

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

ADRIANNE JENIFFER COUTINHO PINTO

**ATIVIDADES EM ACADEMIAS EXCLUSIVAS PARA MULHERES: DIFERENCIAL
COMPETITIVO NO RAMO FITNESS**

**VOLTA REDONDA
2020**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ATIVIDADES EM ACADEMIAS EXCLUSIVAS PARA MULHERES: DIFERENCIAL
COMPETITIVO NO RAMO FITNESS**

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física do UniFOA como requisito à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Adriane Jeniffer Coutinho Pinto

Orientador: Prof. Dr. Adilson Pereira

**VOLTA REDONDA
2020**

FOLHA DE APROVAÇÃO

Adriane Jeniffer Coutinho Pinto

**ATIVIDADES EM ACADEMIAS EXCLUSIVAS PARA MULHERES: DIFERENCIAL
COMPETITIVO NO RAMO FITNESS**

Orientador: Prof. Dr. Adilson Pereira

Banca Examinadora:

Oorientador: Prof. Dr. Adilson Pereira

Prof.^a Dra. Maria Cristina Tommaso de Carvalho

Prof. Me. Rodolfo Guimarães Silva

RESUMO

A prática de atividades físicas é comum a ambos os sexos. As pessoas desde novas são inseridas em um contexto de prática de alguma atividade que envolva o físico, seja no caminhar, correr e até nos afazeres domésticos. No passado era mais comum os homens realizarem atividades físicas, por conta da proteção da família e/ou do bando, como no preparo para luta/guerra. Mas, aos avanços nas sociedades, essas práticas não ficaram apenas sob essa ótica; a área da saúde foi se aprimorando e a prática de atividade física também foi vista como essencial à saúde do ser humano. E, com as conquistas femininas, as academias começaram a surgir, “demarcando” um espaço que era apenas masculino e/ou misto. O presente estudo aborda o processo de expansão das academias de ginástica feminina, como diferencial competitivo no mercado *fitness*. Há uma narrativa entre as relações de gênero, o olhar do profissional de Educação Física, os aspectos que são consideráveis nessas academias, como na citação da protagonista nesse ramo: a Curves Academia. O estudo mostrou que a busca pelas atividades físicas vincula-se aos interesses e necessidades, para um público que também requer atenção, entendimento e espaço na sociedade.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde. Academia para Mulheres.

ABSTRACT

The practice of physical activities is common to both sexes. People from an early age are placed in a context of practice of some activity that involves the physical, whether walking, running and even doing household chores. In the past, it was more common for men to perform physical activities, due to the protection of the family and / or the gang, as in preparation for fighting / war. But, with advances in societies, these practices were not only from this perspective; the health area was improving and the practice of physical activity was also seen as essential to human health. And, with the feminine conquests, the academies started to appear, "demarcating" a space that was only masculine and / or mixed. This study addresses the expansion process of women's gyms, as a competitive differential in the fitness market. There is a narrative between gender relations, the look of the Physical Education professional, the aspects that are considerable in these academies, as in the quote of the protagonist in this field: the Curves Academia. The study showed that the search for physical activities is linked to interests and needs, for an audience that also requires attention, understanding and space in society.

Keywords: Physical activity. Health. Academy for Women.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
2.1 Relações de Gênero e a Prática de Atividades Físicas.....	09
2.1.1 Problemas das relações de gênero e atividades físicas: o que o profissional de Educação Física deve considerar?.....	12
2.2 Academias para Mulheres: Uma solução?.....	15
2.3 Prática de Atividades Físicas para Mulheres: Proposta de Intervenção da Educação Física.....	17
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
4 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é caracterizada pelos exercícios praticados, repetidos em certa quantidade de vezes (série). É fundamental para qualquer idade e gênero. Ela tem sido considerada um meio de preservar e melhorar a saúde das pessoas.

Ao contrário, a inatividade física é um fator altamente de risco, pois um indivíduo que não pratica uma atividade e possui hábitos alimentares inadequados, está suscetível a doenças, seja uma hipertensão, diabetes e a própria obesidade.

Em um cenário de *fast food*, muitas pessoas tem deixado de pensar na educação alimentar, visando saciar de forma rápida a fome. Mesmo assim, há programas televisivos, redes sociais e até aplicativos para celulares que trazem esses aspectos de prática de atividade física e da própria educação alimentar.

Marinho (1981) *apud* Silva (2019) discorre que o início do exercício físico foi há 3.000 nos a.C, na China, com fins terapêuticos e higiênicos. Já na Índia a finalidade era militar. Já na Grécia que os termos ginástica e atleta foram utilizados, e segundo Platão, prática de exercícios era um fortalecimento do corpo e da alma.

No século XIX surgem as escolas na Alemanha e Dinamarca, com propósitos pedagógicos, visando a saúde da população. Apenas em 1930 que o conceito de atividade física e que academias de ginástica chegam ao Brasil, através da professora Grete Hillefeld, que era formada pela escola da Alemanha.

Ainda em um contexto social de pouca visibilidade e direitos, as mulheres ainda não tinham um lugar exclusivo para a prática de atividades. Foi a partir da década de 1990 que surge esse conceito, para que as mulheres tivessem o conforto e a privacidade.

Dois fenômenos eclodiram entre os anos 1980 e 1990, a primeira é Gretchen (Rainha do Rebolado) e a segunda é Rita Cadillac (ex-chacrete). Essas duas

mulheres também se posicionaram avante à época, despertando interesse pelas mulheres em ter sua independência e um corpo mais atrativo e com saúde.

Rodrigues (2017) menciona que a busca por atividades físicas desenvolvidas dentro das academias de ginásticas têm crescido consideravelmente nos últimos anos, pelos mais diversos motivos, sejam eles pela exposição de artistas e pessoas públicas com um corpo considerado “padrão”, pelo emagrecimento e consequentemente pela própria saúde do indivíduo.

A pesquisa assim possui o seguinte objetivo geral, caracterizar a academia exclusiva para mulheres como diferencial competitivo, como na compreensão e a motivação de mulheres para a prática de atividades físicas nessas academias.

Os objetivos específicos foram: compreender as relações de gênero e a prática de atividades físicas; identificar o papel do profissional de Educação Física nesse contexto; identificar fatores determinantes para essas academias e o quantitativo de academias exclusivas para mulheres no Brasil, no estado do Rio de Janeiro e em Volta Redonda.

É fundamental nos dias atuais, que a mulher veja a importância de cuidar do seu corpo e de sua saúde. Não é apenas questão de um corpo bonito bem apresentado, e sim questão de uma melhor qualidade de vida, que irá refletir nos seu cotidiano, na própria auto-estima, para que fiquem confiantes e dispostas a encarar suas rotinas.

Como metodologia, este estudo, quanto à sua natureza, caracteriza-se como uma pesquisa básica, que segundo Silva et al. (2011), tem por objetivo gerar novos conhecimentos úteis para o avanço da ciência sem aplicação prática prevista, buscando a atualização de conhecimentos para uma nova tomada de posição.

Em relação aos seus objetivos, este trabalho classifica-se como exploratório, pois, conforme Silva et al. (2011), este tipo de pesquisa tem o propósito de proporcionar maior familiaridade com o problema, buscando torná-lo mais explícito. Quanto aos procedimentos técnicos, este estudo enquadra-se como uma pesquisa empírica do tipo descritiva.

Acrescenta-se que faz parte da pesquisa ainda o Referencial Teórico, que trata dos aspectos das relações de gênero e a prática de atividades físicas, os conflitos nesse cenário e o papel do profissional de Educação, a caracterização da academia exclusiva para mulheres como uma solução e uma proposta de intervenção da Educação Física para esse contexto.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Relações de Gênero e a Prática de Atividades Físicas

As relações de desigualdade entre homens e mulheres fazem parte de um conjunto de representações simbólicas e práticas corporificadas historicamente e culturalmente construídas e, a partir delas, são reproduzidas as relações de gênero, como o masculino e feminino (BARBOSA e BARBOSA, 2017).

O gênero como conceito e prática social é compreendido através de valores, posições hierárquicas e disposições de distinção entre os seres humanos. Pode-se mencionar que, as relações de gênero são expressamente relações de poder, envolvendo autoridade, mando e privilégios que atravessam diferentes sociedades, classes, etnias e grupos sociais em diferentes épocas e contextos, discorrem os autores Barbosa e Barbosa (2017).

É através dos aspectos históricos sobre poder e situações que envolvem questões políticas, que se iniciam as relações de gênero nas sociedades. A mulher não possuía total independência como nos dias atuais, foi uma conquista gradativa, através de manifestos e reivindicações contra um sistema que beneficiava apenas homens nobres e brancos.

De acordo com as situações vivenciadas pelas mulheres ao longo da História, que a busca por uma nova realidade começou a ocorrer, sendo um desafio ter voz, participar de eventos como responsáveis, assumir cargos de chefia e na própria independência enquanto mulher, para ter decisões além de servir e ter filhos.

Já mencionado na introdução, a prática de atividades físicas pelas mulheres iniciou-se no Brasil na década de 1990, sendo ainda algo recente. Em um período pós-ditadura e uma Constituição que beneficiou à população, trazendo direitos e ressaltando que todos são iguais perante a lei, configurando o princípio da igualdade.

Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, [...] (CRFB, 1988, art. 5º).

Através da Carta Magna (como é conhecida a Constituição de 1988), e consequentemente do artigo 5º, que o olhar voltado ainda mais para a cidadania foi crescendo, como na dignidade da pessoa humana. A busca para que esse princípio tivesse sua efetividade em todos os setores, campos e lugares da sociedade brasileira, despertando interesse em políticas públicas para todos, como no tratamento igual entre homens e mulheres. Com isso, o preconceito e a própria discriminação não são aceitos, pois a sociedade atual é formada a partir de um contexto social diverso, plural e miscigenado.

É importante evidenciar que houve conquistas, transposições e modificações de valores sociais tidos como morais em contextos passados, para que a sociedade caminhasse até os dias atuais entendendo que a mulher pode ter suas opiniões, expressar suas vontades, trabalhar, estudar e realizar atividades físicas.

Acrescenta-se que é preciso refletir sobre as barreiras culturais ainda promovidas pela sociedade, que a relação às construções de corpos femininos e masculinos são distintas, que, e que parte da educação de crianças e jovens, no ambiente escolar esse conhecimento.

E, por se tratar de uma instituição indispensável no cotidiano social, a escola se transforma em uma das grandes protagonistas produtora de distinções de gênero e suas características, mas com o objetivo de promover o conhecimento crítico e científico, além da cidadania. Desta maneira, os estudos de gênero possibilitam a

compreensão desses fatores e a introdução de novos olhares voltados às diferenças (SOUZA, 2009).

No que tange à prática de atividades físicas, há práticas corporais diferenciadas para homens e mulheres, respeitando os limites do corpo de cada um. Para isso é preciso compreender as diferenças de gênero nas aulas de Educação Física, como em um plano individual, respeitando essas limitações.

Monteiro (2017) menciona que nos últimos anos as mulheres vêm conquistando espaço na prática de atividades físicas e nas competições desportivas, como em esportes que são considerados mais violentos, como o *Mixed Martial Arts* (MMA) e o boxe olímpico, que passou a incluir a competição feminina a partir dos jogos de 2012 (os homens foram incluídos nos jogos de 1904).

Destaca-se que a participação de mulheres nesses tipos de esportes e competições é no contexto mais atual, pela demanda anterior de dominação como prática moral. Ainda, havia um processo de maior evidência sobre o corpo da mulher, sendo considerado frágil e dócil. Em seu livro *Vigiar e Punir*, Foucault (2011) diz que o corpo dócil é aquele que pode ser submetido, utilizado, transferido e aperfeiçoado, tornado útil e possível de controle, podendo assim se ter domínio sobre ele.

O corpo disciplinado realiza gestos eficientes e adequados à determinada cultura, moralidade, impostas por olhares e pela própria tradição, além de tornar os sujeitos em objetos e instrumentos do exercício desse poder que é considerado moral, ou seja, baseado em valores, tradições, culturas.

Os ideais mencionados que se disseminam acerca dos corpos masculinos e femininos encontram-se em constante processo de reformulações, para que não seja a aparência como fator de maior valorização às práticas corporais (LÜDORF, 2009).

Assim, a procura por academia aumenta, ocorrendo uma relação à saúde corporal, mental e a própria estética do(a) interessado(a) em praticar atividade física. De acordo com o Ministério da Saúde (2020) na última década o Brasil registrou

aumento de 29% dos brasileiros que praticam atividade física. Assim, a prevalência de adultos ativos passou de 30,3% em 2009 para 39,0% em 2019.

A visão estética do corpo deve ser atrelada à saúde, e não apenas às ideologias disseminadas nas mídias e redes sociais. Entende-se que para ter um corpo mais bonito é preciso ter hábitos saudáveis, e principalmente uma alimentação adequada. Esse atual contexto social é destaque por conta de políticas igualitárias, programas televisivos, e também com personalidades da mídia realizando discursos sobre o tema, da própria valorização da mulher e de sua estética e saúde.

Salienta-se que a procura também acontece pela comodidade da mulher em conseguir reservar um tempo somente pra ela, deixando suas obrigações rotineiras, como casa, filhos, marido e/ou seu próprio emprego.

Portanto, as diferenças nas relações de gênero e a prática de atividades físicas são rompidas aos avanços sociais. O entendimento sobre as práticas corporais, o acompanhamento por um profissional e a relação entre o corpo e a mente, diminui ainda mais qualquer barreira imposta. A mulher ultrapassa as mesmas quando decide pela sua independência, vencendo esses obstáculos.

2.1.1 Problemas das relações de gênero e atividades físicas: o que o profissional de Educação Física deve considerar?

A busca da igualdade de gênero e o empoderamento das mulheres se articulam com a garantia de uma vida mais saudável, a promoção do bem-estar e a educação inclusiva, ou seja, a inclusão das mulheres no cenário *fitness*, com a prática de atividades físicas pelas mesmas.

O Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional sobre Atividades Físicas e Esportivas e Desenvolvimento Humano – PNUD (2017) sobre o Brasil, elaborado pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento, destaca que, na Constituição brasileira de 1988, o lazer consta como um direito social, e o fomento às práticas esportivas formais e não-formais é um dever do Estado.

Através do relatório acima mencionado que tem-se o dado que em torno de 65% da população brasileira com 18 anos ou mais de idade não pratica atividades físicas e esportivas. Alguns marcadores sociais de diferença interferem nessa prática, como escolaridade, renda, classe social, deficiência e gênero. O relatório destaca que a prática de exercícios físicos e esportes por mulheres é 40% inferior aos homens (PNUD, 2017).

Discorre-se que as diferentes formas de realizar uma atividade física estão marcadas pelo gênero, sendo uma “marca” histórica da dependência feminina e posterior independência, seja no mercado de trabalho e na conquista do voto em 1932.

Quando a atividade física está inserida no contexto das práticas cotidianas, incluindo deslocamentos e tarefas domésticas, as mulheres praticavam-nas com maior frequência, por serem mães e donas do lar. No entanto, quando a atividade se refere às atividades físicas, como forma de exercício ligado ao lazer, à cultura corporal e ao bem-estar da saúde, as desigualdades de gênero são maiores e desfavoráveis às mulheres.

A desigualdade de gênero no campo das atividades físicas e desportivas também tem sido foco de atenção de organizações internacionais na área de gênero, para que a igualdade presente nos documentos normativos, principalmente na CRFB/1988 tenha seu caráter prático e de aplicabilidade desse direito.

Em nível internacional, uma das primeiras associações científicas internacionais criada em defesa da prática desportiva e de atividades físicas para mulheres foi a *International Association of Physical Education & Sport for Girls and Women* – IAPESGW (em português significa Associação Internacional de Educação Física e Esporte para Meninas e Mulheres). A IAPESGW foi fundada em 1949, para oportunizar que mulheres professoras de educação física se reunissem e compartilhassem suas ideias, métodos e programas (PNUD, 2017).

Atualmente, essa Associação reúne pesquisadoras(es), professoras(es) e outros profissionais de mais de 40 países, realizando encontros internacionais a cada

quatro anos, bem como encontros regionais. Também organiza publicações sobre a temática, como uma recente coletânea de livros sobre mulheres nos cinco continentes (FERREIRA, 2016).

Com a influência desses mecanismos internacionais para que as relações de igualdade de gênero e a visibilidade das mulheres na prática de atividades físicas ocorressem, outro fator muito relevante é a formação desses profissionais, inclusive de mulheres no curso de Educação Física.

Tratando-se da formação acadêmica/científica dos profissionais da Educação Física, compreende-se que este profissional é o principal responsável pela orientação técnica, tática e física dos(as) praticantes de atividades físicas, por isso de uma aprendizagem interdisciplinar e voltada às mais variadas atividades físicas e esportes.

Oliveira; Silva (2014) discorrem que independente dos objetivos que conduziram uma pessoa, seja ela homem ou mulher à procura de atividades físicas, e possíveis benefícios que eles possam alcançar quanto à melhoria da condição física, acredita-se que um fator primordial para que se possa alcançar os objetivos esperados e prescritos pelo profissional qualificado, é o máximo de eficiência e compromisso desse profissional, respeitando a integridade física, psicológica ou moral, além da conduta ética necessária durante o desenvolvimento do trabalho e do ensinamento das atividades físicas.

As questões de escolaridade e raça também não podem ser empecilhos para o desenvolvimento de um planejamento de atividades físicas, sendo o fator principal a saúde dessa pessoa, conforme análise do educador físico, como do médico que emitirá um atestado dizendo que a pessoa está apta à prática de atividades físicas.

Com a matrícula efetuada na academia, a aluna passa por outra “barreira”, ou seja, da socialização. Esse ato ocorre naturalmente no cotidiano das pessoas, mas, tratando-se de um local específico onde a mulher realizará determinadas atividades em certo tempo, é preciso dessa interação, para que a prática dos exercícios físicos sejam realizados de forma tranqüila e satisfatória.

Um espaço destinado às mulheres possui também esse diferencial, trazendo motivação e uma maior socialização, pelo público homogêneo, ou seja, das alunas e das profissionais que trabalham na academia.

Portanto, é relevante salientar que a criação de academias exclusivas para mulheres veio para superar esses obstáculos, favorecendo a integração das mulheres em um local preparado para receber esse público.

2.2 Academias para Mulheres: Uma solução?

Quando se utiliza de princípios e valores femininos que atraem positivamente muitas mulheres, é visto que as academias exclusivas para esse público determinam um espaço diferenciando e que busca valorizar a mulher, além de oferecer um espaço onde ela se sinta bem e consiga realizar atividades como em qualquer outro ambiente.

É uma forma de cativar a mulher, para que não haja a rotatividade e nem o efeito “começa e para”. Mesmo sendo uma prestação de serviço com altos e baixos, a criação e abertura de um local próprio para as mulheres se configura como um diferencial competitivo, ou seja, com objetivos e estudos que possam trazer maior satisfação e o próprio relacionamento social saudável dentro da academia entre as alunas matriculadas, como entre a profissional de Educação Física e a aluna.

Uma pesquisa realizada por Menezes et al (2016, p. 51) verificou o que levam as mulheres a procurar academia tradicionais e academias para mulheres:

[...] academia tradicional corresponde a alunas mais jovens, solteiras e que ainda não exerceram alguma atividade remunerada. Podem-se entender esses dados em função da maioria dessas alunas serem estudantes universitárias. Já na academia feminina os dados nos mostram o contrário, a faixa etária das alunas é um pouco mais avançada, a maioria dessas alunas trabalha. Houve também um maior número de respostas com relação ao estado civil, ou seja, havia mais alunas que tinham ou já haviam passado pela experiência de um relacionamento conjugal.

Compreende-se assim que as mulheres mais jovens têm preferência pelas academias tradicionais, onde frequentam ambos os sexos, e as mulheres com faixa etária maior, preferem um espaço mais reservado, focando totalmente pela prática da atividade física.

Um dos diferenciais mais aparentes é a questão “psicológica” das frequentadoras, enquanto as mais novas e sem “tabus” não possuem nenhum constrangimento por disputar o espaço com pessoas mais “saradas”, outras preferem uma privacidade, até mesmo se estão um pouco acima do peso, procurando um atendimento personalizado.

Lima e Maffia (2010) discorrem que a saúde, a estética e a própria auto-estima levam às mulheres a procurar as academias, e os fatores relevantes para as mulheres na hora de optar e permanecer em uma academia só para mulheres é justamente pelo espaço ser próprio do público feminino, e por esse motivo podem usar roupas mais a vontade, como na própria higiene do local.

Com a ausência do sexo masculino na academia, as mulheres que procuram essas academias sentem-se mais confortáveis. As mesmas procuram ambientes agradáveis, que possam se vestir como desejam e praticar os exercícios sem o constrangimento de ter um homem observando e/ou com desejo.

Assim, as academias exclusivas para elas não se preocupam apenas em um espaço onde se sintam bem, mas também onde possam desenvolver as mais diversas atividades, inclusive as mesmas que os homens ou outras mulheres desenvolvem em uma academia mista e em aulas coletivas com alguns toques especiais para elas, para tornar as aulas mais divertidas e fazer com que as mulheres se sintam mais descontraídas.

Portanto, utiliza-se de princípios e valores femininos que atraem positivamente muitas mulheres, sendo visto que as academias exclusivas para elas determinam um espaço diferenciando e que buscam valorizar a mulher e oferecer um espaço onde a mulher se sinta bem e consiga realizar atividades como em qualquer outro ambiente.

A principal academia feminina é a Curves Fitness, com início em 1992 e atualmente presente em 10 estados do Brasil (Distrito Federal, Maranhão, Minas Gerais, Pará, Paraíba, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e São Paulo) (CURVES, 2020).

Conforme o Portal da Curves (2020) em um ano e meio já contava com 1.000 unidades em funcionamento. Em 9 anos de funcionamento aumentou-se esse número para 8.000. Além disso, a Curves vem sendo constantemente eleita, pela revista *Entrepreneur*, em sua eleição anual, como um dos melhores empreendimentos em franquias e já entrou para o Livro dos Recordes como “A maior franquia de *fitness* do mundo”.

Já na cidade de Volta Redonda há as seguintes academias: Academia da Mulher (Santo Agostinho); Bellas Fitness (Vila Mury – Retiro); Saúde e Ritmo (Santa Cruz) e a Sensis Club (Vila Santa Cecília). São academias voltadas ao treinamento muscular e aeróbico, para fortalecimento dos músculos da mulher, além do condicionamento físico. Contam também com aulas coletivas de ritmos, como a Zumba.

Salienta-se que a Zumba é um ritmo que mescla movimentos de danças latinas como o samba, a salsa, o merengue, o mambo e *reggaeton*, ou mesmo outros estilos como *hip hop* e dança do ventre com exercícios próprios do treino cardiovascular e, por este motivo, é muito utilizado em academias, promovendo o condicionamento físico de um modo geral (FERREIRA, 2014).

2.3 Prática de Atividades Físicas para Mulheres: Proposta de Intervenção da Educação Física

Para muitas mulheres, a prática regular de atividade física está ligada à imagem de pessoas com o corpos esculpturais e desejados, porém hoje já se sabe que outros benefícios do *fitness* se manifestam em todos os aspectos do organismo, desde a parte psicológica até o fortalecimento dos ossos e das articulações, em especial para as mulheres.

Ao incluir na sua rotina um programa de exercícios físicos bem planejados e estruturados, a mulher observa a perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e o aumento do HDL colesterol, o "colesterol bom". Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas.

Os benefícios dos exercícios envolvem a melhora cardiovascular, não só por aprimorar o condicionamento físico, mas também por manter um bom controle da glicemia (açúcar no sangue) e diminuir o colesterol ruim. Há melhora da massa óssea, com contribuições para a prevenção da osteoporose, mais facilidade para emagrecer e diminuição nas chances de ocorrência de pressão alta.

Além disso, a produção de endorfinas, que advém do exercício aeróbico, proporciona sensação de bem estar, além de regularizar o ciclo hormonal na mulher. Com isso, as mulheres tendem a ter ciclos menstruais mais regulares, menos cólicas menstruais, menos efeitos relacionados à TPM, como dores nas mamas antes da menstruação e alterações de humor, e maior facilidade de engravidar, além do aumento da libido.

Exercícios aeróbicos, por exemplo, podem oferecer efeitos significativos na saúde feminina, pois se trata de um exercício físico extremamente importante para a melhora de diversos aspectos no corpo da mulher, quando praticado pelo menos três vezes por semana.

Saba e Pimenta (2008) já apresentam uma ideia que pode trazer resultados interessantes e que tem custo baixo, as aulas de circuito. Esse tipo de treinamento foi criado em 1953, quando foi observada a necessidade de treinamento de atletas em ambientes fechados e com um grande número de alunos. Esta proposta de ginástica consiste em dividir o espaço em estações com atividades diversificadas, onde cada um realiza um exercício durante certo tempo em uma determinada estação, havendo revezamento sucessivamente.

Os autores supracitados ainda salientam que essas aulas devem ser direcionadas aos benefícios das capacidades físicas como resistência cardiovascular, força e resistência muscular localizada.

Na vida da mulher moderna essa prática é essencial, uma vez que a demanda da vida diária torna imperativo que se alcance e se mantenha um nível satisfatório de potência aeróbica, força e flexibilidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou evidenciar a importância das academias femininas, como diferencial competitivo. Além disso, através da mesma foram descritas informações que levam as mulheres a procurar uma academia exclusiva feminina.

A partir da caracterização de relação de gênero e prática de atividade física, foi possível perceber vários fatores que influenciam a prática de exercícios em academias exclusivas para mulheres, pois elas buscam conforto, tranquilidade e um atendimento personalizado.

De acordo com o trabalho é possível identificar que as alunas sentem o que chamam de “tratamento diferenciado”, com as instrutoras e demais funcionárias confiáveis e que, por trabalharem apenas mulheres, cria-se um “ambiente próprio” ao contrário das academias mistas.

É difícil realizar uma atividade física onde haja competitividade, “olhares críticos” e interesse por parte dos homens, ocasionando incômodo nas mulheres que estão ali só para se exercitarem. Assim, em uma academia exclusivamente feminina, as mesmas podem vestir-se mais à vontade e praticar as atividades com mais comodidade.

Ressalta-se que as academias exclusivas para as mulheres têm em comum o método de treinamento em circuitos, com atividades cardiovasculares e de fortalecimento muscular, além da perda de peso. Como uma academia mista está

focada em seu público, no entanto, a exclusiva para mulheres possui um atendimento diferenciado, sob a ótica feminina e com profissionais que também são mulheres, deixando a aluna mais confortável na prática do exercício e mais a vontade com o uso de determinada vestimenta que possa “mostrar” um pouco mais o corpo da mulher.

4 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Jorge Luiz; BARBOSA, Ana Thereza de Andrade. **Relações de gênero: especialidades de poder em tempos de violência**. Rio de Janeiro: Observatório de Favelas Editora, 2017, p. 63-78.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Quatro em cada 10 brasileiros pratica atividade física regularmente**. 2020. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46787-quatro-em-cada-10-brasileiros-pratica-atividades-fisicas-regularmente>>. Acesso em: 06 set. 2020.

_____. PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA. **Constituição Federal de 1988**. 1988. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em: 12 jul. 2020.

CURVES FITNESS. **História da Curves**. 2020. Disponível em: <<http://www.curves.com.br/quemsomos.php>>. Acesso em: 01 set. 2020.

FERREIRA, Joana. **Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba Fitness**. 2014. 112 f. Dissertação (Mestrado em Atividade Física e Saúde), Universidade do Porto, Porto, 2014.

FERREIRA, Maria Beatriz R. **Inspirationalwomen in America: making a difference in physicaleducation, sportand dance**. IAPESGW Continent Serie. Juiz de Fora: NGIME/UFJF, 2016, 196 p.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. 39. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

LIMA, Anizielle Aparecida de; MAFFIA, Roseny Maria. **Motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias femininas**. Rev. Digital, Buenos Aires, Año 15, n. 143, abril 2010. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd143/adesao-a-pratica-em-academias-femininas.htm>>. Acesso em: 31 ago. 2020.

LÜDORF, Sílvia Maria Agatti. **Corpo e formação de professores de Educação Física**. Interface – Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu, v.13, n. 28, p. 99-110, jan./mar. 2009.

MARINHO, InezilPenna. Educação Física, Recreação e Jogos. São Paulo. Cia Brasil Editora, 1981. *Apud* SILVA, Laura Raquel Chagas. **Jump**: uma proposta metodológica. 2019. 27 f. Artigo (bacharelado em Educação Física), Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac, Brasília/DF, 2019.

MENEZES, Ana Karla da Silva et al. **Academia de ginástica tradicional versus academia de ginástica feminina**: aspectos psicológicos que influenciam a mulher em sua escolha. *Rev. Cereus*, v. 8, n. 2, 2016, p. 44-51.

MONTEIRO, Marcos Vinícius Pereira. **A construção identitária nas aulas de Educação Física**. Rio de Janeiro, *Rev. Bras. de Educação*, vol. 22, núm. 69, abril/jun., 2017, p. 339-359.

OLIVEIRA, Aurélio Luiz de; SILVA, Marcelo Pereira da. **O profissional de Educação Física e a responsabilidade legal que o cerca**: fundamentos para uma discussão. IX Simpósio Internacional Processo Civilizador, Ponta Grossa/PR, 2014, p. 1-8.

RELATÓRIO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO HUMANO DO BRASIL – PNUD **Atividades físicas e esportivas e mulheres no Brasil**. 2017. Disponível em: <<http://movimentoevida.org/wp-content/uploads/2017/09/Atividades-Fi%CC%81sicas-e-Esportivas-e-Ge%CC%82nero.pdf>>. Acesso em: 28 ago. 2020.

RODRIGUES, Maicon. **Aderência, manutenção e desistência das práticas em academia**. 2017. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/5107/Maicon%20Rodrigues.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 05 jul. 2020.

SABA, F.; PIMENTA, M.T. **Vendas e retenção**: 83 lições para academias e centros esportivos. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

SILVA, S. G. da. et al. Caracterização da Pesquisa: tipos de pesquisa. *In*: SANTOS, S. G. dos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Quantitativa Aplicada à Educação Física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011. p. 67 – 69.

SOUZA, Carolina Maciel. **Relações de gênero e Educação Física**: visão de jogo e beleza. 2009. 81 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física), Universidade Estadual de Campinas, Campinas/SP, 2009.