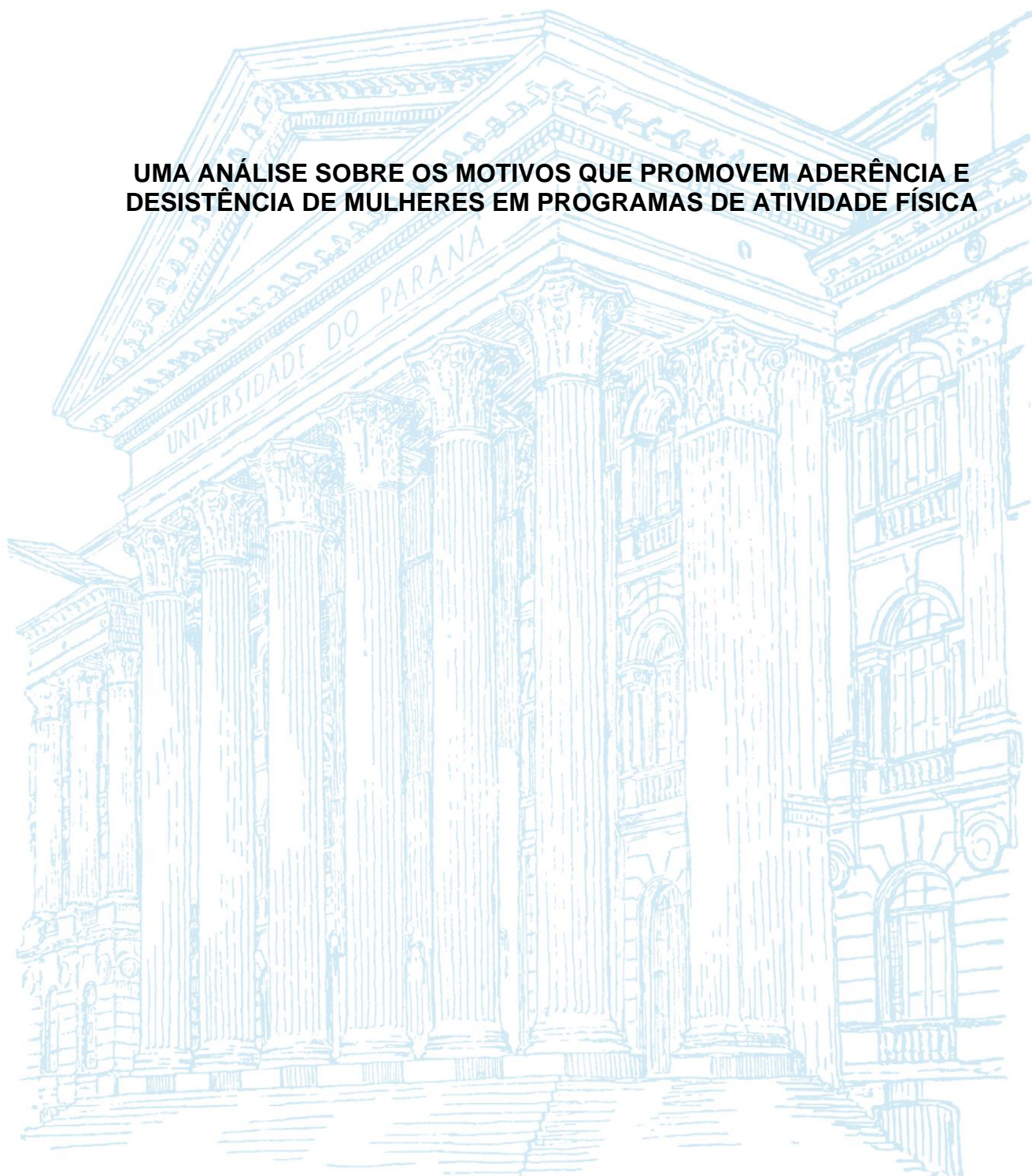


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LUCIANA MACHADO

**UMA ANÁLISE SOBRE OS MOTIVOS QUE PROMOVEM ADERÊNCIA E
DESISTÊNCIA DE MULHERES EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA**



CURITIBA
2019

LUCIANA MACHADO

**UMA ANÁLISE SOBRE OS MOTIVOS QUE PROMOVEM ADERÊNCIA E
DESISTÊNCIA DE MULHERES EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo João Sonoda-Nunes

CURITIBA
2019

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por guiar meus passos e colocar em meu coração o sonho de ser professora desde a infância, e por ter me sustentado até aqui.

Agradeço a minha Mãe querida, que mesmo em meio a infinitas dificuldades me educou com tanto amor e carinho e nunca permitiu que eu deixasse de acreditar que sou capaz de todas as coisas desde que não falte trabalho duro e vontade. Sua história me emociona e inspira.

Me sinto realizada em poder te dar um pouquinho de orgulho e dizer que hoje você (quase) tem uma filha formada em uma Universidade Pública e que os sonhos são possíveis.

Agradeço imensamente ao meu orientador professor Ricardo Sonoda, pela incrível gentileza, educação e profissionalismo que conduziu essa orientação mesmo em meio as minhas diversas falhas. O senhor é um modelo de profissional pra mim, íntegro e dedicado ao que faz.

Ao meu namorado Willian Marques pelo apoio em grande parte da graduação e pela sua disponibilidade em ajudar, em não poupar esforços para tornar os pesados últimos períodos mais leves e divertidos. Agradeço por testar e me acompanhar nos treinos, me ajudar a estudar para as provas, por ouvir pacientemente cada nova descoberta e por compartilhar comigo esse amor pelo esporte, você somou muito nesse processo.

A todos os professores e funcionários do Departamento de Educação Física por todo suporte e conhecimento transmitidos. Por me mostrarem todos os dias que escolhi a profissão certa e que a Educação Física é apaixonante.

Agradeço especialmente as professoras Ruth e Lucélia e aos professores Ricardo Sonoda, Julimar, Raul, Vidal e Riqueldi foi incrível dividir a sala de aula e aprender tanto com vocês.

A persistência é o caminho do êxito

Charles Chaplin

RESUMO

Atualmente o Brasil é um dos países com o maior número de alunos e academias do mundo. A atividade física tem se destacado como uma alternativa interessante para a promoção de saúde, bem-estar físico e psíquico, bem como, para a melhora do condicionamento físico, treinamento esportivo, entre outros. Por outro lado, considerando o público feminino tem se destacado dados que indicam alto índice de obesidade, ansiedade motivada pela insatisfação com a aparência, uso indevido de substâncias para emagrecimento, entre outros fatores, que interferem na prática de atividades físicas ou mesmo no interesse em aderir a elas. Estudos sobre o tema tem se intensificado no meio acadêmico. Nesse sentido, sintetizamos essa problematização com a seguinte questão: como tem sido relatado na literatura científica os motivos que promovem aderência e desistência de mulheres em programas de atividade física? Para realizarmos a presente pesquisa, utilizaremos como objetivo geral analisar como tem sido relatado na literatura científica os motivos que promovem aderência e desistência de mulheres em programas de atividade física. Em termos de objetivos específicos: a) apresentar um breve cenário sobre a relação da mulher com a atividade física e o esporte; b) apresentar os conceitos de aderência, desistência e modelo transteórico. Em relação aos procedimentos metodológicos, foi realizada uma revisão de literatura considerando a seleção de textos publicados entre os anos de 2009 e 2019, especialmente nas bases de dados *Google Acadêmico* e *SciELO*. Utilizou-se os seguintes descritores: adesão, aderência, desistência, atividade física, exercício, mulher. Em termos de considerações finais, destacamos a “preocupação com a estética corporal”, “bem-estar” e a “socialização” como os motivos mais relatados entre os estudos que abordaram a “aderência”. Em relação à “desistência”, os motivos mencionados com maior destaque nas pesquisas foram: “falta de tempo” e a “falta de motivação”. Por fim, entendemos que a realização de outros estudos sobre essa temática pode contribuir para que o profissional de Educação Física elabore programas mais atrativos para o público feminino e igualmente possa promover as melhorias relacionadas ao ambiente da prática de atividade física.

Palavras-chave: Mulher. Atividade física. Aderência. Desistência. Modelo transteórico.

ABSTRACT

Currently Brazil is one of the countries with the largest number of people working out and gyms in the world. Physical activity has been highlighted as an interesting alternative for health promotion, physical and mental well-being, as well as for improving fitness, sports training, among others. On the other hand, considering the female audience, data indicating a high rate of obesity, anxiety motivated by dissatisfaction with appearance, improper use of weight loss substances, among other factors, which interfere in the practice of physical activities or even in the interest in health. adhere to them. Studies about this topic have intensified in the academic environment. In this sense, we synthesize this problematization with the following question: How has been reported in the scientific literature the reasons that promote adherence and withdrawal of women in physical activity programs? To carry out this research, we will use as a general objective to analyze how the reasons that promote adherence and withdrawal of women in physical activity programs have been reported in the scientific literature. In terms of specific objectives: a) present a brief scenario about women's relationship with physical activity and sport; b) present the concepts of adherence, withdrawal and transtheoretical model. Regarding the methodological procedures, a literature review was performed considering the selection of texts published between 2009 and 2019, especially in the Google Scholar and Scielo databases. The following descriptors were used: adherence, adherence, withdrawal, physical activity, exercise, woman. In terms of final considerations, we highlight "concern with body aesthetics," "well-being" and "socialization" as the most reported reasons among the studies that addressed "adherence." Regarding "dropout," the reasons mentioned most prominently in the surveys were: "lack of time" and "lack of motivation." Finally, we believe that further studies on this subject may contribute to the Physical Education professional to develop programs that are more attractive to the female public and also to promote improvements related to the physical activity practice environment.

Keywords: Woman. Physical activity. Grip. Giving up. Transtheoretical model.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	14
2 A MULHER E SUA RELAÇÃO COM ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE	16
3 ADERÊNCIA, DESISTÊNCIA E O MODELO TRANSTEÓRICO.....	23
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	27
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS.....	34

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, nota-se o aumento do interesse da população e da divulgação em mídias de grande alcance como televisão, rádio e internet principalmente através de redes sociais sobre temas relacionados à qualidade de vida, alimentação saudável e atividades físicas.

De acordo com dados obtidos da “Pesquisa de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico” (BRASIL, 2017), elaborada pelo Ministério da Saúde, a quantidade de pessoas que praticam exercícios físicos aumentou 194% no Brasil entre os anos de 2006 e 2017.

A partir das informações fornecidas pelos entrevistados, a caminhada é a principal atividade física praticada, correspondendo a um total de (33,3%) das respostas, seguida pela musculação com 17,7% das respostas, futebol 11,7% e artes marciais com 2,3% das menções.

No que tange ao perfil dos entrevistados, pode-se extrair a predominância dos hábitos relacionados a prática de atividade física entre a população masculina. Sabe-se que a facilidade de acesso, aliada a célere propagação de informações disseminadas pelos diversos veículos de comunicação existentes, um grande número de pessoas é alcançado diariamente com um conteúdo carente de cientificidade que lhe garanta veracidade, contribuindo, portanto, com a disseminação de conceitos equivocados e questionáveis acerca da atividade física em sua teoria e prática, e, também, quanto aos próprios hábitos saudáveis.

Soma-se a isto, o fato de que o público feminino é diretamente impactado com padrões estéticos ora relacionados a magreza extrema, ora a corpos exageradamente hipertrofiados alcançados por meio de dietas restritivas e por uso de substâncias prejudiciais à saúde (algumas delas ilícitas) como anabolizantes e emagrecedores. A divisão binária do mundo entre masculino e feminino determina modelos de corpo, valores e comportamentos a serem desempenhados por homens e mulheres. Nesse contexto, o perfil de mulher tende à homogeneização – mulheres magras, bem-sucedidas, felizes (casadas e com filhos), acima de tudo, mulheres “bem com elas mesmas” (MELO; OLIVEIRA, 2011), ainda de acordo com as autoras:

“Estar bem consigo mesma” parece sempre estar associado à ideia do corpo magro. Vale a pena considerar que as mulheres parecem utilizar esta expressão como uma justificativa para a busca do corpo magro, ou seja, como uma defesa à ideia de estar se submetendo aos apelos midiáticos ou pela necessidade de atender a uma demanda social – querem emagrecer porque querem estar bem consigo mesmas e não devido ao modelo de feminilidade incessantemente veiculado na mídia.

Alguns estudos evidenciam que percepções corporais problemáticas, como a insatisfação corporal, distorções da imagem e internalização do ideal de magreza estão relacionadas aos hábitos de assistir televisão e consumir revistas, pelo que se conformam com ideais expostos como sinônimos de beleza (AUBREY, 2007; BORZEKOWSKI; ROBINSON; KILLEN, 2000; ENGELN MADDOX, 2005; GRABE *et al.*, 2008; LEVINE; HARRISON, 2009).

Dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2013), colhidos durante a Pesquisa Nacional de Saúde, mostraram que o percentual de mulheres que sofrem de obesidade é maior do que os homens.

Ainda, que a proporção de mulheres obesas acima de 18 anos é de 24,4 por cento, enquanto proporcionalmente os homens correspondem a 16,8 por cento em uma régua de oito faixas etárias analisadas.

Portanto, problematiza-se a supervalorização da beleza feminina, principalmente pelo fato de que se reveste de caráter opressivo às mulheres, além disso, a supervalorização do padrão estético, o anseio e a busca propriamente dita pelo alcance do almejado “ideal” de beleza por parte da própria mulher, não demonstra melhora nos índices relacionados à diminuição da obesidade ou a impactos positivos na melhora da qualidade de vida.

Nesse sentido, pode-se afirmar que ao almejar àqueles padrões estéticos citados, os quais inevitavelmente aproximam os indivíduos dos ambientes que priorizam e possibilitam do desenvolvimento de atividades físicas, apesar de poder contribuir com a redução dos altos índices de obesidade e melhora da qualidade vida, não necessariamente é o que acontece.

Dessa forma, se por um lado há fator preocupante no que tange a posição que as mulheres ocupam ao apresentar alto índice de obesidade, por outro, há igualmente a insatisfação e objetificação do corpo feminino por meio das mídias sociais que ocasionam ou atuam como causa, quanto ao surgimento e desenvolvimento de problemas relacionados à vergonha corporal, ansiedade agravada pelo desconforto com a aparência, capacidade reduzida de concentração e desempenho cognitivo,

além da redução ou interrupção da consciência dos estados corporais internos e dos estados de motivação (LOUREIRO, 2016).

Esses efeitos aumentam os riscos de disfunção sexual, depressão, transtornos alimentares, abuso de substâncias psicoativas, submissão a cirurgias plásticas, práticas pouco saudáveis em relação à menstruação, parto e lactação, e redução geral do bem-estar (FREDRICKSON *et al.*, 1998; NOLL; FREDRICKSON, 1998; MUEHLENKAMP; SARIS-BAGLAMA, 2002; MONRO; HUAN, 2005; GRABE; HYDE; LINDBERG, 2007; SZYMANSKI; HENNING, 2007; MERCURIO; LANDRY, 2008; MORADI; HUANG, 2008; CALOGERO *et al.*, 2010; CALOGERO *et al.*, 2011; CARR; SZYMANSKI, 2011; QUINN; CHAUDOIR; KALLEN, 2011; TIGGEMAN, 2011).

Os destacados efeitos, portanto, afetam não apenas a mulher em sua esfera íntima, mas também o próprio convívio social e a coletividade como um todo.

Nesse cenário, a atividade física se consolida como uma alternativa interessante de combate aos males destacados, promovendo saúde e bem-estar físico e psíquico, além da melhora da autoimagem, da autopercepção e do condicionamento físico.

O Brasil possui 9 milhões de alunos matriculados em mais de 34 mil academias, ocupando a liderança entre os países da América Latina com maior contingente de alunos e academias, e ocupando mundialmente a segunda colocação, atrás apenas dos Estados Unidos, conforme dados da Associação Brasileira de Academias.

Outro importante estudo publicado pela *International Health Racquet & Sports Club Association* (IHRSA) no *Global Report – The State of the Health Club Industry* apontou que até o final de 2017, em um cenário global, o Brasil ocupava o segundo lugar no ranking em número de ginásios de musculação formais, o quarto em número de clientes e a décima segunda posição em termos de faturamento.

O presidente do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), Jorge Steinhilber, vê o crescimento da atividade física no Brasil com boa perspectiva, pois entende que as pessoas estão aumentando o interesse nessa prática, ainda que seja de forma incipiente. Contudo, explicou que o índice de participação dos brasileiros em atividades físicas não tem contribuído para a diminuição da obesidade e sedentarismo no país. Pois percebe-se um interesse maior, mas ainda de forma pouco consistente.

Portanto, além do fato de que pessoas buscam atividades físicas e as praticam de formas não necessariamente saudáveis, há de ser sublinhado que existem alguns

fatores preponderante que contribuem diretamente para que as pessoas iniciem e não permaneçam em programas de atividades físicas.

Fato que tem sido objeto de estudo, mais intensificado a partir de meados dos anos de 1989, quando houve aumento de produção científica de maneira gradativa anualmente e uma ampliação significativa entre os anos de 2004 e 2007.

Tais informações são corroboradas por pesquisas, dentre as quais pode-se destacar a realizada na base de dados Medicine/PubMed, em que alguns modelos teóricos são utilizados para explicar quais razões levam um grupo determinado de indivíduos a iniciar e permanecer em programas de atividades físicas, enquanto outros iniciam e desistem ao longo do tempo. Os quais se explicam por meio de fatores intrínsecos e extrínsecos que conduzem ou determinam a adoção desse comportamento.

Um modelo de estudo sobre o tema, é o denominado *transteórico*, proposto por James O. Prochaska e Carlo DiClemente. Nesse modelo, os autores dividem em estágios as fases pelas quais os indivíduos passam antes de adotar uma mudança de hábito, são eles: Pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção.

A inatividade física pode gerar consequências negativas acarretando uma série de condições crônicas, como doença cardíaca, câncer, diabetes, hipertensão, obesidade, distúrbios musculares e doença mental. Ainda assim, grande parcela da população é totalmente sedentária (DUMITH *et al.*,2007).

A classificação de acordo com estágios desses indivíduos permite distinguir aqueles que estão dispostos a fazer mudanças no seu estilo de vida, daqueles que não estão. Conhecendo tais estágios é possível constatar que a maior parte das pessoas que iniciam um programa de atividades físicas não ultrapassa o estágio da ação, ou seja, iniciam uma atividade, mas não dão continuidade por um período longo.

Considerando a problematização ora realizada, sintetizamos o problema da presente pesquisa na seguinte questão: como tem sido relatado na literatura científica os motivos que promovem aderência e desistência de mulheres em programas de atividade física?

Mediante tal pergunta norteadora, para realizarmos a presente pesquisa, utilizaremos como objetivo geral analisar como tem sido relatado na literatura científica os motivos que promovem aderência e desistência de mulheres em programas de atividade física.

Em termos de objetivos específicos, destacamos: a) apresentar um breve cenário sobre a relação da mulher com a atividade física e o esporte; b) apresentar os conceitos de aderência, desistência e modelo transteórico.

No que se refere a justificativa para realização desse estudo, consideramos três níveis de envolvimento: pessoal, acadêmico e social.

Em relação ao nível pessoal, durante o processo de graduação pautas relacionadas ao empoderamento e protagonismo feminino tomaram força dentro da universidade, na internet, nas mídias e me envolvi de forma intensa com esses temas. Atuo como estagiária em uma academia desde o início do curso, e durante esse período pude observar esse movimento de entradas, pouca permanência, desistências e um recomeço nesse ciclo, fato que me intrigou, pois, analisando de forma simplista, não observei o mesmo fenômeno acontecendo com os homens e com a mesma frequência; e quando questionados sobre o motivo da desistência as respostas eram quase sempre bem diferentes entre homens e mulheres. Mulheres por conta da casa, filhos e mal-estar no ambiente; e homens geralmente por conta do trabalho. No caso da mulher, mencionamos o fato de possuir dupla jornada de trabalho, pois além de desempenhar sua atividade laboral formal, ainda se envolve com os afazeres domésticos, cuidado com a limpeza e conservação da casa ou cuidado e educação dos filhos.

Quanto ao nível acadêmico, destaco a importância da realização de pesquisas voltadas especificamente para o público feminino, primeiramente pela carência de estudos específicos (principalmente ao que se refere a aderência à programas de atividade física) e também porque se trata de uma população que teve sua inclusão tardia nos espaços de práticas físicas, pensados e projetados para homens. Acredito na importância de analisar as razões que podem levar esse público a permanecer nesses espaços com conforto, com o intuito de adequar e planejar novos espaços e abordagens visando a satisfação de todos tendo a equidade como um importante objetivo, além de estudos acerca das particularidades da mulher, formas de publicidade desenvolvidas pelas academias que almejam a adesão contínua e duradoura e que não impactem negativamente aos apelos femininos, são medidas a serem adotadas e implementadas nos mais diversos espaços de promoção e divulgação da atividade física.

Ao que se refere ao nível social, acredito na possibilidade e importância da universidade propor alternativas de melhoria das atividades da sociedade. A

realização de estudos que retratem a realidade atual sobre a convivência e a inserção da mulher nos ambientes de atividade física se caracteriza como um ponto de partida para o desenvolvimento de estratégias por parte das academias e professores para tornar a prática mais agradável, tendo como objetivo a diminuição dos níveis de sedentarismo e obesidade no país.

1.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Em relação aos procedimentos metodológicos, o presente estudo se caracteriza como uma pesquisa de cunho qualitativo, que se preocupam menos com a representatividade numérica e mais com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc. (GOLDENBERG, 1997).

Os pesquisadores que utilizam os métodos qualitativos buscam explicar o porquê das coisas, exprimindo o que convém ser feito, mas não quantificam os valores e as trocas simbólicas nem se submetem à prova de fatos, pois os dados analisados são não-métricos (suscitados e de interação) e se valem de diferentes abordagens.

Quanto à natureza, a pesquisa se caracteriza como exploratória, este tipo de pesquisa tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses (GIL, 2002). Essas pesquisas podem ser classificadas como pesquisa bibliográfica e estudo de caso (GIL, 2002).

Por fim, quanto ao procedimento adotado o estudo se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meio impresso ou digital.

Dessa forma, os dados do presente estudo foram obtidos em livros, artigos científicos, e-books, páginas de sites entre outro que abordam o tema do presente trabalho.

De um modo geral os estudos científicos utilizam a pesquisa bibliográfica, as quais permitem ao pesquisador conhecer previamente o que foi estudado, analisado, testado e debatido cientificamente.

Por outro lado, há pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica como forma de obter informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (FONSECA, 2002).

Para revisão de literatura e pesquisa de fontes foram utilizadas as bases de dados *Scientific Library Online/SCIELO* e *Google acadêmico*, além de manchetes de jornais e revistas online.

A seleção inicial foi realizada a partir de títulos e resumos relacionados ao tema, com o objetivo de identificar informações que evidenciem os motivos de aderência e não aderência de mulheres a programas de atividades físicas. Foram utilizados os seguintes descritores: Aderência a atividade física, mulher e desistência. Foram selecionados artigos publicados entre os anos de 2009 e 2019, em língua portuguesa.

2 A MULHER E SUA RELAÇÃO COM ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE

O presente capítulo relata a trajetória histórica e social da mulher no âmbito da atividade física e do esporte, seguido da abordagem sobre o tema da aderência e desistência, onde se apresenta o significado dos termos e as possíveis razões que motivam tais fenômenos. No subcapítulo seguinte ocorre apresentação do modelo transteórico e suas categorias seguida dos resultados da revisão de literatura.

A realização de atividades físicas pela mulher, tal qual concebemos atualmente, está intrinsecamente ligada ao próprio desenvolvimento social da humanidade nos seus diversos períodos históricos. Nesse sentido, é importante traçarmos um panorama histórico acerca de como as mulheres foram conduzidas à realização de atividades físicas chegando as modalidades esportivas, como se deu a inclusão delas nas mais diversas modalidades e qual foi o impacto social causado por esse fenômeno.

Todos os dias, mulheres enfrentam obstáculos pelo simples fato de serem mulheres. Observa-se ao longo da história que a inserção da mulher no esporte tem acontecido de forma irregular. Realizando uma breve análise sobre a história da mulher e a sua atuação no esporte, esse fato se evidencia.

Não se pode imaginar a origem do esporte sem a participação feminina. Nos tempos primitivos quando o esporte ainda se confundia com rituais religiosos e de caça já havia envolvimento das mulheres.

Importante mencionar, que a inclusão histórica da mulher no seio esportivo, tal qual concebido modernamente, é resultado de muita luta, transgressão às leis vigentes e aos costumes praticados em cada época e local histórico, discussões sejam pelos próprios levantes femininos, como as discussões políticas, enfrentamentos aos costumes e tradições predominantes quanto por negociações com caráter desenvolvimentista e progressista, ora retrógrado e conservador.

Ou seja, vale destacar o contexto histórico com o qual a mulher se deparou para que lhe fosse garantido o direito a prática de atividade física, de forma que tal situação foi possível na medida que ocorreu esse interesse e envolvimento.

Ainda na antiguidade, a participação feminina era predominantemente reduzida à realização de atividades físicas principalmente relacionadas aos afazeres e tarefas cotidianas, sendo atribuída a elas funções relacionadas à coleta de alimentos e caça, por exemplo (OLIVEIRA; CHEREM; TUBINO, 2009).

Nos jogos Olímpicos da antiguidade, denominada Panatéia, ocorrida na Grécia entre 776 a.C a 393 d.C, somente homens competiam e as mulheres eram proibidas de participar ou assistir as competições sob a alegação de que poderiam sofrer danos fisiológicos, já que os acessos aos locais de competições eram muito íngremes. Entretanto, a participação da mulher nos jogos não era permitida em função da cidadania para os gregos estar ligada a função de guerrear, atividade vedada as mulheres, gerando com isso praticamente a exclusão feminina da vida pública, cabendo a elas somente o papel de ser mãe de cidadãos. (OLIVIERA; CHEREM; TUBINO, 2009). Além de não poder participar, as mulheres casadas que assistissem a alguma das competições poderiam ser condenadas à morte. Conforme pondera Romero acerca do fato:

[...] um episódio histórico marcou o início da mudança em relação a participação feminina no evento, Calipátira desobedeceu a esta lei ao assistir à participação de seu filho, Psidoro, no pugilato, disfarçou-se de treinador ao colocar uma túnica e ingressou no local dos jogos. Psidoro venceu a competição e Calipátira acabou invadindo a arena para abraçar seu filho, quando foi descoberta, mas acabou não sendo punida por ser de família influente de esportistas campeões olímpicos. A partir deste fato os treinadores passaram a ser proibidos de usar túnicas em competições. (ROMERO, 2004)

Já no período da Idade Média, as mulheres podiam participar de atividades esportivas semelhantes á dos homens, as atividades já envolviam jogos com bolas. No entanto, de acordo com Tubino (2002) no século XVII, houve uma profunda mudança, onde a mulher perde seus direitos, sendo subjugada pelo marido ou, quando solteira, pelo parente homem mais próximo. Fato que acabou excluindo a mulher das atividades esportivas.

Somente no século XVIII e início do XIX a mulher começa a retomar o acesso aos esportes, quando cavalheiros ingleses passam a levar suas esposas para assistir alguns eventos como, boxe, remo e corridas de cavalo. Época em que as mulheres iniciam a participação em eventos tipicamente masculinos, como boliche, cricket, bilhar, arco e flecha e alguns esportes praticados na neve.

Nos jogos olímpicos da era moderna a participação feminina teve de ser conquistada edição após edição, modalidade por modalidade, envolvendo protestos a e entraves sociais e legais.

Não houve participação de mulheres nos primeiros Jogos, pois alguns dos organizadores do evento acreditavam que a presença feminina poderia vulgarizar um

ambiente de conquistas e honras (GOELLNER, 2006). O Barão Pierre de Coubertin tinha como objetivo reproduzir fielmente os Jogos da Grécia, seus valores e costumes. Por esse motivo, mesmo reconhecendo o valor e a necessidade de uma educação esportiva para as mulheres, não permitia competições as vistas do público masculino, argumento baseado em raízes antropológicas.

Apesar de sua não aceitação nos primeiros jogos, Stamati Revithi (mulher grega de origem pobre), posteriormente chamada de Melpomene, fez o percurso da maratona de maneira extra oficial, no dia seguinte, percorrendo a última volta por fora do estádio, já que a entrada não lhe foi permitida. Stamati fez o percurso em quatro horas e meia, marca inferior à de alguns competidores homens. Por não lembrar seu nome, os organizadores a apelidaram de Melpomene, Deusa grega da tragédia, lembrando apenas do drama e não o feito extraordinário de sua atitude, que não teve reconhecimento internacional, mas provocou o início para o ingresso gradual das mulheres nos jogos, por meio de lutas contra os valores da época, sendo a primeira mulher a enfrentar os obstáculos esportivos era moderna, Stami é considerada a primeira maratonista da história (DEVIDE, 2002).

A primeira participação feminina nos jogos Olímpicos ocorreu em 1900 em Paris, devido a algumas lacunas na organização do evento que permitiam a participação feminina. A edição contou com a presença de dezenove mulheres em duas modalidades (o golfe e o tênis), consideradas atividades esteticamente belas e que não exigiam contato físico (OLIVEIRA; CHEREM; TUBINO, 2009).

Em 1904, em Saint Louis, o número de participantes do sexo feminino foi ainda menor, devido à falta de patrocínio para outras modalidades, apenas seis participantes americanas participaram de uma exibição de arco flecha. Nos jogos de Londres, houve uma pequena melhora no número de participações femininas, nessa edição, o evento contou com trinta e sete participantes, as modalidades permitidas a elas, também aumentou em comparação ao evento em sua edição do anterior. Entre as modalidades permitidas estavam: tênis, patinação no gelo e arco e flecha. Foi autorizada também a participação de duas mulheres acompanhadas por seus maridos nas competições de vela e barco a motor. (CIDADE; ROCHA, 2004)

Na edição de Estocolmo em 1912, homens suecos incluíram as competições de natação para mulheres. Tal fato tornou a Federação Internacional de Natação Amadora (FINA, fundada em 1908) a primeira entidade a promover a participação feminina e a contribuir para outras representações internacionais. Não houve participação de atletas americanas na natação pois o comitê olímpico daquele país não permitia que elas participassem de nenhuma modalidade sem o uso de saias

longas (DEVIDE, 2002). Em protesto a essa imposição as tenistas não participaram do evento.

Em 1916 por conta da primeira guerra mundial, não houve a realização dos jogos. No ano seguinte a francesa Alice Melliat, por conta das dificuldades impostas pelo comitê olímpico de incluir mulheres nos Jogos (especialmente no atletismo), fundou a *Fédération Sportive Féminine Internationale* (Federação Esportiva Feminina Internacional – FEFI). (PFISTER, 2010). A instituição foi criada pela recusa da Federação Internacional de Atletismo em representar o atletismo feminino. Destacava-se por acompanhar e supervisionar os recordes, estabelecer regras e promover os esportes femininos em geral. A instituição existiu até o COI integrar a mulher aos jogos olímpicos, dentre as ações da FEFI (para pressionar o COI e FIA) destacaram-se os Jogos Mundiais Femininos, disputados em 1922 e 1923 em Monte Carlo, com a participação de 300 mulheres na primeira edição e 700 na segunda. Outra grande contribuição às mulheres e ao esporte mundial, ocorreu em Paris, 1922, com os primeiros Jogos Olímpicos Femininos, com quatro edições e com participação de vários países e milhares de atletas (PFISTER, 2010),

A FEFI se desfez em 1936 depois de atingir seu objetivo inicial, que era possibilitar a participação das mulheres nos jogos olímpicos.

Em 1920 na Antuérpia, 63 mulheres participaram dos jogos nas competições de arco e flecha, natação, patinação artística, saltos ornamentais e tênis. Foi a primeira edição do evento que contou com a participação de atletas brasileiras, competindo na natação, polo aquático, remo, saltos ornamentais e tiro ao alvo (GOELLNER, 2006). O destaque dessa edição se deu pela inovação nas roupas usadas pela tenista Suzanne Lenglen, a campeã, vestida com saias mais curtas e blusas sem mangas.

Em 1928 os jogos voltam a ser realizados na capital da França, nessa edição houve a participação de 135 mulheres, nas modalidades esgrima, natação, saltos ornamentais e tênis (OLIVEIRA; CHEREM; TUBINO, 2009).

A edição de 1928 em Amsterdã foi a primeira a contar com uma exibição feminina de atletismo e ginástica. Entretanto, de acordo com Mourão (2000):

O rendimento feminino na prova de 800m rasos provocou argumentação de que as mulheres não teriam capacidade física para provas de resistência, uma vez que elas teriam chegado ao fim da corrida extremamente ofegantes, apesar dos argumentos dos técnicos de que as mulheres não tinham se preparado adequadamente para aquela prova. A discussão incluiu vários testemunhos deturpados, que tinham o objetivo de excluir as mulheres do esporte, tendo como fundo um profundo sentimento machista.

Nessa edição do evento, não houve participação de atletas brasileiras por falta de verba para a viagem. Já nos jogos de Los Angeles houve um fato marcante para a história esportiva das mulheres brasileiras:

[...] a participação de Maria Lenk é um fato importante a ser destacado porque proporcionou a divulgação da imagem da atleta de competição num tempo em qual a mulher correspondia mais a assistência do que a prática das atividades esportivas num grau competitivo. (DALSIN; GOELLNER, 2006)

A partir de 1936, jogos de Berlim, se evidencia o crescente número de mulheres no evento, saindo de uma soma inferior a 10% do total de atletas, naquela ocasião, para cerca de 41% do total de atletas nos jogos realizados em Atenas em 2004 (GIGLIO, 2018).

O que pode ser considerado um fato importante para o início da busca pela igualdade de oportunidade dentro do esporte de rendimento. Corroborando com essa realidade já conquistada duramente pelas mulheres ao longo dos anos, em 1994, foi endossada a Declaração de Brighton sobre Mulheres e Esporte com diretrizes e ações para combater em âmbito internacional, as significativas desigualdades de gênero nas mais diversas dimensões esportivas. Esse documento parte da Declaração Universal de Direitos Humanos, em que o acesso ao esporte é afirmado como um direito universal e da constatação de que, embora as mulheres representem mais de cinquenta por cento da população mundial, em todos os países do mundo sua participação nos esportes é menor do que a de homens, mesmo com variações significativas entre as nações. Para que o esporte seja garantido a todos e a todas, são necessárias ações que levem em conta as desigualdades de gênero e discriminações existentes contra as mulheres (ALTMANN, 2014).

Não se pode analisar a entrada da mulher somente pela perspectiva do esporte de competição, as mudanças que conduziram a inclusão da mulher no esporte de participação e nas atividades físicas recreativas se relacionam diretamente com os avanços sociais alcançados ao longo dos anos e com a forma com que se estabelece

a relação da mulher e a atividade física até os dias atuais. Segundo Cidade e Rocha, 2004:

Foi a partir da Revolução Francesa e do surgimento da burguesia que a prosperidade e o desenvolvimento econômico começaram a mudar significativamente o cotidiano e a vida doméstica da mulher do século XIX, isto é, do mundo desenvolvido. A iluminação a gás, seguida pela luz elétrica; (...), a invenção da torneira e da água encanada, estratégias para vencer frio no interior das residências; apareceram as primeiras cozinhas modernas, com fogão (...). Na área médica, a introdução da anestesia e da assepsia facilitou os partos e evitou as infecções puerperais, diminuindo a mortalidade materna. Nos transportes, os trens afastaram o perigo das viagens em diligências, tombando pelos caminhos, temíveis em tempos de gravidez. A invenção da máquina de costura e da de escrever trouxe, para dentro das casas, afazeres antes possíveis somente fora delas.

Ainda, de acordo com as autoras, a partir de 1875, a taxa de natalidade começou a diminuir, fato que viabilizou a busca pela independência individual e aumentou a possibilidade de envolvimento em atividades alheias à vida doméstica e familiar.

Após a década de 1870, tornou-se óbvia a mudança na posição e nas expectativas sociais das mulheres, principalmente as das classes médias e sua afinidade de ideias com a burguesia. A campanha ativa em prol do direito feminino ao voto; a notável expansão da educação secundária para meninas; embora irregular, a incorporação da mulher à cultura universitária e a identificação com os movimentos; o direito de sair para o trabalho e de ter profissão (MARÍAS, 1981; HOBBSAWM, 1988).

O afrouxamento das convenções possibilitou uma maior liberdade da mulher dentro da sociedade. A prática de dançar, social e ocasionalmente, em bailes e o desaparecimento gradual das barbatanas nas roupas femininas, assim como a socialização dos corpos em torno das máquinas para tornar os movimentos mais livres firmes, exigindo o uso de sutiã (criado depois de 1910), são alguns exemplos. O esporte possibilitou aos jovens (homens e mulheres) encontrarem-se fora dos limites da casa, alargando o estreito círculo familiar, pois algumas mulheres tornaram-se sócias de clubes de turismo e alpinismo. O tênis, inventado em 1873, rapidamente tornou-se o jogo preferido dos subúrbios da classe média, em grande parte por ser bissexual e, por conseguinte, promover o encontro de filhos e filhas desse universo social. Nessa época, a invenção da bicicleta emancipou mais a mulher do que o homem, assim como a prática crescente dos esportes de inverno entre as mulheres. (HOBBSAWM, 1988).

Inicialmente a mulher possuía o papel social de condução da maternidade, e para que o corpo feminino permanecesse saudável e forte as práticas corporais e esportivas foram direcionadas para este fim (GOELLNER, 2006). E por este motivo,

no século XIX, a atividade física mais indicada pelos médicos europeus era a caminhada, isto se dava por assumirem que este tipo de atividade era considerado um exercício “natural”, e ainda, por apresentar melhora na capacidade respiratória e promover benefícios à saúde reprodutiva (SALLES-COSTA *et al.*, 2003; VERTINSKY, 1990).

No Brasil, na virada do século XIX para o século XX, essa visão foi intensificada pelo nacionalismo e a construção de uma população forte. Durante este período havia a preocupação que a prática de atividade física pudesse masculinizar o corpo feminino, mesmo com o incentivo à inclusão de meninas e moças nos programas de atividade física, havia um cuidado minucioso de que as atividades fossem compatíveis com a “natureza feminina” (GOELLNER, 2006).

Durante o período higienista, todas as práticas femininas tinham o propósito de regeneração da raça até a década de 1930, nas décadas seguintes o discurso eugenista sobre o corpo feminino perdeu força (NEIVA; GOMES; COSTA, 2007). Em meados dos anos de 1960, a medicina desportiva não recomendava a prática de exercício que envolviam sobrecarga para mulheres, argumentando que o corpo não era capaz de suportar essas atividades (GOMES JÚNIOR, 1958). E somente na década de 1980, foi que o discurso mudou completamente e Pacheco e Bezerra (1985) que a masculinização da mulher por meio do exercício se trata de um mito.

Em 1990 surgem as academias exclusivamente femininas nos Estados Unidos. No Brasil essas academias surgem somente nos anos 2000, e dentro dessa modalidade a justificativa das frequentadoras é de que elas não se sentiam à vontade em academias pela presença de homens. As academias femininas em geral têm por características não possuir espelhos, ter um treinamento em circuito com duração máxima de 30 minutos, com foco no emagrecimento e em oferecer um ambiente destinado exclusivamente ao público feminino (NEIVA; GOMES; COSTA, 2007).

No final do século XX, com o início da equidade entre as tarefas sociais de homens e mulheres, houve uma mudança relacionada ao padrão estético feminino e a procura pelas práticas físicas passaram a ter essa finalidade (PEDRETTI, 2008). E por isso, a procura por academia de musculação passou a aumentar; em um estudo recente, foi possível observar que a intenção das frequentadoras de academias mistas continuou sendo atender padrões estéticos (XAVIER *et al.*, 2016).

No capítulo a seguir prosseguiremos com a abordagem dos conceitos de aderência, desistência e do modelo transteórico.

3 ADERÊNCIA, DESISTÊNCIA E O MODELO TRANSTEÓRICO

Iniciaremos o capítulo realizando a conceituação das palavras chaves utilizadas para realização da pesquisa.

De acordo com o dicionário Michaelis (2019), “desistência” pode ser definida como a ação de desistir; a renúncia ao que se almejava. Ainda de acordo com o dicionário, “aderência” refere-se ao ato ou efeito de aderir; apego a uma ideia, a uma ideologia. Segundo Saba (2000), aderência pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo a prática do exercício físico.

A aderência, é o comprometimento do praticante de exercícios físicos com a sua rotina programada de treinamento, não ocorre no início da prática, pois há um processo a ser percorrido, que vai da inatividade à manutenção da prática da atividade. Ela acontece de forma gradativa, e pode demorar mais ou menos tempo, de acordo com o empenho e o comprometimento de quem a realiza. É função dos profissionais envolvidos nessa área direcionar sua atenção tanto ao ingresso quanto à manutenção de indivíduos em programas continuados de exercícios. (NASCIMENTO; SORIANO; FÁVARO, 2007)

Nesse sentido, o mapeamento dos motivos que promovem a aderência e a desistência de mulheres em programas de atividades físicas é o foco desse trabalho.

A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam num aumento pela procura de atividade física, mas não garantem a real adesão continuada à mesma. (SANTOS; KNIJNIK 2013)

Promover a aderência aos programas de atividade física têm sido um dos grandes desafios enfrentado pelos profissionais da área da Educação Física. Nos últimos tempos houve redução importante da quantidade de atividade física na vida diária, devido aos sistemas de automação no trabalho e ao transporte motorizado (LAZZOLI, 1997), o autor afirma ainda que:

[...] uma consequência dessa diminuição do exercício físico no cotidiano foi uma redução da forma física na população do mundo industrializado, com aumento simultâneo do predomínio das doenças cardiovasculares como causa de morte e incapacidade. Isso indica que a mudança para um estilo de vida sedentário pode ser prejudicial para o indivíduo e potencialmente oneroso para a sociedade [...]

Como resposta a esse preocupante fenômeno, ocasionado pela inatividade física, na sociedade atual é forte o apelo para que o exercício físico seja encarado como uma necessidade, as justificativas para isso são muitas, dentre elas a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, aumento na expectativa de vida, redução de peso, regulação hormonal, aumento da sensação de bem estar, diminuição do risco de desenvolvimento de depressão, maior disposição e rendimento para tarefas do cotidiano entre elas as atividades relacionadas ao mundo do trabalho.

Porém, apesar das evidências sobre os benefícios proporcionados pela prática regular de atividades físicas, uma pequena parcela da população brasileira realiza a prática de forma regular de acordo com as diretrizes divulgadas em todo mundo pelo *American College of Sports Medicine (ACSM)*, orientando que adultos realizem 30 minutos ou mais de atividade física com intensidade moderada pelo menos 5 dias por semana, ou 20 minutos de atividade física de intensidade vigorosa pelo menos 3 dias por semana, além das atividades da vida diária.

Observa-se que a dificuldade de grande parte das pessoas que iniciam um programa de atividades físicas é a sua manutenção. Problemas relacionadas a continuidade das atividades rotineiramente ocorrem entre o terceiro e sexto mês de atividade.

Os modelos teóricos permitem compreender como e porque os indivíduos adotam a prática de um comportamento (GUEDES; SANTOS; LOPES 2006). De acordo com esses autores as teorias/modelos mais utilizadas na esfera da atividade física são: teoria do comportamento planejado, teoria cognitivo-social e modelo transteórico. A seguir, apresentaremos uma breve descrição sobre o último dos modelos citados.

O Modelo Transteórico dos Estágios de Mudança foi desenvolvido em 1983 pelo Dr. James O. Prochaska, professor de psicologia clínica e saúde e diretor do Centro de Pesquisas para Prevenção do Câncer da Universidade de Rhode Island, e pelo Dr. Carlo DiClemente, a partir do trabalho realizado nas intervenções relacionadas à dependência entre fumantes, dependentes químicos e alcoólatras, e depois de algumas adaptações tem sido aplicado em uma grande variedade de comportamentos de saúde (TORALI; SLATER 2007) incluindo a adesão à prática de atividades físicas.

A expressão transteórico deriva da interação de importantes construtos de múltiplas teorias de mudança de comportamento. Assim, embora fundamentado primariamente em atributos de cunho psicológico, o modelo assume em sua concepção fatores cognitivos, sociais e do meio ambiente, o que provavelmente possa justificar o seu maior destaque no campo da saúde (GUEDES; SANTOS; LOPES 2006).

Nesse modelo, os autores dividem em estágios as fases pelas quais os indivíduos passam antes de adotar uma mudança de hábito, são eles:

a) Pré-contemplação: o novo comportamento não é considerado; o indivíduo não está consciente acerca do problema, e resiste para reconhecer ou mudar o comportamento.

b) Contemplação: O novo comportamento é contemplado, mas não a ponto de levar à ação, o indivíduo sabe o que necessita fazer, porém ainda não está pronto, podendo permanecer um longo período de tempo neste estágio.

c) Preparação: Nessa fase, são feitos esforços para preparar mudanças para a adoção do novo comportamento, o indivíduo pretende começar a agir em um futuro muito próximo.

d) Ação: Uma mudança inicial no comportamento é operada; o indivíduo modifica o comportamento para um critério aceitável; requer comprometimento de tempo e de energia.

e) Manutenção: O novo comportamento foi adquirido e é mantido ao longo do tempo; o indivíduo trabalha para evitar relapsos/recaídas e consolidar os ganhos obtidos durante o processo de ação; é uma continuação da mudança do comportamento.

Em relação aos objetivos e vantagens da aplicação desse modelo, destaca-se o auxílio à compreensão acerca dos processos de mudança, a classificação dos sujeitos em relação a sua intenção e engajamento atual em relação a atividade física, além da promoção de uma abordagem mais eficaz dos sujeitos, pois, compreendendo o estado psicológico e social que o indivíduo se encontra a abordagem pode ser mais específica. Nesse sentido, Santos, Sardinha e Sallis (1999) propõem as seguintes recomendações quanto ao tipo de abordagem aos sujeitos de acordo com a fase que se encontram, pois entendem que a abordagem deve atender a algumas características específicas, são elas:

- a) **Pré-contemplativo** - receber informações sobre os riscos e benefícios da atividade física;
- b) **Contemplativos** - informações específicas sobre o programa a utilizar no início da atividade e as estratégias de como desenvolver competências específicas (ex.: remoção de barreiras, obtenção de apoio de amigos, família, etc.);
- c) **Preparação, ação e manutenção** - Informações (recomendações) sobre a atividade física atual e sobre a prevenção do abandono.

Os autores apontam ainda, que se trata de um modelo dinâmico e circular, já que os indivíduos podem entrar e sair e das fases a qualquer momento e não apenas atingir o nível seguinte do ciclo. (GLANZ, 1999).

Modelos teóricos como o acima citado podem ser utilizados como ferramenta na promoção de aderência a programas de atividades físicas, e um aliado na prevenção de desistências, por meio da busca de uma abordagem mais assertiva no que diz respeito as informações e programas de atividades sugeridas durante as práticas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Realizando uma análise dos artigos selecionados, verificou-se muitas semelhanças nos resultados encontrados por pesquisadores que investigaram os motivos de desistência de mulheres a programas de atividades físicas. Dentre os motivos de desistência, destacam-se a falta de tempo e os motivos relacionados a falta de motivação. Entre os motivos de aderência mais recorrentes são citados a “preocupação com a melhora da saúde”, “melhora estética”, “indicações médicas”, e “proximidade com a residência ou trabalho” como pode ser observado no quadro 1.

A justificativa para desistência baseada na falta de tempo pode ter relação direta com fato de as mulheres enfrentarem uma dupla jornada, dividindo seu tempo entre o mundo do trabalho e as atividades domésticas e familiares como aponta Altman (2014). A autora afirma que desigualdades associadas ao mundo do trabalho profissional e doméstico, além das desigualdades de gênero na renda e no tempo ocupado com trabalhos domésticos e com tarefas de cuidado restringem o tempo disponível de mulheres para prática de atividades físicas e esportivas. Fato que pode estabelecer relação com os dados citados anteriormente sobre os altos números da obesidade serem mais frequente em mulheres do que em homens.

Santos e Knijnick (2006) evidenciam ainda que a falta de tempo para a prática de exercícios ou destinadas a momentos de lazer, na maioria das vezes pode estar relacionada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e problema na administração do tempo.

Aliado a isso, pode-se analisar como fator determinante para a não adesão baseada na falta de tempo o desconhecimento a respeito da importância da prática. A conscientização dos participantes sobre a relevância da prática regular de exercícios físicos enquanto um componente importante para sua vida se caracteriza como um dos principais aspectos que auxiliam o desenvolvimento da motivação que se relaciona diretamente com a aderência (DECI; RYAN, 2000; SOARES, 2004). Podendo servir como motivação para uma melhor administração do tempo.

Corroborando com essa ideia, estudos demonstram que a conscientização acerca dos benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos auxilia no processo de aderência do praticante. (PEREIRA; BERNARDES, 2005).

Quadro 1 – Resumo dos resultados obtidos na revisão de literatura

Ano	Título	Instrumentos utilizados	Resultados Encontrados		Modalidade praticada
			Aderência	Desistência	
2009	Motivos de Adesão à Prática de Atividades Físicas em Idosas Autores: Kátia Virgínia Gomes, Daniela Coelho Zazá.	Questionário	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar ou manter o estado de saúde - Aumentar o contato social - Prevenir doenças - Aprender novas atividades - Aumento da autoestima 		
2011	Fatores Determinantes para Desistência de Mulheres à Prática de Musculação: Um estudo de Caso em uma Academia de Criciúma/SC Autores: Vanessa Lavezo Ugioni	Questionário	<ul style="list-style-type: none"> - Estética Corporal - Bem-estar - Condicionamento físico 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de tempo - Falta de motivação Falta de condicionamento físico	Musculação
2013	Análise Qualitativa dos Motivos de Adesão e Desistência da Musculação em Academias Autores: Carla Maria de Liz, Alexandro Andrade.	Entrevista semiestruturada	<ul style="list-style-type: none"> - Bem-Estar - Melhoria da Saúde - Estética Corporal - 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de tempo - Atendimento profissional desqualificado Poucos aparelhos para a prática	Musculação
2014	Motivação para Adesão e Permanência em Academias de Ginástica Autores: Anna Caroline Moura Lima	Questionário *ACADEMIA EM CURIITBA	<ul style="list-style-type: none"> - Aderência - Condicionamento Físico - Saúde/Reabilitação - Prevenção de Doenças - Qualidade de vida - Estética 	-	
2015	Adesão e Permanência de Mulheres no Boxe em Curitiba-PR Autores: Bruna Bárbara Proença Oliveira Silva Fernando Renato Cavichioli André Mendes Capraro	Entrevista semiestruturada	<ul style="list-style-type: none"> - Localização - Sociabilidade - Dinamismo do Ambiente - Alto gasto calórico (fator estético) 	-	Boxe

Ano	Título	Instrumentos utilizados	Resultados Encontrados		Modalidade praticada
			Aderência	Desistência	
2015	Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres Autores: Deimersom Pereira Frazão; Carlos Alberto de Andrade Coelho Filho	Questionário semiestruturado	<ul style="list-style-type: none"> - Aderência - Relação que as mesmas estabelecem com o homem, em casa e/ou na cena social - Maior liberdade para expressar as próprias insatisfações corporais - Observar outra mulher sem que os sentimentos se competitividade sejam aflorados - Apresentar-se menos as sujeitadas a padrões corporais de vestimenta e/ou de maquiagem considerados mais belos ou elaborados - Diminuição do constrangimento ao realizar os exercícios. 	-	
2016	Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias – Autores: Antônio Carlos Tavares Junior; Taynara Citelli Plancheb	Questionário Estruturado	<ul style="list-style-type: none"> - Componente estético - Localização 		Musculação
2016	*Adesão e Aderência ao Exercício: Um estudo bibliográfico Autores: Thabata Castelo Branco Telles, Lara Cavalcante Araruna, Mayara Silva Almeida, Anna Karynne Melo	Estudo Bibliográfico	<ul style="list-style-type: none"> - Aderência: - Prevenção de doenças - Busca da saúde física e mental - Socialização 	- Falta de tempo	Musculação Corrida de rua Dança
2018	Motivos e Aderência à Prática de Exercício Físico em Academia em Mulheres Adultas Autores: Daize Pâmela Fuhr	Questionário por inquérito telefônico	<ul style="list-style-type: none"> - Aderência: - Saúde - Estética - Emagrecimento - Bem-Estar - Aumento no nível de atividade física 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de Tempo - Preguiça - Falta de dinheiro - Falta de motivação - Falta de companhia 	

Uma alternativa para sanar esse problema pode ser a realização de atividades em academias *express*, onde os exercícios são realizados em forma de circuito e o tempo médio de duração da sessão é de trinta minutos. Como a resposta a essa demanda, surgiram as academias exclusivamente femininas que se propõe a promover uma prática sistematizada e eficiente de forma rápida, atendendo as necessidades da mulher moderna. (NEIVA; GOMES; COSTA 2007)

Além disso, conhecer as razões pelas quais as mulheres iniciam as atividades físicas pode ser um fator determinante para melhora da adesão e da aderência continuada.

As academias têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados (MARCELLINO, 2003), conhecer as razões pelas quais os indivíduos realizam a prática demonstra ser um forte aliado na promoção da motivação e adesão, considerando que ao ter conhecimento sobre a motivação do praticante os profissionais envolvidos com prática podem sugerir atividades mais efetivas para a busca do objetivo determinado previamente e também encontrar formas de tornar a atividade mais prazerosa e atrativa.

Segundo Weinberg e Gould (2001), a motivação é considerada uma variável fundamental para quem quer atingir êxito na aderência, e no caso da atividade física especificamente, a interação entre os fatores pessoais e da situação influenciam fortemente a motivação.

Ainda sobre os motivos citados como fatores de adesão, a preocupação com a estética corporal é citada em sete dos nove artigos selecionados. Um dos artigos que não cita o componente estético como um dos objetivos principais, foi o estudo desenvolvido com idosas, o que pode demonstrar que a preocupação estética atinge majoritariamente mulheres jovens.

É visto que a preocupação com a beleza é alvo de atenção de toda a humanidade, mas esse assunto assume destaque especial entre público feminino. Damico e Meyer (2006) referem que nas sociedades ocidentais a estética feminina funciona como uma importante marca social na classificação e hierarquização dos estilos de vida, bem como de ascensão social e afetiva.

Autores como Alves et al. (2009) apontam que é cada vez mais evidente que a insatisfação corporal é uma realidade para ambos os sexos e que o enquadramento corporal nos padrões estéticos estabelecidos culturalmente tem levado os indivíduos

à procura de recursos como a prática de exercícios físicos exagerados. Verifica-se essa realidade nas academias de ginástica, onde em muitos casos a aparência física é o único objetivo em detrimento da saúde.

A preocupação com estética citada pelas mulheres com tanta recorrência como motivação para adesão pode estar provocando justamente o fenômeno oposto. Pois, quando a motivação para a aderência à prática de exercícios na academia é estética, e este objetivo não é atingido, ocasionando frustrações, o número de desistências pode aumentar (SABA, 2000). O que pode explicar os altos índices de desistências nas academias, pois resultados estéticos não são alcançados de maneira rápida, ocasionando desistências.

Essas desistências podem ocorrer principalmente no estágio que o modelo transteórico chama de “ação”, em que já houve a mudança de um hábito, porém, para a manutenção do mesmo há a necessidade de comprometimento de tempo e energia. Fatores que na ausência do resultado esperado pelas praticantes, não são destinados a prática, acarretando desistências.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os objetivos previamente estabelecidos e a análise dos dados obtidos por meio da revisão de literatura, constatamos que existem diversos fatores que podem influenciar a aderência e a desistência de mulheres a programas de atividade física. Tais fatores podem estar relacionados a aspectos familiares, econômicos, geográficos, sociais e midiáticos. Os motivos citados com maior frequência como determinantes para aderência foram a “melhora da saúde e qualidade de vida”, bem como, a “melhora da estética corporal”. Quanto aos motivos determinantes para desistência destacam-se a “falta de tempo” e razões ligadas a “falta de motivação”.

No caso dos motivos destacados para a aderência (cujo conceito está ligado ao ato de permanecer, desenvolver uma atividade em regime de continuidade) se faz necessário destacar que a melhora da estética (fator registrado na maioria dos artigos analisados), pode estar relacionada a imposição incisiva da mídia e uma valorização social excessiva no que se refere aos atuais padrões estéticos a serem seguidos.

De acordo com os autores pesquisados, existe certa ambiguidade quando se trata a estética como fator motivacional para a prática de atividades físicas, visto que esse pode estar ligado também a desistência. Pois quando os resultados estéticos não são alcançados, surgem frustrações favorecendo o abandono da prática. O que enfatiza a necessidade de conscientização e educação a respeito da importância e dos benefícios atrelados a prática de atividades físicas.

Alternativa essa, que pode ser utilizada também como estratégia para diminuição de um dos fatores citados com recorrência para desistência, a falta de tempo, que de acordo com a literatura, está associado com o desconhecimento a respeito da importância e dos benefícios proporcionados pela prática, o que pode fazer com que as mulheres deixem de priorizar, a inclusão de atividades físicas em sua rotina diária.

É importante destacar que o crescente número de academias no Brasil, contribui para a democratização do acesso as atividades, mas que esses números não acompanham de forma proporcional os índices relacionados ao sedentarismo e a obesidade no país, que se encontram em níveis alarmantes.

Diante disso, se faz necessário analisar o motivo dessa movimentação e as formas de intervenções a serem propostas por parte dos profissionais de Educação Física e gestores de academia na busca de elucidar essa questão.

Uma alternativa pode ser o planejamento e adequação das abordagens e estratégias utilizadas para prospecção de novas alunas e a manutenção das praticantes mais experientes por meio da diversificação na proposta de atividades, adoção de métodos que as mantenham mais motivadas, o desenvolvimento de ambientes mais atrativos, e a adoção de uma postura mais ativa dos profissionais de Educação Física nos ambientes de prática no que refere a motivação.

Além disso, se faz necessário compreender com mais profundidade as razões pelas quais as mulheres iniciam as atividades, para que o trabalho inicial do profissional de Educação Física seja desenvolvido e direcionado de forma adequada, com o intuito de manter níveis altos de motivação por meio de informações e feedbacks. Para que posteriormente informações a respeito da importância da manutenção da prática, para além dos objetivos iniciais apontados pela praticante sejam considerados.

É necessário também que os profissionais de Educação Física, procurem estabelecer certa aproximação com a realidade diária enfrentada pelo público feminino, com vistas a planejar uma rotina de exercícios realizável e prazerosa, de forma que não promova a sensação de incapacidade favorecendo a desmotivação e a desistência.

Vale ressaltar que por muito tempo a mulher se viu afastada dos ambientes de prática esportiva e foi impedida de realizar atividades físicas. Atualmente, é essencial que haja uma preocupação constante em proporcionar a elas um ambiente de prática atrativo e saudável.

Por fim, para o desenvolvimento de abordagens como as sugeridas acima, tendo em vista os resultados obtidos, e a escassez de estudos recentes relacionados a temática, se faz necessária a realização de outras pesquisas nessa área. Tais ações favorecerão a ampliação do debate e a produção científica de dados que retratem com mais precisão esse movimento oscilatório de início e desistência de mulheres em programas de atividades físicas, bem como, a sua análise e compreensão fundamentada em perspectivas teóricas. Dessa forma, será possível enfatizar/promover ações que gerem um aumento dos níveis de aderência e igualmente possam reduzir os aspectos que influenciam na desistência da prática de atividade física.

REFERÊNCIAS

ALTMANN, H. Gênero e esporte na escola: reflexões a partir da declaração de Brighton sobre mulheres e esporte. **OBSERVATÓRIO BRASIL**, p. 53, 2014.

AUBREY, J. S. The impact of sexually objectifying media exposure on negative body emotions and sexual self-perceptions: Investigating the mediating role of body self-consciousness. **Mass Communication & Society**, v. 10, n. 1, p. 1-23, 2007.

AZEVEDO, F. Da educação physica: o que é, o que tem sido e o que deverá ser. **Rio de Janeiro: Imprensa Nacional**, 1920.

BORZEKOWSKI, D. L. G; ROBINSON, T. N.; KILLEN, J. D. Does the camera add 10 pounds? Media use, perceived importance of appearance, and weight concerns among teenage girls. **Journal of Adolescent Health**, v. 26, n. 1, p. 36-41, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde; Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Vigitel Brasil 2017: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde**; 2018.

CALOGERO, R. M. Objectification theory predicts college women's attitudes toward cosmetic surgery. **Sex Roles**, v. 63, n. 1-2, p. 32-41, 2010.

CALOGERO, R. M. Operationalizing self-objectification: Assessment and related methodological issues. 2011.

CARR, E. R.; SZYMANSKI, D. M. Sexual objectification and substance abuse in young adult women. **The Counseling Psychologist**, v. 39, n. 1, p. 39-66, 2011.

CIDADE, R. E.; ROCHA, M. B. F. A Mulher e o Esporte: O processo Civilizador e o Envolvimento Feminino nos Esportes. **Comunicação apresentada no VIII Simpósio Internacional Processo Civilizador, História e Educação, João Pessoa, Brasil**, 2004.

DALSIN, K.; GOELLNER, S. V. O elegante esporte da rede: o protagonismo feminino no voleibol gaúcho dos anos 50 e 60. **Movimento**, v. 12, n. 1, p. 153-171, 2006.

DE LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DEVIDE, F. P. Estudos de gênero na educação física brasileira. **Motriz**, v. 17, n. 1, p. 93-103, 2011.

DEVIDE, F. P. História das mulheres nos jogos olímpicos modernos. **Coletânea de textos em estudos olímpicos**, v. 1, p. 705-735, 2002.

DUMITH, S. D. C., Bastos, J. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., & Azevedo, M. R. (2007). Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*, 41, 453-460.

DUNNING, E. **Sport matters: Sociological studies of sport, violence and civilisation**. Routledge, 2013.

ENGELN–MADDOX, R. Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 24, n. 8, p. 1114-1138, 2005.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila. **SILVEIRA, DT; CORDOVA, FP A pesquisa científica**. Cap, v. 2, p. 31-42, 2016.

FRAZÃO, D. P.; ANDRADE COELHO FILHO, C. A. de. Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, n. 1, p. 149-158, 2015.

FREDRICKSON, B. L. et al. That swimsuit becomes you: sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. **Journal of personality and social psychology**, v. 75, n. 1, p. 269, 1998.

FÜHR, D. P. Motivos de aderência e desistência à prática de exercício físico em academia em mulheres adultas. 2018.

GIGLIO, S. S. Desafios e percalços da inserção da mulher nos Jogos Olímpicos (1894-1965). **Recorde: Revista de História do Esporte**, v. 11, n. 1, 2018.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. **São Paulo**, v. 5, n. 61, p. 16-17, 2002.

GLANZ, K. Teoria num relance: um guia para a prática da promoção da saúde. In L. SARDINHA, B.; MATOS, M. G.; LOUREIRO, I. (ed.) **Promoção da saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da atividade física, nutrição e tabagismo**. (pp. 9-55). Lisboa: Edições FMH, 1999.

GOELLNER, S. V. **Bela, maternal e feminina: imagens da mulher na Revista Educação Physica**. Editora Unijuí, 2003.

GOELLNER, S. V. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. **Pensar a prática. Goiânia. Vol. 8, n. 1 (jan./jun. 2005), p. 85-100, 2005.**

GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar.** Editora Record, 1997.

GOMES JÚNIOR, G. S. **Medicina desportiva.** Rio de Janeiro: Gráfica Tupy, 1958

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

GRABE, S.; HYDE, J. S.; LINDBERG, S. M. Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination. **Psychology of Women Quarterly**, v. 31, n. 2, p. 164-175, 2007.

GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A. D.; LOPES, C. C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.** v. 8(4). 2006.

HOBBSAWM, E. A nova mulher. In: HOBBSAWM, E. *A era dos impérios.* Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1988. p. 271-306.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2014. Disponível em: <<http://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>>.

JUNIOR, A. C. T.; PLANCHE, T. C. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2017.

LAZZOLI, J. K. O Exercício físico: Um fator importante para a saúde. **Rev Bras Med Esport** _, v. 3, n. 3, 1997.

LIMA, A. C. M. Motivação para adesão e permanência em academia de ginástica. 2014.

LOUREIRO, C. P. **Corpo, beleza e auto-objetificação feminina.** 2016. Dissertação de Mestrado.

LOYOLA, H. Importância da educação física feminina. **Educação Física, Rio de Janeiro**, n. 66, p. 15-16.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2008.

MARÍAS, J. **A mulher no século XX**. Convívio, 1981.

MELO, C. M. de; OLIVEIRA, D. R. de. O uso de inibidores de apetite por mulheres: um olhar a partir da perspectiva de gênero. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 2523-2532, 2011.

MERCURIO, A. E.; LANDRY, L. J. Self-objectification and well-being: The impact of self-objectification on women's overall sense of self-worth and life satisfaction. **Sex Roles**, v. 58, n. 7-8, p. 458-466, 2008.

MICHAELIS H. Dicionários Michaelis. Disponível em <<https://michaelis.uol.com.br/>>. Acesso em 20 de outubro de 2019.

MONRO, F.; HUON, G. Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. **International Journal of Eating Disorders**, v. 38, n. 1, p. 85-90, 2005.

MORADI, B.; HUANG, Y. Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. **Psychology of women quarterly**, v. 32, n. 4, p. 377-398, 2008.

MOURÃO, L. Representação social da mulher brasileira nas atividades físico-desportivas: da segregação à democratização. **Movimento**, v. 7, n. 13, p. 5-18, 2000.

MUEHLENKAMP, J. J.; SARIS-BAGLAMA, R. N. Self-objectification and its psychological outcomes for college women. **Psychology of Women Quarterly**, v. 26, n. 4, p. 371-379, 2002.

NASCIMENTO, G. Y. D.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 9 (4), p. 393-400, 2007.

NEIVA, G.; GOMES, E. M. de P.; COSTA, J. S. Academias de ginástica só para mulheres: inovação ou tradição. In: **15º Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. 2007.

NOLL, S. M.; FREDRICKSON, B. L. A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. **Psychology of women quarterly**, v. 22, n. 4, p. 623-636, 1998.

NUNOMURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.

OLIVEIRA, G.; CHEREM, E.; TUBINO, M. J. G. A inserção histórica da mulher no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 2, p. 125-133, 2009.

PEDRETTI, A. **Imagem corporal e morfologia**: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação. Dissertação. Mestrado em Ciências do Desporto. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Porto : Universidade do Porto, 2008.

PEREIRA, E. C. de C.; BERNARDES, D. Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Faculdade de Educação Física Unicamp**. Disponível em: [http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/temalivre/Edelanni% 20Camargo% 2005de% 20Castro% 20Pereira. pdf](http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/temalivre/Edelanni%20Camargo%2005de%20Castro%20Pereira.pdf), 2005.

PFISTER, G. Outsiders: Muslim women and Olympic games—barriers and opportunities. **The international journal of the history of sport**, v. 27, n. 16-18, p. 2925-2957, 2010.

QUINN, D. M.; CHAUDOIR, S. R.; KALLEN, R. W. Performance and flow: A review and integration of self-objectification research. 2011.

ROMERO, E. A hierarquia de gênero no jornalismo esportivo. **Mulher & Esporte**, 2004.

SABA, Fabio. Aderência à prática do exercício físico em academias. São Paulo: 12. 2000.

SALLES-COSTA, R. HEILBORN, M. L.; WERNECK, G. L.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. S. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde pública**, v. 19, p. S325-S333, 2003.

SANTOS, M. G.; SARDINHA, L. B.; SALLIS, J. F. Aconselhamento para a atividade física: o projeto PACE. **Promoção da saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da atividade física, nutrição e tabagismo**, p. 183-203, 1999.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SILVA, B. B. P. O.; CAVICHIOLLI, F. R.; CAPRARO, A. M. Adesão e permanência de mulheres no boxe em Curitiba-PR. **Motrivivência**, v. 27, n. 45, p. 124-137, 2015.

SOARES, T. C. M. Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física. 2004.

SOUZA, R. F. de; SOUSA, C. P. de. Vínculos do feminino: puericultura e relações de gênero (1920-1940). 2004.

SZYMANSKI, D. M.; HENNING, S. L. The role of self-objectification in women's depression: A test of objectification theory. **Sex roles**, v. 56, n. 1-2, p. 45-53, 2007.

TELLES, T. C. B. Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 6, n. 1, 2016.

TIGGEMANN, M. Mental health risks of self-objectification: A review of the empirical evidence for disordered eating, depressed mood, and sexual dysfunction. 2011.

TORALI, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 12, p. 1641-1650. 2007.

TUBINO, M. **As teorias da educação física e do esporte**. Manole, 2002.

UGIONI, V. L. Fatores determinantes para desistência de mulheres à prática de musculação: um estudo de caso em uma academia na cidade de Criciúma-SC. 2013.

VERTINSKY, P. A. **The eternally wounded woman: Women, doctors, and exercise in the late nineteenth century**. Manchester : University Press, 1990.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2ed. Porto Alegre, 2001.

XAVIER, M. P.; MELO, M. P de; MENEZES, A. K. da S.; NEVES, F. S. Academia de ginástica tradicional versus academia de ginástica feminina: aspectos psicológicos que influenciam a mulher em sua escolha. **Revista Cereus**, v. 8, n. 2, p. 41-62, 2016.