

FATORES QUE MOTIVAM MULHERES À PRÁTICA DE GINÁSTICA DE ACADEMIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Maria Eliane Alves Pinto¹
Naiara Trivério Camacho²

RESUMO

O presente estudo buscou de forma organizada explorar os fatores que proporcionam motivação às mulheres a praticarem a atividade de ginástica de academia de forma a destacar fatores que estimulam as mesmas a ingressarem nessa modalidade. O objetivo central do trabalho foi de buscar de maneira mais profunda o conhecimento acerca dos fatores motivacionais que se encontram neles associados. A ginástica de academia proporciona diversos benefícios, tais quais se destacam: saúde, sociabilidade, estética, prazer, dentre outros, sendo atualmente a modalidade da ginástica dentre as várias existentes, a que mais tem atraído às mulheres. Tais benefícios citados acima influenciam diretamente na escolha da referida modalidade, sendo fatores o motivo para a melhoria da qualidade de vida. Para chegar ao objetivo pretendido realizou-se uma busca exploratório-descritiva, fazendo-se uso de recursos metodológicos com: pesquisa bibliográfica efetuada a partir da análise detalhada na literatura como também, a análise de artigos científicos difundidos no meio eletrônico como revistas eletrônicas e sites científicos ex: (SciELO). Foram pesquisados motivos que levam essas mulheres à prática de academia, buscando salientar tal importância desse estudo. O estudo demonstrou que os fatores citados, de fato influenciam as mulheres a praticarem a ginástica de academia, sendo os mais relevantes: prazer, condicionamento físico e estética.

Palavras-chaves: Academia. Ginástica. Mulheres.

ABSTRACT

The present study sought to explore the factors that motivate women to practice gymnastics activity in order to highlight factors that encourage them to enter this modality. The main objective of the work was to search in a deeper way the knowledge about the motivational factors that are associated with them. Gymnastics offers several benefits, such as health, sociability, aesthetics, pleasure, among others, being currently the gymnastics modality among the several, which has attracted the most women. These benefits mentioned above directly influence the choice of this modality, being factors the reason for the improvement of the quality of life. In order to reach the desired objective, an exploratory-descriptive search was carried out, making use of methodological resources with: bibliographic research carried out from the detailed analysis in the literature as well as the analysis of scientific articles disseminated in the electronic medium such as electronic journals and websites Scientists ex: (SciELO). We researched reasons that lead these women to the practice of academy, seeking to emphasize such importance of this study. The study showed that the factors mentioned in fact influence women to practice gymnastics, being the most relevant: Pleasure, Physical conditioning and aesthetics

Key-words: Academy. Fitness. Women.

¹ Graduanda do Curso de Bacharelado em Educação Física do Instituto Luterano do Brasil - ILES/ULBRA de Porto Velho/RO, Licenciada em Educação Física pela Faculdade Metropolitana de Porto Velho/RO.

² Professora Orientadora, Especialista do Curso de Bacharel em Educação Física do Instituto Luterano do Brasil - ILES/ULBRA - Porto Velho/RO.

1 INTRODUÇÃO

Muito buscada para a perda de peso, a ginástica é classificada em duas naturezas, as que não se competem onde são realizadas em academias ou escolas e as competitivas praticadas nas olimpíadas dentre outras competições. Logo, o estudo irá abordar a ginástica de academia buscando fatores que motivam mulheres a essa prática. Como forma de exercícios físicos, atua na melhoria de relacionamento de pessoas, fortalecendo os músculos e buscando uma boa forma física e mental e consequentemente ajuda a reduzir lesões por movimentos repetitivos, atuando na qualidade de vida, melhorando a autoestima e até mesmo prolongando o desgaste físico (DA SILVEIRA et al., 2017).

O exercício físico tem se valorizado atualmente, por vários aspectos que intervêm na qualidade de vida, como o estresse, com ações conectadas ao sedentarismo, refeições de baixa qualidade, entre outros. Estes aspectos fazem com que as pessoas busquem soluções capazes de reduzir tal prejuízo, como alternativa surgem às atividades físicas, dentre elas a ginástica de academia. (TAHARA et al., 2002).

A ginástica pode proporcionar muitos benefícios tais quais se destacam: saúde, sociabilidade, estética, prazer, dentre outros, e atualmente é a modalidade que mais tem atraído às mulheres. A mesma contém atividades dinâmicas, realizadas com várias pessoas onde se utiliza como instrumento a música dentre outros equipamentos (MOURA et al., 2009).

Tais benefícios citados acima influenciam diretamente na escolha desta atividade de ginástica, sendo fatores determinantes para melhor qualidade de vida diária. A questão norteadora é: Quais fatores que motivam essas alunas a participarem das aulas de ginástica? Podemos saber que tais benefícios são conquistados através da ginástica coletiva e que a interação em grupo contribui para a motivação. O atual artigo tem como tema à Prática da Ginástica de Academia, com o propósito de aprofundar estudos sobre os fatores que motivam mulheres a praticarem a referida ginástica.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 GINÁSTICA DE ACADEMIA

Desde seu surgimento, a ginástica de academia não deixa transparecer qualquer sinal de enfraquecimento, mesmo após vários anos que apareceu no mundo fitness. Muitas pessoas que frequentam a ginástica e obtém resultados na melhora da saúde, estética e da qualidade de vida, não permite que essa modalidade decresça. A prova disso se faz no grande número de academias de ginástica em todo o mundo. (NOVAES, 2001; MOURA, 2009).

Tendo como objetivo trabalhar a flexibilidade, o condicionamento físico, a resistência, emagrecimento, alta queima calórica em suas aulas coletivas, a ginástica de academia é considerada como uma atividade física que proporciona qualidade de vida nas pessoas. Utilizando-se de trilhas musicais diversificadas e alguns equipamentos conseqüentemente há sempre a orientação de um professor (SABA, 2003; MOURA, 2009).

Novaes (2001); Paoli (2004) na década de 30, surgiu em solo Brasileiro sob a responsabilidade da professora estrangeira Gretch Hillefeld, a primeira academia de ginástica no Rio de Janeiro especificamente em Copacabana onde a mesma contribuía com métodos de adaptação na ginástica de acordo com cada público que com o passar dos anos desenvolveu exercícios voltados à estética.

A ginástica vem crescendo com o passar dos tempos, onde é possível observar diferentes tipos de aulas, com ou sem equipamentos, com aulas coreografadas e com cada música sincronizada. Cada academia de ginástica organiza suas aulas de acordo com a procura dos clientes, porém é comum se deparar com aulas iguais ou com o mesmo propósito podendo o cliente visualizar o horário das aulas e suas especificações com a mesma categoria com um ou mais professores.

Ultimamente se obteve uma procura por uma ginástica mais suave como a Yoga, Pilates, Ginástica Postural, Tai-Chi-Chuan e com movimentos idênticos aos de animais (SABA, 2003; MOURA et al., 2009).

2.1.1 GINÁSTICA AERÓBICA

É um conjugado de exercícios físicos com ritmos e músicas determinadas às quais o professor quem escolhe. Utiliza grandes grupos musculares mantendo sua intensidade por um determinado período com o objetivo de desenvolver a capacidade aeróbica dos indivíduos. Tendo como benefícios o bem-estar, possibilitando a socialização e a autoestima, melhorando e fortalecendo os músculos, melhora da postura permitindo que se sintam em forma, permite melhor desempenho cardiovascular e a circulação sanguínea, coordenação motora. A atividade aeróbica exercita a respiração e trabalha no aumento do ritmo cardíaco melhorando a oxigenação dos músculos a um ritmo constante.

A ginástica tradicional também divide espaço com o sistema Les Mills-Body Systems que são aulas pré-coreografadas, dentre elas o Body Jam, Body,Attack, Body Step, Body Combat, Sh'Bam, Power Jump: utilizando um mini trampolim, possui combinações de movimentos durante a aula. Os movimentos são baseados em técnicas específicas, seguras e motivantes (BODY SYSTEMS, 2013), porém na ginástica tradicional as que são mais se utilizam dentre os professores destacam-se: o Spinnign, é uma aula de ciclismo que pode ser realizada individualmente ou em grupos, ajudando no fortalecimento das pernas, coxas e bumbum. Em uma aula de 40 minutos, a pessoa há uma perca entre 600 a 800 calorias. O Jump é composto por movimentos coreografados elaborados pelos próprios professores consiste em descer e subir em um mini trampolim desenvolvendo a melhora da respiração, coordenação motora e resistência contribuindo na perca de peso. E 50 minutos pode-se perder em média de 500 calorias. O Step que é uma modalidade realizada em cima de uma plataforma podendo ser de madeira ou de borracha promovendo a resistência, a estabilidade e a firmeza. Durando em média 50 minutos e podendo perder aproximadamente 400 calorias. Ritmos, com uma combinação de exercícios que misturam elementos diversificados como a salsa, o sertanejo, o samba, axé, funk dentre outros, proporciona maior dimensão de movimentos reduzindo o cansaço muscular além de contribuir na queima calórica.

2.1.2 GINÁSTICA LOCALIZADA

O vocabulário “ginástica” se refere à caracterização dos gestos motores voluntários de modo intencionais devidamente orientados por um professor que em seus conceitos utiliza-se de exercícios localizados para conseguir seus objetivos. Com o seu surgimento perto da ginástica aeróbica, no início quase não se frequentavam devido a grande procura pela aeróbica, porém aos poucos essas pessoas foram percebendo que para deixar seus músculos mais firmes e torneados, precisava-se de algo a mais para trabalhar esses músculos no caso a ginástica localizada (BREGOLATO, 2006).

A ginástica localizada proporciona alguns benefícios como: a melhora da postura, fortalecimento da musculatura principalmente da região lombar ajudando a reduzir lesões, também proporciona a força e a resistência melhorando a saúde e obtendo melhor disposição física.

O sistema de ginástica coreografada da Les Mills possui um grupamento de aulas localizadas as quais são: Body Balance, Body Pump, CX WORK dentre outros. Contudo nas academias de ginástica os professores utilizam o método tradicional que são: O GAP- glúteo, abdômen e perna desenvolvem a resistência, o fortalecimento a musculatura do abdômen. Essas aulas duram em torno 50 minutos com queima calórica de aproximadamente 350 calorias. Abdominais: desenvolve a resistência e o fortalecimento do abdômen e a definição tratando especificamente da região abdominal com exercícios diversificados. Com 30 minutos de duração, essa aula não precisa de material, porém o professor pode usar como auxílio às caneleiras, Bola suíça, elásticos e até mesmo o step. Existem também as aulas de Pilates onde o professor trabalha com seus alunos no fortalecimento dos músculos fracos, alongando os músculos encurtados. Nessa aula faz-se uso de movimentos sem pressa para poder alinhar a postura, não havendo desgaste físico, proporcionando melhora na coordenação motora e promovendo o relaxamento.

2.2 RELAÇÃO DAS MULHERES COM A GINÁSTICA DE ACADEMIA

Em princípio, acreditou-se que as mulheres frequentavam as academias de ginástica em busca exclusivamente da estética. Porém, com o passar dos tempos, várias delas trocaram esse foco inicial e acaba associando a ginástica como saúde e também como divertimento favorecendo sua qualidade de vida.

Um dos principais objetivos para algumas mulheres procurarem uma academia de ginástica é a busca de um modelo de corpo diferenciado e algumas apenas para manter a saúde, monitorar o peso e o estresse, a disposição, a aptidão física e a atratividade. Elas procuram sua própria autoestima podendo então se manter nas atividades físicas rotineiras.

Antes essas mulheres não frequentavam as academias de ginástica por conta da timidez ou até mesmo por vergonha dos professores, da exposição do corpo pelos detalhes das roupas e pelo número de homens que frequentavam essas academias, porém hoje em dia se percebe modificações com um crescimento do público feminino nas academias de ginástica. A mulher busca um corpo bem cuidado, inserindo atividades que favorecem a satisfação com a ginástica de academia e que visam satisfação no bem estar e em uma vida rotineira com qualidade.

Quando a mulher inicia dando os primeiros passos em relação à ginástica e aliando hábitos saudáveis com uma alimentação adequada, com o passar dos tempos acaba percebendo melhorias no corpo, no humor e principalmente na saúde tornando o espaço da ginástica um local onde possa diminuir o estresse e até mesmo fugir da realidade.

2.3 BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA DE ACADEMIA

Os impactos benéficos em fazer ginástica são: melhor domínio do peso, baixo aumento da adiposidade, contribui no controle da pressão arterial e nas varizes; melhora da postura e força muscular, previne e melhora da aptidão física, aumentando a autoestima. Entende-se que, a ginástica é uma atividade dinâmica, praticada com várias pessoas, em que usam músicas como instrumento, com ou sem equipamentos (MOURA et al., 2009; RIBEIRO, 2011; BERNARDO, 2017 p. 2, 3).

2.4 MOTIVAÇÃO

O anseio por melhor qualidade de vida tem causado interesse a um público de faixas etárias distintas. Na busca de objetivos a motivação é muito relevante, sendo importante seguir as recomendações do professor no dia a dia, tornando a razão central no campo da psicologia (RYAN e DECI, 2000; RODRIGUES, 2012).

Como cita Benedetti et al. (2008) na motivação a procura por atividades físicas estão relacionadas também com alguns aspectos psicológicos como: o lazer, a promoção da autoestima, o aumento do contato social, o combate a depressão e a ansiedade dentre outros. A motivação é o que determina a continuação das práticas de exercícios físicos mantendo a persistência do comportamento humano (MURCIA & COLL, 2006).

São fatores e processos que levam uma pessoa ao agir dando o melhor de si fazendo o possível para alcançar o que almejam e é classificada como essencial para se iniciar um objetivo. A motivação se torna importantíssima para que uma pessoa possa desenvolver suas atividades de forma satisfatória levando os indivíduos a participarem de forma dinâmica e com mais interesses nas aulas podendo manter bom humor e uma forma física desejada, pois desmotivados se torna difícil realizar suas tarefas. Torna-se importante ter motivação para estudar, trabalhar e até mesmo para realizar atividades físicas.

A motivação é um sintoma que se deve dispor, pois a mesma transmite a direção, a força e a insistência do comportamento. No entanto, a mesma leva ao começo e ao andamento nas práticas dessas atividades (MURCIA & COLL, 2006). São responsáveis pela ampliação desse setor, as preocupações, a melhora da aparência e do estado físico, aparecendo mais agregadas ao próprio conhecimento da saúde (MARCELLINO, 2003; MASCARENHAS et al., 2007; SOUZA, 2015).

2.4.1 FATORES QUE LEVAM A MOTIVAÇÃO

2.4.1.1 SOCIABILIDADE

A sociabilidade é um dos aspectos que parte do começo que os cidadãos realizam a atividade física regular com a finalidade de incluir-se em grupo ou em clube até relacionar-se com diversas pessoas. Essa integração se faz, na prática de interagir no local desportivo origine laços fortes com amigos de treino, educadores e parente (ARSEGO, 2012).

Socializar também é uma importante forma de desenvolvimento de diversas valências psicológicas como sensação de acolhimento de pertencer a grupos com autoestima. O sentir-se envolvido a um grupo pode torna-se um indivíduo motivador importante. Tais proporções motivacionais avaliam em que

ponto as pessoas usam a atividade física como forma de realizar parte de um grupo, clube até relacionar-se com mais pessoas (SILVA, 2007).

2.4.1.2 ESTÉTICA

A estética atualmente é um dos fatores que influenciam quando se aborda em iniciação das atividades físicas principalmente nas mulheres que as mesmas buscam uma vida mais saudável e com isso a maioria estão inquietas em relação à estética. Uma grande maioria das mulheres estão aflitas com a beleza e a aparência do corpo fazendo do treinamento físico a forma para alcançar os objetivos (RODRIGUES, 2012).

Estando relacionada à atividade física, a estética possui um grau de importância com índices de satisfação entre as mulheres. Para isso as mesmas procuram exercitar-se regularmente para manter-se em forma. (COHANE e POPE, 2001). As mulheres fazem seu tempo, mesmo sendo pouco, pra realizarem algum tipo de atividade física, sendo fácil de comprovar pelo número maior de mulheres que frequentam as aulas de ginástica pela manhã ou a noite tornando a busca pela beleza mais assídua.

2.4.1.3 SAÚDE

Saúde consiste em estado bem-estar social físico e mental, com o não aparecimento de doenças e infecções. Os comportamentos de uma pessoa podem ser benéficos ou não a saúde, como manter a alimentação controlada e praticar atividades físicas cotidianamente podem usufruir de uma boa saúde. Ou pessoas que se alimentam exageradamente em excesso e não descansam correm riscos de adquirir doenças desnecessárias. Por isso faz-se necessário à realização de exercícios físicos regularmente e também de uma dieta saudável equilibrada com diversas proteínas e nutrientes.

2.4.1.4 CONTROLE DO ESTRESSE

O estresse foi classificado como “a doença do século”. Autores conceituam que o estresse se forma a partir de transformações no organismo tanto fisiológicas quanto psicológicas pela qual o corpo do indivíduo passa obtendo respostas não habituais (NUNOMURA et al. 2004). Dentro dessa dimensão está inserida a motivação, quando para poder controlar seu estresse

e sua ansiedade, as pessoas utilizam a atividade física como um escudo de forma a diminuir esses enfoques (FONTANA, 2010).

2.4.1.5 PRAZER

Conforme Santos & Knijnik (2006), é o fato de a pessoa gostar do que fazer aumentando a importância relacionada à atividade e conseqüentemente sentir-se bem com necessidade de continuar. O prazer é uma das dimensões que mais relacionam com a prática de atividade física. Torna-se motivacional a importância do professor dar uma aula onde seja enfatizado o prazer e a diversão (BALBINOTTI et. al 2007). Sendo assim, o prazer é tido como uma resposta do organismo ou da mente, representando sensação de bem-estar. Se o Prazer estiver presente durante as atividades, há chances de o gosto por determinada prática perdurar por toda a vida do sujeito (BALBINOTTI & CAPOZZOLI, 2008).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para alcançar o objetivo pretendido da pesquisa, realizou-se uma busca exploratório-descritiva, fazendo-se uso de recursos metodológicos como: pesquisa bibliográfica efetuada a partir da análise detalhada na literatura como também, a análise de artigos científicos difundidos no meio eletrônico como revistas eletrônicas e sites científicos.

Foram utilizadas literaturas, artigos sobre motivação em academias de ginástica, baseado em edições atualizadas a partir de 2000. Os meios eletrônicos de pesquisas foram sites, incluindo abordagens qualitativa descritiva, exploratórias e de revisões sistemáticas e monografias.

Os levantamentos bibliográficos dos artigos foram realizados no período de agosto de 2017 a maio de 2018 nas seguintes bases de dados: Sites Científicos utilizando as palavras-chave: Mulheres, Ginástica de Academia e Motivação, e em Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC's). Desta forma tenho como objetivo verificar fatores que motivam a prática de ginástica, analisar a escolha e permanência nas aulas, como também, verificar os benefícios que essas aulas de ginástica trazem para essas referidas mulheres.

Para identificação e seleção dos estudos nas bases de dados, as buscas pelas informações do tema proposto foram realizadas tanto de forma isolada

como em conjunto através das palavras chaves Academia, Ginástica, Motivação. As investigações científicas trataram especificamente sobre fatores que motivam mulheres a praticarem aulas de ginástica.

Foram realizadas buscas por artigos científicos, monografias, livros correlacionados com o tema proposto, aproveitando os que se encaixavam aos critérios de inclusão, onde os mesmos continham conteúdos de grande proveito para o estudo, levando em consideração ano de publicação, autor, idioma. Os artigos selecionados encontram-se publicados entre os anos de 2000 a 2018, totalizando 32 artigos utilizados para a pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao revisar estudos publicados nos últimos 19 anos, se pôde analisar que a estética vem ganhando mais espaço sendo o principal motivo da permanência dessas mulheres nas academias, espaço este ocupado anteriormente pela saúde e uma boa qualidade de vida.

Abaixo seguem os resultados apresentados também em forma de gráfico.

Gráfico 1 - Em pesquisa conduzida por Tahara et al. (2002), em São Paulo, mostra que as mulheres buscam a ginástica em 26,6% pelo fator estética, contra 23,3% de saúde, seguida de qualidade de vida com 23,3%, humor e bem estar com 13,4%.

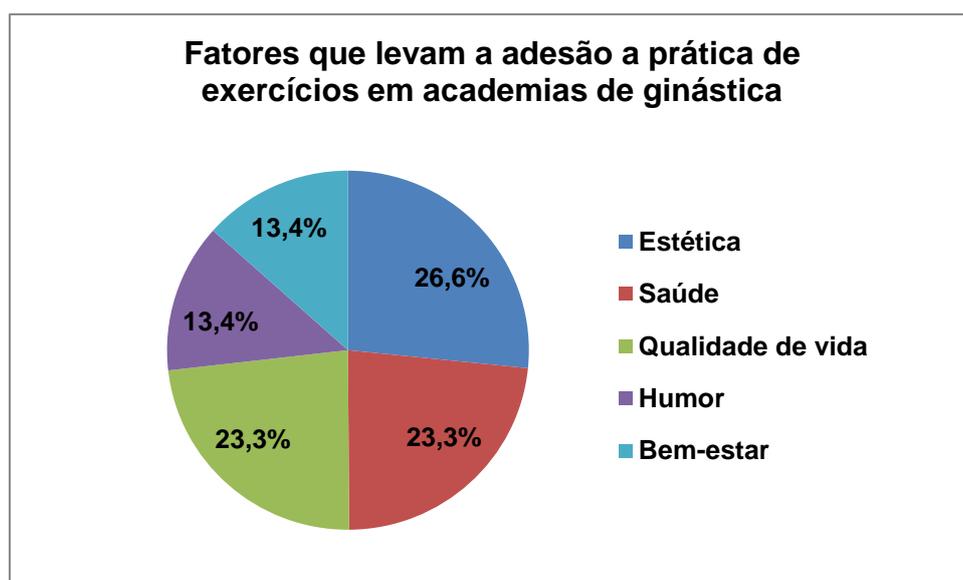


Gráfico 1
Fonte: Tahara et al. (2002).

O gráfico aponta resultados nos quais a dimensão estética se destaca favorecendo a procura pelas mulheres por um corpo mais definido, pois a questão da estética torna-se uma preocupação em boa parte do público feminino.

Gráfico 2 - Balbinotti & Capozzoli (2008) destaca que, quando o fato é relacionado à saúde, as mulheres praticam constantemente atividade física de forma assídua. Em outra pesquisa realizada em Campinas - SP, Leme (2013) encontrou os seguintes resultados motivacionais: questões estéticas (19,95%), em seguida da melhora da saúde (18,12%) condicionamento físico (16%) humor (14,5%) sociabilidade (9,5%) bem-estar (10,99%) outros (10,94).

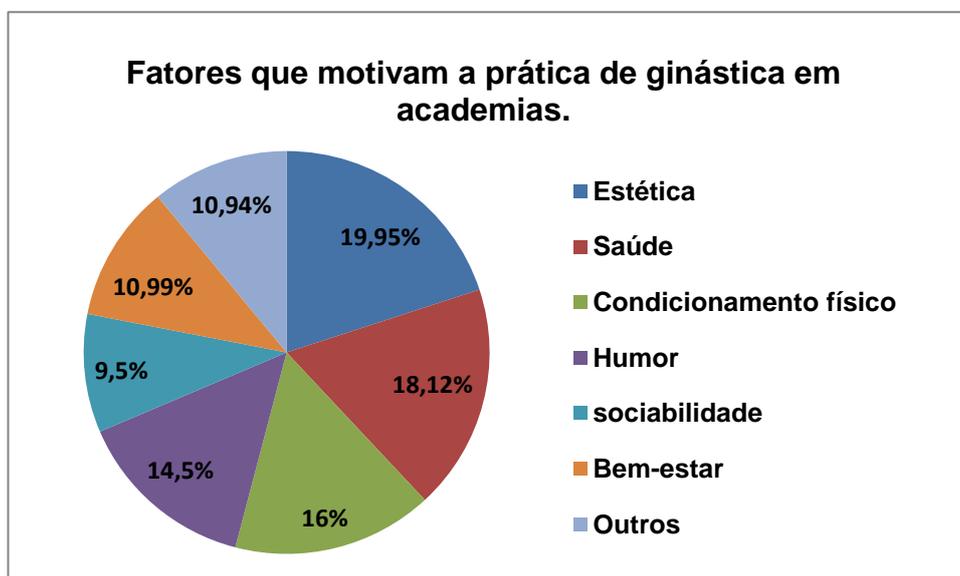


Gráfico 2
Fonte: LEME (2013).

Os resultados mostram que a dimensão estética se destaca no que se refere aos fatores que motivam esses indivíduos a praticarem ginástica de academia seguido dos demais fatores. Esse quesito se faz perceber que a estética continua sendo o principal motivo para essa prática de atividades.

Gráfico 3 - Ryan e Deci (2000) destacaram em pesquisa realizada em Porto Alegre, que 39,1% afirmaram ser a estética o principal fator contra 16,6% para a melhora da condição física, saúde 15,3%, humor com 15%, sociabilidade 14%.



Gráfico 3
Fonte: RYAN E DECY (2000).

Ao analisar o gráfico 3 que nos mostra que várias mulheres procuram a ginástica de academia somente pela questão da estética quanto aos demais fatores. Liderando esse percentual, a dimensão estética continua ganhando seu espaço nas academias de ginástica.

Gráfico 4 - Araújo et al. (2007) em um estudo no estado de Minas Gerais, mostram 50,6% como razões estéticas contra 14,4% de saúde e 31,3% de condicionamento físico, outros 3,7%.

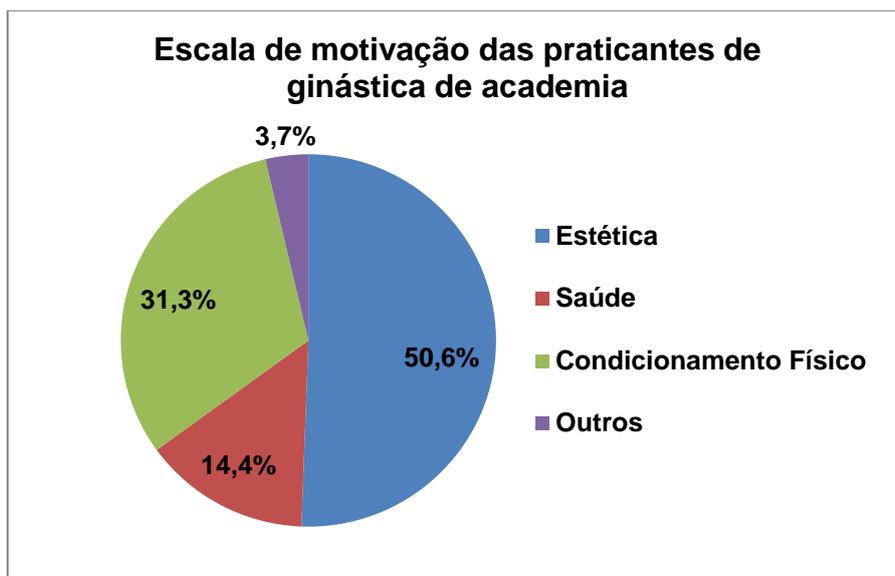


Gráfico 4
Fonte: ARAÚJO et al (2007).

Na escala de motivação, o gráfico mostra que o quesito estética lidera com percentuais favoráveis e que com isso mostra que as mulheres continuam se preocupando mais com um corpo magro e definido, não deixando que as mesmas levem em consideração outros fatores que tem mais importância.

Gráfico 5 - Toscano (2008) diz que o principal fator da aderência nas academias de ginástica é manter a saúde e prevenir doenças, acompanhado de qualidade de vida.

Rodrigues (2012) conclui que em estudo realizado em academia de Porto Velho- RO, que o quesito prazer com 68% em muito motivadas, logo saúde e estética com resultados iguais com 16% muitíssima motivadas.

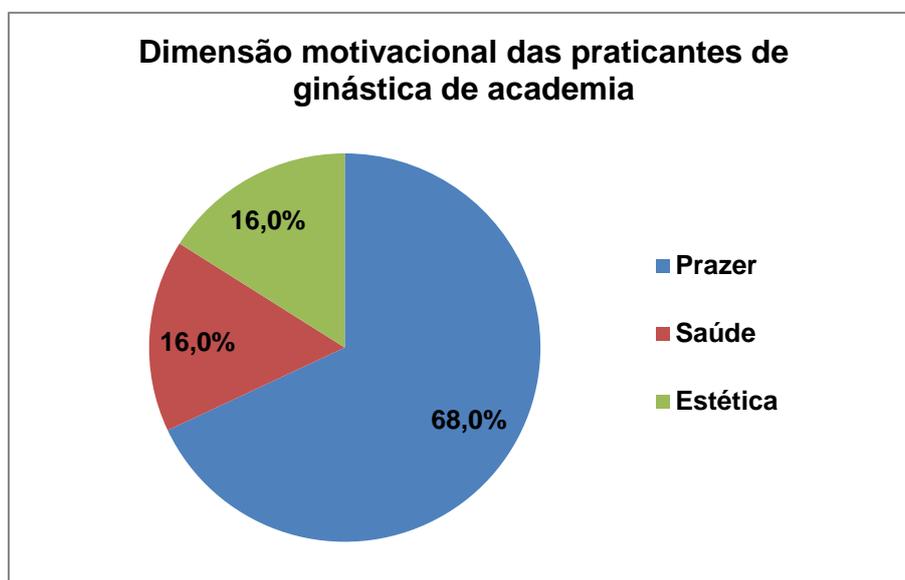


Gráfico 5
Fonte: RODRIGUES (2012).

No gráfico acima o autor apresenta os resultados mostrando que a maioria das mulheres buscam a ginástica de academia por prazer, seguidos dos demais fatores. Elas buscam sentir-se bem e mostram muitíssimo satisfeitas com a prática regular da ginástica de academia.

Bernardo (2017) destaca a dimensão prazer como o item mais motivacional em mulheres que praticam de ginástica, em seguida saúde; estética; controle de estresse. Estando relacionadas a pessoas que procuram exercita-se diariamente obtendo a sensação de satisfação, se divertindo e se sentindo bem gostando do que faz e sentindo a vontade de continuar (SANTOS & KNIJINIK, 2006). Em seguida vem a dimensão saúde, referindo-se a pessoas

ativas fisicamente aumentando uma vida saudável (NIEMAN, 2011). Buscando resgatar o conceito de boa forma, a dimensão estética ocupa o terceiro lugar por meio de práticas diárias de exercícios. (PAPALIA e OLDS, 2000).

Em um estudo realizado em duas cidades Passo do Sobrado e Venâncio Aires – RS, concluiu que o fator principal da procura por ginástica de academia está relacionado à saúde, prazer e estética sendo que os resultados não diferem de ambas as cidades e a procura pela atividade destaca-se com 87%.

Em outro estudo realizado em Porto Alegre -RS, Arsego (2012), enfatiza que o controle de estresse está em destaque, pois alunas buscam as academias de ginásticas para desestressar e assim poder relaxar a mentes das atividades cotidianas seguidas de saúde, sociabilidade e estética.



Gráfico 6
Fonte: Própria da autora (2018).

O gráfico acima foi elaborado a partir dos resultados obtidos mediante análise dos trabalhos consultados, com dados extraídos a partir dos estudos realizados e demonstrados nos 5 gráficos anteriores. Ressaltando fatores que levam as mulheres a praticarem ginástica de academia. Com os resultados, podemos concluir que os fatores prazer, condicionamento físico juntamente com a estética mostraram-se mais relevantes para que mulheres busquem a atividade de ginástica de academia. Em relação aos fatores que levam à adesão a prática de exercícios em academias de ginástica, no fator prazer,

percebeu-se que, as mulheres buscam a ginástica pelo fato de gostar do que faz e assim sentindo-se bem continuando com a vontade de prosseguir na atividade permanecendo por um bom tempo. O gráfico demonstra também que as mulheres aderem à ginástica de academia em busca de condicionamento físico, pois as mesmas possuem o hábito de praticar exercícios regularmente a procura de uma vida saudável, não apenas na melhora da aparência mais para a saúde e o bem-estar, ganhando mais resistência, força e agilidade.

Observa-se que a qualidade de vida está associada ao quesito saúde, pois para algumas mulheres a saúde torna-se um dos principais motivos que as direcionam a procurar pela ginástica de academia melhorando sua autoestima e seu condicionamento físico estando satisfeitas com a aparência do corpo. Algumas delas buscam essa modalidade para sair da vida rotineira do dia a dia, buscando nessas aulas momentos de atenção e zelo por parte do professor e até mesmo pelas amizades conquistadas sentindo-se bem e socializando com as mesmas. Neste estudo, notou-se que o público feminino vem buscando cada vez mais as aulas de ginástica, pois buscam por sensação de prazer e autoconfiança procurando superar seus limites e preconceitos, aliviando suas angústias e se permitindo momentos de lazer.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo principal dessa revisão foi o de aprofundar o conhecimento sobre os principais fatores que levam mulheres a praticarem ginástica de academia explorando aspectos que estão relacionados a essa prática. Através de pesquisas bibliográficas em literaturas de estudos já realizados foi possível destacar fatores que são relevantes a esta demanda.

Neste estudo, foi possível verificar que as mulheres precisam de foco e de estratégias não somente para frequentarem as academias de ginástica mais sim para terem coragem de dar o passo inicial rumo à mudança de vida. Sobretudo há uma carência a ser estudada para que os resultados apresente mais importância a saúde da mulher

Boa parte da literatura consultada mostra que a realização da atividade física busca pela estética sendo campeã nas análises, seguidos de qualidade de vida e também poder relaxar ou desestressar do dia a dia.

É necessário que o professor se aproxime, conheça e motive seus alunos à prática de atividade física, tornando suas aulas mais prazerosas fazendo com que o aluno tenha o resultado que procura.

De modo geral, o estudo destacou parte dos fatores que podem levar mulheres a praticarem atividade física diariamente em academias de ginástica. Também com a intenção de contribuir com professores e estudantes a ter um conhecimento maior a cerca desta temática e que possam tornar suas atuações mais proveitosas e produtivas por ambas as partes. Fez-se necessário número maior de pesquisa para assim poder discutir o assunto embora essa revisão gere uma base teórica a ser consultada futuramente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, A. S.; PIMENTA, F. H. R.; BARAÚNA, M. A.; NOVO JUNIOR, J. M.; SILVA, A. L. S.; PINTO, M. V. M.; RAMOS, D. E. F.; COTTA, D. O.; ANDRADE, G. D.; DE PAULA, A. H. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Lecturas Educación Física e Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, 2007.

ARSEGO, N. R. **Motivação à prática regular de atividade física na academia de ginástica: uma revisão de literatura**. Trabalho de conclusão de curso. Porto Alegre, RS, 2012.

BALBINOTTI, C. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; JUCHEM, L.; BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R.P. A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.6 n.2, p. 7-12, 2007.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BENEDETTI, T. R. B.; BORGES, L. J.; PETROSKI, E. L.; GONCALVES, L. H. T. **Atividade física e estado de saúde mental de idosos**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 302-307, abr. 2008.

BERNARDO, F. **Fatores motivacionais para prática de ginástica em uma academia de Palhoça**, 2017.

BODY SYSTEMS (2013) Disponível em: www.bodysystems.net: Acesso em março, 2018.

BREGOLATO, R. A. **Cultura corporal da ginástica**. 2. Ed. São Paulo: cone, 2006.

COHANE, G. H.; POPE, H. G. Jr. Body image in boys: a review of the literature. **International Journal of Bipolar Disorders**, v. 29, n. 4, 2001.

DA SILVEIRA, Fabiana de Oliveira Pedron; PEDRON, Fabíola; GUSMÃO, Guilherme. Ginastica Na Melhoria Da Auto Estima. **Anais do Seminário Internacional de Educação-SIEDUCA**, n. 2, 2017.

FONTANA, P. S. A. Motivação na Ginástica Rítmica: Um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. In: **Escola Superior de Educação Física**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul Porto Alegre, 2010.

LEME, I. R. O. **MOTIVAÇÃO: Praticantes de exercício físico em academias de ginástica de Campinas.** 2013.

MASCARENHAS, Fernando et al. **Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do fitness: o caso Curves Brasil.** 2007.

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

MASCARENHAS, Fernando et al. **Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do fitness: o caso Curves Brasil.** 2007.

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

MOURA, Nicole Lopes et al. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, 2009. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1280/984>>. Acesso em: 28 out. 2017.

MURCIA, J.A.M.; COLL, D.G.C. **A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação.** Fitness & Performance Journal, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 5 - 9, jan/fev. 2006.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde** – teste e prescrição de exercícios. 6. ed. Barueri: Manole, 2011.

NOVAES, Jefferson. **Estética: o corpo na academia.** Shape, 2001.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R.F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.3, 3, p. 125-134, 2004.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **Desenvolvimento humano.** 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PAOLI, M. P. **Ginástica localizada.** Saúde em Movimento. 2004. Disponível em:<http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=829>. Acesso em: 02 mar. 2018.

RIBEIRO, C. S. P. **Conhecimento, atitude e prática de exercícios físicos na gravidez.** 2011. 122 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Médicas, Ciências da Saúde, Unicamp, São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000807964>>. Acesso em: 28 out. 2017.

RODRIGUES, Adriana do Nascimento. **Motivação à prática de atividades físicas em uma academia de ginástica de Porto Velho.** 2012. 34 p. Trabalho

de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2012.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, Jan, 2000.

SABA, Fabio. **Mexa-se**. Editora Manole Ltda, 2003.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1280/984>>. Acesso em: 28 out. 2017.

SILVA, A. M. **O esporte na cidade: Estudos sobre sociabilidade esportiva**, 2007.

SOUZA, Bruna Toillier de. **Fatores que motivam a prática de ginástica de academia: comparação entre a cidade de Passo do Sobrado e Venâncio Aires-RS**. 2015.

TOSCANO, J. J. O. **Academia de ginástica: um serviço de saúde latente**. Revista Brasileira Ciências e Movimento. - Brasília v. 9, n. 1, p. 40-42, janeiro 2008.

TAHARA A. K.; SCHWARTZ G.M.; SILVA K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci. e Mov. Brasília** v.11 n.4 p 7-12. 2002.