



Universidade Federal do Rio Grande - FURG
22ª Mostra da Produção Universitária – MPU
Rio Grande/RS, Brasil, 25 a 27 de outubro de

2023

ISSN: 2317-4420

MULHERES NA MUSCULAÇÃO EM RIO GRANDE: DIFICULDADES RELATADAS PARA PROSSEGUIMENTO COM A PRÁTICA

HOFMAN, Samara da Cruz.

KNUTH, Alan Goularte
Samarahofman17@gmail.com
Universidade Federal do Rio Grande

Palavras-chave: Gênero; Educação Física; Desigualdades

1 INTRODUÇÃO

O estudo que apresentamos ainda está em desenvolvimento e pretende analisar entrevistas de mulheres que deixaram de frequentar academias na cidade de Rio Grande nos últimos 6 meses. Este recorte faz parte de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) vinculado ao curso de Educação Física da FURG, onde o mesmo é desenvolvido dentro de disciplinas chamadas “Seminários de Pesquisa”.

Dessa forma, este estudo justifica-se pela necessidade de compreensão sobre a mulher enquanto dona de casa, mãe que se esforça diariamente não apenas com a família, mas que busca cuidar de seu corpo, como, por exemplo frequentando academias de ginástica e musculação, para conseguirem efetivamente seus objetivos, sejam de cuidado com a saúde, lazer, divertimento ou outros.

Assim, para que este estudo seja realizado, utilizou-se inicialmente de uma pesquisa bibliográfica e logo depois adotou-se entrevistas para compreender como se dá o adentrar do gênero feminino dentro das academias, como se dá os olhares masculinos sobre a mulher e especialmente as dificuldades para a permanência em tais práticas. O presente TCC tem como objetivo analisar as dificuldades para prosseguimento na prática de musculação entre mulheres que abandonaram a modalidade em academias de Rio Grande.

2 METODOLOGIA

O estudo vem se desenvolvendo a partir de elementos que se associam às pesquisas qualitativas. Não se terá como horizonte a descrição causal de fenômenos ou a representatividade estatística das frequentadoras de musculação na cidade do Rio Grande. Nesse sentido, a pesquisa está voltada ao universo da subjetividade, daquilo que aparecerá na resposta de cada entrevistada, analisando esses relatos, não na busca de uma universalidade, mas os considerando como significativos (POUPART, 2008).

Recorre às ferramentas inerentes aos estudos qualitativos, como a entrevista semiestruturada. No que tange o critério de escolha das mulheres, se deu através de contato por meio pessoal ou social, dependendo da disponibilidade das mesmas. (FLICK, 2009).

As perguntas direcionadas às mulheres que tenham abandonado a musculação versaram sobre o tempo que tiveram na academia, como se sentiam em relação às academias que na maioria das vezes não são exclusivamente femininas, se sentiram algum desconforto externo durante os treinos, se já chegaram a ter que escolher quais roupas deveriam usar para não chamar atenção, como lidam com a rotina de ser dona de casa e/ou trabalhadora fora do lar e disponibilizarem um tempo para cuidarem do corpo.

Estes e outros aspectos estão no roteiro de entrevista semiestruturada proposto pela autora, pesquisadora, mulher, do presente estudo. O público-alvo desta pesquisa é constituído por mulheres que desistiram recentemente (até 6 meses) da prática de musculação. Este recrutamento foi realizado por meio de colegas e amigos, realizando a entrevista entre mulheres adultas (18 a 59 anos de idade).

Os critérios de inclusão no estudo são: mulheres, adultas, moradoras de Rio Grande e que tenham abandonado a modalidade de musculação nos últimos seis meses. Os critérios de exclusão são de pessoas que já não residam mais em Rio Grande ou de mulheres idosas.

2023

ISSN: 2317-4420

Assim, até o momento de submissão deste resumo foram realizadas 4 de 6 entrevistas. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FURG com o número de parecer 6.067.127.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como se trata de uma pesquisa em andamento, os resultados serão desenvolvidos e apresentados pós a produção e análise dos dados. Dessa forma na sequência, trarei alguns trechos que justificam o estudo.

É difundido na comunidade que a atividade física é “boa” para a saúde e qualidade de vida. (ROBINSON et al., 2008). Mas, conforme Berger (2012), somente 1 em cada 10 indivíduos pratica atividade física para ter impacto no seu bem-estar. Alguns indivíduos ingressam em academias com a finalidade de aprimorar sua saúde, outras optam por se exercitar-se em casa, outras praticam esportes em clubes, e ainda se exercitar-se ao ar livre, na rua ou em parques ao ar livre Hurrell (2007). Lamentavelmente, de acordo com Saba (2001) e Marcus & Stanton (2008), metade dos indivíduos que agregam os exercícios físicos em academias acabará deixando após seis meses de atividade, mesmo tendo consciência dos benefícios proporcionados pela mesma.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A temática em questão apontou para a relevância de pesquisas nessa área, afim de buscar uma problematização e intervenção no que diz respeito as mulheres que desistem da pratica de musculação. Por isso, esse projeto se justifica por várias questões que aparecem e me fazem querer aprofundar cada vez mais essa área. Em particular, compreender os principais motivos que levam as pessoas a não permanecer ou continuar com a prática de musculação.

5 REFERÊNCIAS



Universidade Federal do Rio Grande - FURG
22ª Mostra da Produção Universitária – MPU
Rio Grande/RS, Brasil, 25 a 27 de outubro de

2023

ISSN: 2317-4420

BERGER, B. G. **Psychological benefits for an active lifestyle: what we know and what we need to know.** Quest, v.48, n.3, 2012. p. 330-353. doi: 10.1080/00336297.1996.10484201.

FLICK, Uwe. Desenho da pesquisa qualitativa. In: **Desenho da pesquisa qualitativa.** 2009. p. 164-164.

HURREL, R. **Factors associated with regular exercise.** Perceptual and Motor Skills, v.84, n.3, p. 871-874, 2007. doi: 10.2466/pms.1997.84.3.871.

MARCUS, B. H.; STANTON, A. L. Evaluation of relapse prevention and reinforcement interventions to promote exercise adherence in sedentary female. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.64, n.4, p. 447-452, 2008.

POUPART, Jean et al. A pesquisa qualitativa. **Enfoques epistemológicos e metodológicos**, v. 2, 2008.

ROBINSON, J. I.; ROGERS, M. A.; CARLSON, J. J.; MAVIS, B. E. **Effects of a 6-month incentive-based exercise program on adherence and work capacity.** Medicine and Science in Sport and Exercise, v. 24, n. 1, 2008.

SABA, F. **Aderência a prática de exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.