



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RENATA DA SILVA CÂNDIDO RIBEIRO**

**MOTIVOS QUE LEVAM A FALTA DE ASSIDUIDADE E PERMANÊNCIA DAS  
MULHERES NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS NO BRASIL**

**CAMPINA GRANDE  
2024**

**RENATA DA SILVA CÂNDIDO RIBEIRO**

**MOTIVOS QUE LEVAM A FALTA DE ASSIDUIDADE E PERMANÊNCIA DAS  
MULHERES NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS NO BRASIL**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharela em Educação Física.

**Área de concentração:** Estudos em Saúde na Educação Física.

**Orientador:** Prof. Me. Washington Almeida Reis

**CAMPINA GRANDE  
2024**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

R484m Ribeiro, Renata da Silva Cândido.

Motivos que levam a falta de assiduidade e permanência das mulheres na prática do exercício físico em academias no Brasil [manuscrito] / Renata da Silva Cândido Ribeiro. - 2024.  
14 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Me. Wasington Almeida Reis, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Mulheres. 2. Atividade física . 3. Motivação . 4.  
Desistência . I. Título

21. ed. CDD 613.7

RENATA DA SILVA CÂNDIDO RIBEIRO

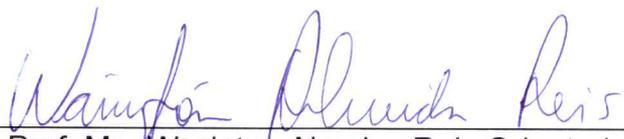
**MOTIVOS QUE LEVAM A FALTA DE ASSIDUIDADE E PERMANÊNCIA DAS  
MULHERES NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS NO BRASIL**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharela em Educação Física.

Área de concentração: Estudos de saúde em Educação Física.

Aprovado (a) em: 22/05/2024.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Me. Wasinton Almeida Reis Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	5
2	METODOLOGIA.....	7
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	8
3.1	Motivos que levam à desistência das mulheres no exercício físico ...	10
4	CONCLUSÃO.....	12
	REFERÊNCIAS.....	13

## **MOTIVOS QUE LEVAM A FALTA DE ASSIDUIDADE E PERMANÊNCIA DAS MULHERES NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS NO BRASIL**

### **REASONS LEADING TO LACK OF ATTENDANCE AND PERMANENCE OF WOMEN IN PHYSICAL EXERCISE IN GYMS IN BRAZIL**

Renata da Silva Cândido Ribeiro\*

#### **RESUMO**

O estudo configura-se como uma Revisão Integrativa de caráter descritivo, na qual foram analisados 5 artigos originais, em língua portuguesa, utilizando os descritores Mulheres, Atividade física, Motivação e Desistência, tendo como objetivo identificar os principais fatores influenciadores na evasão de mulheres na prática da musculação em academias, no período de 2011 a 2024. Vale salientar que os benefícios da prática regular de uma atividade física são muitos, principalmente, no que se refere ao trabalho do corpo e da mente. Mesmo diante desse contexto, ainda verifica-se que há entraves que não permitem às mulheres serem ininterruptas na prática de um exercício físico. Contudo, podemos destacar que o fator motivacional é muito importante tanto para a aderência, quanto para a desistência, uma vez que o envolvimento com uma rotina de treinamento não ocorre no início da prática, pois há um processo lento de conscientização da importância e paciência na obtenção de resultados. Fica evidenciado através das análises dos trabalhos selecionados que os principais motivos para falta de adesão das mulheres as academias foram: Falta de tempo, Preguiça, Falta de interesse/desmotivação e Financeiro, o que mostra que a mulher sofre obstáculos e interferências sociais para a prática de exercícios físicos, no que diz respeito aos múltiplos papéis e demanda de atividades em que realiza. Pode-se concluir que ao fazer a busca por material para embasar este estudo observou-se que não há muitas publicações que retratam o tema em relação aos motivos que levam ou não as mulheres às academias no Brasil, o que demonstra o quanto o assunto é pouco estudado, refletindo omissão sobre os aspectos inerentes ao mundo da mulher, bem como a criação de políticas públicas que venham de fato contribuir na busca por melhorias na qualidade de vida destas. Desse modo, cabe estudos similares que possam vir a contribuir para o entendimento do assunto em questão, possibilitando, a criação de medidas de reconhecimento do fardo que a mulher tem enfrentando ao longo do tempo, e, principalmente, na contemporaneidade.

Palavras-chave: mulheres; atividade física; motivação; desistência.

#### **ABSTRACT**

The study is configured as an Integrative bibliographical research of a descriptive nature, in which 5 original articles were analyzed, in Portuguese language, using the descriptors Women, Adherence, Physical Activity, Motivation and Desistance, aiming to identify the main influencing factors in evasion of women from practicing bodybuilding in gyms, from 2014 to 2024. It is worth noting that the benefits of regularly practicing physical activity are many, especially when it comes to working

---

\*Aluna de Graduação do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Email: renata.ribeiro@aluno.uepb.edu.br

on the body and mind. Even in this context, there are still obstacles that prevent women from practicing physical exercise uninterruptedly. However, we can highlight that the motivational factor is very important for both adherence and withdrawal, since involvement with a training routine does not occur at the beginning of practice, as there is a slow process of awareness of the importance and patience in obtaining results. Based on the results obtained, the reason relating to lack of time was the most recurrent among the studies analyzed, which shows that women suffer obstacles and social interference when practicing physical exercises, with regard to multiple roles and demand for activities you carry out. It can be concluded that when searching for material to support this study, it was observed that there are not many publications that portray the topic in relation to the reasons that lead women to gyms or not, which demonstrates how little studied the subject is. , reflecting an omission on aspects inherent to women's world, as well as the creation of public policies that will actually contribute to the search for improvements in their quality of life. Therefore, similar studies are needed that may contribute to the understanding of the subject in question, enabling the creation of measures to recognize the burden that women have faced over time, and, mainly, in contemporary times.

Keywords: women; physical activity; motivation; withdrawal.

## 1 INTRODUÇÃO

A busca por uma vida ativa tem se tornado um movimento em constante crescimento nos últimos anos. Muitos são os motivadores que levam o indivíduo a sentir essa necessidade, como a busca por mudanças na qualidade de vida através do fortalecimento da saúde ou tratamento de problemas físicos e mentais, a necessidade de participar de movimentos sociais de interação e círculos comuns de amizades, o desejo por uma prática esportiva que proporciona relaxamento, superação e até mesmo a busca por beleza estética do próprio corpo.

Logo, percebe-se como tais aspectos atuam como agentes que influenciam as pessoas a buscar a prática de exercícios físicos, demandando cada vez mais ofertas de serviços adequados e orientados para cada finalidade. Sobre os fatores motivacionais que levam determinado indivíduo a desejar/fazer/buscar algo, advém, primeiramente, influenciados por fatores externos, estimulando impulsos internos para que o corpo venha de fato fazer algo, sendo assim, o autor afirma que a motivação está relacionada a:

A motivação constitui um importante campo do conhecimento da natureza humana e da explicação do comportamento humano. Para compreender o comportamento das pessoas torna-se necessário conhecer sua motivação (CHIAVENATO, 2009, p. 121).

Para atender a esse contingente diversificado, a oferta de atividades é bem diversificada, indo desde práticas coletivas até individuais e focadas, capazes de suprir efetivamente as necessidades dessa parcela da população. Nesse contexto, a prática da musculação em academias tem tomado notoriedade.

O ritmo de vida moderno tende a ser pouco saudável, podendo provocar um desgaste físico e emocional, diante disso, a academia é considerada um dos ambientes com grande potencial para promover uma mudança de comportamento na população, sendo a musculação uma das modalidades mais populares de exercício físico ofertados pelas mesmas.

Nesse contexto, Júnior e Planche (2016) mostram que a vida cotidiana e suas comodidades induz à diminuição do movimento e ao aumento do sedentarismo, assim as academias são boas alternativas para manter-se ativo, por meio de exercícios supervisionados, onde os benefícios da prática da musculação são bem consolidados, logo, sua importância vem sendo reconhecida entre todas as idades e públicos, sobretudo as mulheres.

Corroborando com esse estudo, Sombrio (2011) reforça a importância de reconhecer a atividade física como aliada a saúde e qualidade de vida dos indivíduos, ao mesmo tempo em que é necessário também conhecer os fatores que os motivam a aderirem e desistirem dos programas de treinamento regularmente. Observa-se um grande número de indivíduos que não conseguem dar continuidade à prática de exercícios físicos na academia por diversos motivos, assim é importante ter conhecimento acerca da motivação, permanência e abandono da prática escolhida.

Entendendo que a adesão a programas de treinamento e que frequentar academias se torna um fator de interação social, nos faz refletir aos aspectos que não deixam de ser de fundamental importância para o entendimento do indivíduo nesse contexto. Velocidade nas alterações de rotinas, pressão cultural por estudos, trabalho e manutenção de carreiras, econômicos, necessidade de pertencimento a grupos sociais, engajamento nas mídias sociais e consecutivamente a cobrança do corpo perfeito, de atingir um padrão, são fortes aspectos que interferem na tomada de decisão do indivíduo, sendo que ainda mais acentuado em uns grupos que em outros. A mulher da atualidade assume múltiplos papéis na sociedade, e além da luta por respeito e igualdade, o papel econômico: onde se desdobra os estudos, trabalho, carreira; familiar: ainda existe a imposição e demanda de atividades domésticas, filhos e relacionamentos; e a social: pressão pelo corpo perfeito e cobrança pela beleza.

Em se tratando da mulher, em específico, a motivação vai muito além, requer dentre outros aspectos, tempo hábil para seu autocuidado, dessa forma, é compreensível que a entrada da mulher no mercado de trabalho, bem como a função de provedora do lar, trouxe consigo diversos danos em várias esferas da vida, e, um deles está estritamente relacionado ao tempo, visto que conciliar diversas funções é sinônimo de priorizar algumas em detrimento de outras consideradas menos importantes.

E nesse ponto as mulheres sofrem mais pressão tanto com fatores que influem para a prática da musculação quanto fatores que contribuem para o abandono do mesmo.

Nesse complexo contexto entre indivíduo e social, no qual tanto a mulher sofre obstáculos e interferências sociais para a prática de exercícios físicos quanto é importante se utilizar dessa prática como ferramenta de auxílio a regular o equilíbrio desse sistema, como abordado por Santos (2010) onde aborda que a mulher do século XXI necessita alcançar novos desafios, sendo o principal segredo a atividade física, pois irá fazer com que ela obtenha equilíbrio entre corpo e mente. Assim sendo, torna-se cada vez mais latente a reflexão científica a respeito dos motivos que conduzem a redução de assiduidade e até na desistência das mulheres na prática de exercício físico em academias, para tal este trabalho se propõe ao seguinte problema de pesquisa: Quais os principais motivos que contribuem para a falta de adesão à prática de exercício físico por mulheres em academias no Brasil?

Compreendendo que a manutenção de exercício físico de forma disciplinada contribui, significativamente, na obtenção níveis satisfatórios de qualidade de vida e

de saúde para o indivíduo é perceptível a relevância para que o Personal Trainer tenha conhecimento dos motivos que influenciam na evasão das mulheres na prática de exercício físico nas academias. Para isto, esse trabalho tem como objetivo geral, conhecer, através de uma revisão integrativa, os principais fatores influenciadores na evasão de mulheres na prática da musculação em academias no Brasil.

## 2 METODOLOGIA

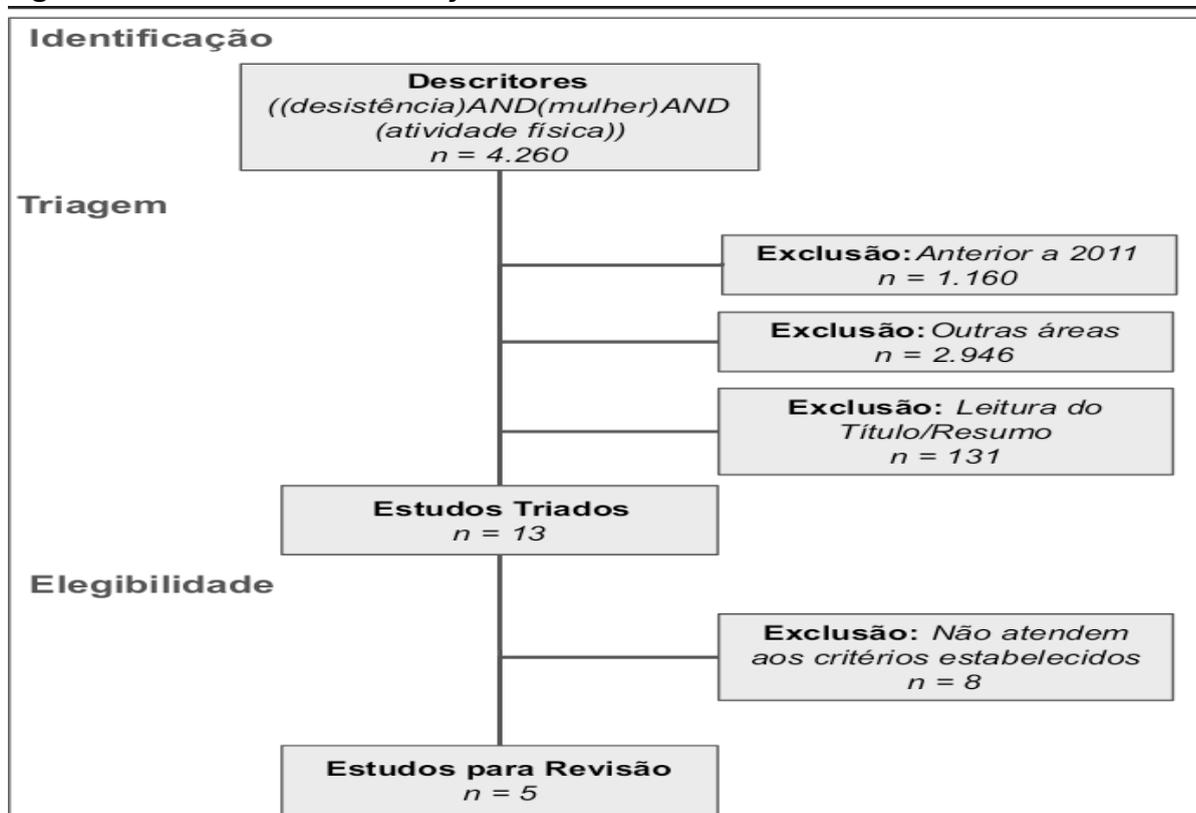
Este estudo seguirá com uma Revisão Integrativa que segundo Souza, Silva e Carvalho (2010) esse tipo busca apresentar e analisar criticamente acerca da temática citada, de modo que o método leva a reunir e sintetizar resultados de estudos sobre um delimitado tema ou questão, proporcionando assim, um vasto conhecimento e aplicabilidade de resultados relevantes na prática e na literatura.

Esta pesquisa teve início em meados do mês de janeiro de 2024 seguindo as seguintes etapas:

- (1) Elaboração do problema de pesquisa;
- (2) Definição da bases de dados e descritores para pesquisa;
- (3) seleção dos estudos
- (4) coleta de dados;
- (5) análise crítica dos estudos incluídos.

Abaixo, pode-se observar todas as etapas do processo de pesquisa e seleção conforme apresentado no Fluxo Prisma da figura 1.

**Figura 1.** Fluxo Prisma de seleção dos estudos



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

Assim sendo, Para a elaboração do problema de pesquisa (1) foi levado em consideração o objetivo e relevância do tema para a aplicação prática da personal trainer no campo de trabalho, sendo definida como: Quais os principais motivos que contribuem para a falta de adesão à prática de exercício físico por mulheres em academias no Brasil? Para atendimento dessa questão, na etapa (2), foi feito um levantamento de artigos científicos relacionados ao tema, que tinham produção declarada nas seguintes bases de dados: *Google Scholar* e *Scientific Electronic Library Online – SciELO*, utilizando os seguintes descritores e suas combinações nas línguas Portuguesa: Mulheres, Atividade física, e Desistência, além dos descritores foi utilizado o operador *booleano AND*, no qual seguiu o processo de pesquisa e seleção conforme apresentado anteriormente no Fluxo Prisma da figura 1.

Para a etapa 3 onde se faz necessário a seleção de estudos que possivelmente discorrem sobre fatores que influenciam a falta de adesão e manutenção do exercício físico por mulheres em academias de musculação, foram lidos os títulos e resumos dos artigos para excluir artigos que não se enquadraram nos critérios de busca previamente determinados pelo estudo. Após a seleção, foi realizada a leitura na íntegra dos artigos e, em seguida, selecionados 5 artigos que atendiam aos critérios de elegibilidade.

Como critérios de elegibilidade foram analisados os seguintes:

- (a) artigos que abordassem os motivos que levam a falta de adesão e manutenção do exercício físico em academias nos últimos 13 anos;
- (b) artigos que envolvesse a população feminina;
- (c) artigos na língua portuguesa;
- (d) organizados utilizando-se a estratégia PICO. Essa estratégia, conforme Santos, Pimenta e Nobre ( 2007), representa um acrônimo para Paciente, Intervenção, Comparação e “Outcomes” (desfecho). Uma forma mais comum de formular uma pergunta para investigação a partir dos elementos fundamentais da questão de pesquisa e da construção da pergunta para a busca bibliográfica de evidências.

Como critérios de exclusão foram adotados:

- (a) artigos de revisão, com mais de 13 anos;
- (b) artigos que abordassem a adesão, manutenção e motivação da prática do exercício físico de forma geral, onde a população observada foi adultos, praticantes ou desistentes de exercício físico em academias de musculação.

Já na etapa (4) foi elaborado uma tabela comparativa-descritiva dos principais dados dos estudos incluídos e para atender na etapa (5) por conseguinte a análise crítica.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A partir de um levantamento inicial dentro do período descrito no estudo que vai de 2011 a 2024 foram encontrados 05 (cinco) artigos, como está descrito no **quadro 1**, que trazem questões como fatores motivacionais, bem como aqueles inerentes a evasão das mulheres dentro do ambiente da sala de musculação ou afins, dando validação ao problema de pesquisa.

**Quadro 1-** Artigos incluídos no estudo, amostra e resultados.

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR/ANO</b>	<b>AMOSTRA</b>	<b>RESULTADOS</b>
Motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academia: Estudo de caso com mulheres de Pirassununga-SP	JUNIOR; PLANCHE, 2016	44 mulheres. Responderam um Questionário estruturado.	Para o grupo estudado o principal motivo para a desistência da prática regular de exercícios físicos em academia é a falta de tempo, sendo que a localização é o fator mais citado para trocar de academia.
Motivos que levam mulheres de uma academia em uma cidade do Sul de Minas Gerais a aderirem e desistirem da prática de atividade física	PEDRO <i>et. al</i> , 2019	A população entrevistada foi composta por indivíduos do sexo feminino, com idade entre 10 e 67 anos, ex-praticantes de exercícios físicos, em uma academia de ginástica localizada na cidade de Nepomuceno - MG.	O abandono relacionado à prática de atividade física na sua grande maioria corresponde à falta de tempo e falta de dinheiro, estes resultados podem ter uma correlação devida grande parte da amostra possuir filhos. A amostra que não tinha filhos teve o abandono às atividades relacionadas à falta de tempo e lesões, por não gostarem do atendimento proporcionado pelo estabelecimento, por causa dos estudos e porque mudaram de academia.
Motivos de aderência e desistência à prática de exercício físico em academia em mulheres adultas	FUHR, 2018	170 mulheres, que se matricularam na academia no período de janeiro de 2017 a maio de 2018.	O principal motivo para desistência foi falta de tempo, seguido de preguiça, falta de dinheiro, desmotivação e falta de companhia.
Fatores determinantes para desistência de mulheres à prática de musculação: um estudo de caso em uma academia na cidade de Criciúma-sc	UGIONI, 2011	Pesquisa bibliográfica, descritiva. Este estudo foi constituído por 30 mulheres com idade superior a 18 anos, desistentes da prática de exercício físico, na academia Corpo Malhado, do bairro Jardim Angélica na cidade de Criciúma – SC.	Todas as mulheres participantes deste estudo e que praticavam exercícios físicos na academia desistiram por motivos de falta de tempo, falta de motivação e cansaço físico. E o fator que as levou a procurar as atividades proporcionadas pela academia foi à estética, bem-estar e condicionamento físico. Atualmente na determinada academia, o fator motivacional predominante para a aderência das mulheres é a estética.
Os motivos que levam as mulheres a abandonarem a academia de ginástica	SÔLHA, 2014	A amostra foi composta por 100 mulheres, ex-alunas	O presente estudo demonstrou que os motivos de abandono da academia são

um estudo de caso		de uma academia da região Oeste da cidade de Belo Horizonte, com idade acima de 18 anos, que frequentaram por pelo menos um mês alguma modalidade da academia no ano de 2013 e 2014	influenciados de acordo com a faixa etária e satisfação financeira das mulheres. O motivo “falta de tempo” para a amostra de ex-praticantes mais jovens (18 a 35 anos) e para as satisfeitas financeiramente. Para a faixa etária de mulheres acima de 35 anos, o motivo “problemas pessoais” foi predominante. Sendo um motivo particular no qual a academia de ginástica não tem influência na resolução. Porém, o segundo motivo de abandono foi “dificuldade financeira”,
-------------------	--	---	---

Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

### 3.1 Motivos que levam à desistência das mulheres no exercício físico

Dentro do crescente público que vem procurando as academias de ginástica é notório a presença cada vez maior do público feminino. Este fato pode ser relacionado com a importância do papel da mulher na sociedade atual, que vem cada vez mais ganhando espaço. Hoje em dia torna-se cada vez mais comum encontrar famílias nas quais a mulher exerce trabalhos domésticos e cuidar dos filhos ao mesmo tempo em que estão inseridas no mercado de trabalho. Andrade & Bosi (2003) apontam que a mulher, a partir da década de 60, começou a conquistar espaço no mercado de trabalho, ela estabelece sua emancipação e legitima sua posição como cidadã na sociedade. A mulher conquista direitos que antes não tinha e passa a ser exigida, pela sociedade, a se encaixar em padrões que as faça merecedora de manter seus direitos tais como os padrões de beleza .

Nesse viés, Milagre *et al* (2009) relata a necessidade de hábitos de vida saudáveis para a melhoria da qualidade de vida, porém, para atingir tais e outros objetivos, é necessária a aderência das pessoas por períodos prolongados e regulares de atividades físicas.

Corroborando com essa ideia, o estudo de Junior e Planche (2016) concluiu que o principal motivo para a falta de assiduidade das mulheres na prática regular de exercícios físicos em academias é a falta de tempo, o que corresponde a 57,1% das respostas, seguido de Preguiça 21,4%, desmotivação/Falta de interesse 14,4%, e financeiro 7,1%. De fato as mulheres se desdobram nos estudos, trabalho, carreira e atividades domésticas, além dos filhos e relacionamentos que demandam muita atenção, influenciando em grande parte na falta de adesão a uma atividade física de forma regular. No entanto, a atividade física é sem dúvida um fator importante para a manutenção ou o aumento nos níveis da qualidade de vida, pois a mesma impacta diretamente a saúde física e psicológica dos indivíduos que praticam qualquer forma de exercícios (MACIEL, 2010).

Seguindo a mesma linha, o estudo de Fuhr (2018) também aponta a falta de tempo como principal motivo associado à evasão da prática regular do exercício o que corresponde a 39,8% dos resultados, seguido de preguiça 19,8%, financeiro

11,8% desmotivação 8,16% e falta de companhia 7,14%. O que explica a associação de uma jornada excessiva de trabalho, obrigações familiares e as dificuldades na organização do tempo pessoal e profissional, deixando de lado os cuidados com a saúde.

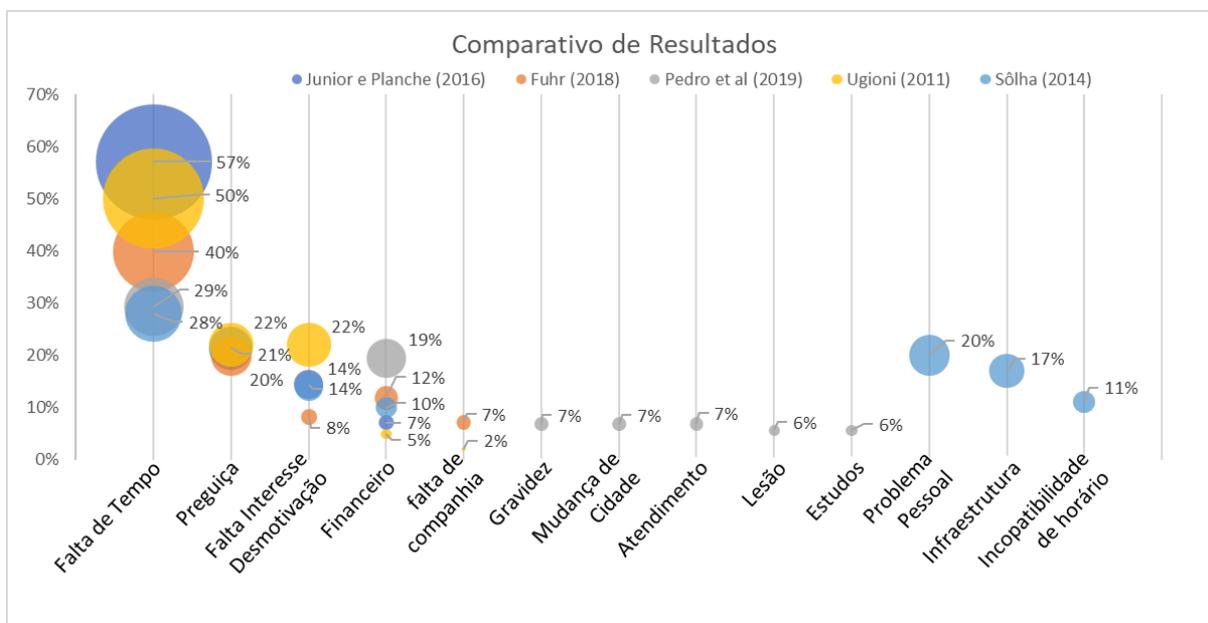
Com os maus hábitos que todos adquirimos pelas comodidades da vida moderna, muitos fatores da qualidade de vida melhoram enquanto praticamos algum exercício físico, a exemplo, da saúde psicológica em que muitas vezes tem sido deixada de lado, especialmente entre as mulheres, que acabam sobrecarregadas com sua rotina.

No estudo de Pedro *et al* (2019) ao serem questionadas pelo motivo que as levaram a abandonar a prática de atividade física na academia, a falta de tempo 27,8% e a falta de dinheiro 19,4% lideram as respostas das mulheres. Desse modo, o abandono relacionado à prática de atividade física em grande maioria neste estudo corresponde à falta de tempo e falta de dinheiro, estes resultados podem ter uma correlação por grande parte da amostra possuir filho, pois a amostra que não tinha filhos teve o abandono às atividades relacionadas à falta de tempo e lesões que correspondem a 5,6%, seguido de atendimento, mudança de cidade e Gravidez com 6,9%, e por fim o motivo estudos ficou em 4,3%, o que reforça na maioria das vezes, que as mulheres que não possuem filhos trabalham fora e conseqüentemente em uma grande carga horária, fazendo com que o seu tempo fique escasso para outras atividades.

No estudo de Sôlha (2014), a análise dos resultados se deu em relação à faixa etária, onde para as mulheres com idade entre 18 e 35 anos, foi detectado como principal motivo de abandono a falta de tempo (38,5%), seguido de infraestrutura (23,1%), falta de motivação (15,4%), dificuldade financeira (7,7%), problema pessoal (7,7%), incompatibilidade de horário (7,7%) e para as mulheres acima de 35 anos o principal motivo de abandono relatado foi problema pessoal (33,3%), seguido de falta de tempo (16,7%), incompatibilidade de horário (14,6%), dificuldade financeira (12,5%) falta de motivação (12,5%), e infraestrutura (10,4%).

Conforme o estudo de Ugioni (2011) dentre os itens referente ao motivo de desistência o total de 30 respostas que correspondem a (100%) da amostra se deram por falta de tempo, seguido de cansaço físico e falta de motivação, ambos com 14 46,66% das respostas e questões financeiras 3 respostas. Assim, os dados para esse estudo ultrapassaram os 100% porque as participantes poderiam citar mais de um motivo na mesma resposta. Concordando, em estudo realizado por Liz, Crocetta e Viana (2010) percebeu-se que a desmotivação à prática, leva à tendência que o praticante abandone a modalidade. Uma relação direta entre resultados obtidos e desistência da prática desportiva, na medida em que a maioria dos indivíduos sai da musculação por sentir que esta prática teve pouco resultado efetivo.

**Figura 2.** Comparativo dos resultados acerca dos fatores referente a evasão das mulheres.



Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

Conforme figura 1, demonstrou-se de maneira concisa um comparativo dos estudos e seus resultados podendo, assim, identificarmos as causas mais relevantes, de acordo com a revisão integrativa dos trabalhos publicados. O primeiro fator - **Falta de tempo** - foi apontado em todos os estudos como os maiores percentuais de respostas. De modo similar ao que foi encontrado no estudo de Kline *et. al* (2016) onde os motivos mais prevalentes para desistência também foram a “Falta de Tempo” (26.2%) e a “Falta de Motivação” (14.3%), corroborando com o terceiro fator mais presente nos estudos.

Em segundo ficou o fator- **Preguiça** - onde foi pontuado de 20% a 22%; assim como pontua Kubiak e Reis (2020) que a preguiça também pode ser um dos fatores que contribuem para o abandono aos treinos, pois 10% dos frequentadores das academias também fizeram referência a este fator.

Em terceiro - **Falta de interesse/Desmotivação** - Esse fator foi frequentemente pontuado tendo uma ponderação das respostas que variaram de 8% a 22% e por fim o quarto fator mais representativo - **Financeiro** - que foi indicado em todos os trabalhos entretanto com menores percentual de respostas, esse fator obteve nas pesquisas entre 5% e 19% das respostas obtidas. Marcellino (2008) aponta que a maioria dos brasileiros vivenciam o lazer doméstico, que não gera grandes custos, onde também aponta em seu estudo no ano (2000) que o fator econômico é determinante desde a distribuição do tempo disponível entre as classes sociais e contribui para uma apropriação desigual do lazer.

#### 4 CONCLUSÃO

A falta de assiduidade da prática de exercícios é sempre um ponto atual e relevante, demandando o constante olhar da pesquisa para esse campo, contribuindo para que o profissional de educação física dedique estratégias mais

eficazes para um progresso satisfatório e duradouro com o aluno, assim, fica evidenciado através das análises dos trabalhos selecionados que os principais motivos para falta de adesão das mulheres as academias foram: Falta de tempo, Preguiça, Falta de interesse/desmotivação e Financeiro. O que mostra que a mulher sofre obstáculos e interferências sociais para a prática de exercícios físicos, no que diz respeito aos múltiplos papéis e demanda de atividades em que realiza

Diante desse contexto, verifica-se que há entraves que não permitem às mulheres serem ininterruptas na prática de um exercício físico. Contudo, podemos destacar que o fator motivacional é muito importante tanto para a aderência, quanto para a desistência, haja vista, existem poucos estudos sobre o assunto nos últimos anos, sendo o último datado do ano de 2019, gerando assim, demanda para estudos que se aprofundem em entender essas correlações.

Pode-se concluir que ao fazer a busca por material para embasar este estudo observou-se que não há muitas publicações que retratam o tema em relação aos motivos que levam ou não as mulheres às academias, o que demonstra o quão o assunto é pouco estudado, refletindo omissão sobre os aspectos inerentes ao mundo da mulher, bem como a criação de políticas públicas que venham de fato contribuir na busca por melhorias na qualidade de vida destas, que sobretudo, encontram-se sobrecarregadas. Desse modo, cabe estudos similares que possam vir a contribuir para o entendimento do assunto em questão, possibilitando, a criação de medidas de reconhecimento do fardo que a mulher tem enfrentando ao longo do tempo, e, principalmente, na contemporaneidade.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.; BOSI, M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, 2003.

CHIAVENATO, Idalberto. **Administração de recursos humanos: fundamentos básicos**. São Paulo: Manole, 2009.

FÜHR, Daize Pamila. **Motivos de aderência e desistência à prática de exercício físico em academia em mulheres adultas**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, RS, 2018.

JUNIOR, A. C. T.; PLANCHE, T. C. Motivos de adesão de mulheres à prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.

KUBIAK, Reis. **Motivos de adesão e desistência da prática de musculação em academias da cidade de Farroupilha-RS**. 2020. p.16. Trabalho de conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Campus universitário Caxias Do Sul, 2020.

KLINE, *et al.* Adesão e Desistência de programas de treino personalizado. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 11, n. 1, 2016.

LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. S. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Revista Motriz**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 181-188, 2010.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out./dez. 2010.

MARCELLINO, N. C. Lazer e Sociedade Múltiplas Relações. Campinas: **Alínea**, 2008.

MILAGRES, Érica Fialho; VALLE, Adriana Alvim do; CARVALHAIS, Emerson Pereira; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos de adesão à atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 8, n. 1, 2009.

PEDRO, *et al.* Motivos que levam mulheres de uma academia em uma cidade do sul de Minas Gerais a aderirem e desistirem da prática de atividade física. **Perspectiva: Ciência e Saúde**, Osório, v. 4, n. 1, p. 1-12, nov./dez. 2019.

SANTOS, L. A. A. **Adesão à prática de musculação em mulheres em uma academia. 2010.** Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade do Estado da Bahia, Alagoinhas, 2010.

SOLHA, Bruna Roquette. **Os motivos que levam as mulheres abandonarem a academia de ginástica: um estudo de caso. 2014.** Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Treinamento Esportivo) – Curso de Especialização em Treinamento Esportivo, 2014.

SOMBRIO, Douglas. **Motivos de adesão e aderência à prática de exercício físico do cliente/aluno de personal trainer no município de Criciúma-SC. 2011.** p. 9. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense-UNESC, Criciúma, 2011.

SOUZA, M. T. D.; SILVA, M. D. D.; CARVALHO, R. D. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein** (São Paulo), v. 8, p. 102-106, 2010.

UGIONI, Vanessa Lavezo. **Fatores determinantes para desistência de mulheres à prática de musculação: um estudo de caso em uma academia na cidade de Criciúma-SC. 2011.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2011.