



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MONALISA DE SOUSA MARTINS

FATORES DETERMINANTES PARA A DESISTÊNCIA A PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES ADULTAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
DA LITERATURA.

FORTALEZA

2021

MONALISA DE SOUSA MARTINS

FATORES DETERMINANTES PARA A DESISTÊNCIA A PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES ADULTAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
DA LITERATURA.

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física da Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do
Professor Me. Bruno Nobre Pinheiro como
parte dos requisitos para a conclusão do
curso.

FORTALEZA

2021

MONALISA DE SOUSA MARTINS

FATORES DETERMINANTES PARA A DESISTÊNCIA A PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES ADULTAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
DA LITERATURA.

Este artigo foi apresentado no dia
10 de Dezembro de 2021 como requisito
para obtenção do grau de Bacharelado do
Centro Universitário Fametro -
UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela
banca examinadora composta pelos
professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. BRUNO NOBRE PINHEIRO

Orientador – UNIFAMETRO

Prof. Me. PAULO ANDRÉ GOMES UCHOA

Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. LINO DÉLCIO GONÇALVES SCIPIÃO JUNIOR

Membro- UNIFAMETRO

FATORES DETERMINANTES PARA A DESISTÊNCIA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES ADULTAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.

Monalisa de Sousa Martins¹
Bruno Nobre Pinheiro²

RESUMO

O objetivo dessa pesquisa foi analisar os estudos que identificam quais os fatores determinantes para a desistência a prática de exercícios físicos por mulheres adultas. Esta revisão integrativa da literatura teve suas buscas de dados eletrônicos no Google acadêmico, Scielo e Pubmed. As palavras chaves usadas foram: EXERCÍCIO FÍSICO; DESISTÊNCIA E MULHERES ADULTAS. Entre o período de agosto a outubro de 2021. Ao todo foram incluídos para análise 3 artigos nessa revisão, com os quais tivemos esclarecimentos sobre os fatores de desistência da prática do exercício físico por mulheres adultas, os resultados nos mostraram e comprovaram que o principal fator é a falta de tempo: exames nos revelam que seria uma questão de prioridade.

Palavras-chave: exercício físico, desistência, mulheres adultas.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the studies that identify the determinant factors for giving up physical exercise by adult women. This systematic review had its electronic data searches in GOOGLE ACADEMICO, between the period of August and October 2021. Altogether, three articles were included for analysis in this review, with which we had clarifications on the factors of giving up the practice of physical exercise by As adult women, the results showed us and proved that the main factor is lack of time: exams show us that it would be a matter of priority, so physical exercise does not fit as such today.

Keywords: physical exercise, giving up, adult women.

1Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

2 Mestre em Ciências do Desporto. Professor docente Do Centro Universitário Fametro- UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

Atualmente já se sabe a importância de se ter uma vida ativa fisicamente com exercícios físicos, no entanto, se faz necessário explicar o que são exercícios físicos. O exercício físico está diretamente ligado com atividades físicas do tipo de níveis moderados a intenso, de maneira planejada, estruturada, repetitiva que tem como foco principal a evolução do condicionamento físico dos indivíduos ao longo da sua vida (NAHAS 2006). O exercício físico não só proporciona benefícios físicos, mas psicológicos também, de bem-estar, de lazer e satisfação pessoal, são alguns dentre vários existentes.

Mesmo sabendo de todos os benefícios gerados pelo exercício físico é grande o número de desistências diariamente por mais variados motivos (LIZ *et al.*, 2011). A falta de tempo é a principal resposta dada para a desculpa da desistência ao exercício físico quando perguntada aos indivíduos (NAHAS 2010). Já Nogueira (2000), afirma que, o surgimento de uma nova proposta de mudança de como conseguir os objetivos de forma mais rápida é o maior fator de desistência, podendo ser por uma nova academia, aulas novas, professor novo, assim, contribuindo a grande rotatividade e o abandono a prática do exercício físico.

Buscas feitas pela implantação e manutenção da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – VIGITEL (BRASIL, 2016) apontam que a periodicidade da execução de atividade física equivale a 150 minutos de atividade moderada por semana em 2016 foi de 42,3% sendo maior para homens (51,5%) do que entre mulheres (35%). Em uma pesquisa sobre adultos fisicamente inativos, no conjunto de 27 cidades, a frequência de adultos inativos fisicamente foi de 14,2%, onde a frequência de mulheres foi 16,5% e homens 11,4%, resultando que o valor de mulheres que não praticam é maior.

Diante dos aspectos mencionados surge o objeto de estudo que trata: EXERCÍCIOS FÍSICOS; DESISTÊNCIA; MULHERES ADULTAS. Para a realização desse projeto formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais os fatores determinantes para a desistência ao exercício físico em mulheres adultas?

Para responder à pergunta formulada, fundamentado no conhecimento empírico do pesquisador, formulou-se a seguinte hipótese: Que os principais fatores que desencadeiam a desistência das mulheres a prática do exercício físico são: falta de tempo e prioridade à família. O objetivo geral desta pesquisa é investigar os

fatores determinantes que levam a desistência ao exercício físico em mulheres adultas.

Cientificamente o estudo se justifica por uma busca no sítio eletrônico do Google Acadêmico onde foi verificado 25.000 estudos sobre o tema proposto, todavia, nenhum foi ambientado no município de Fortaleza.

De acordo com Deci e Ryan (2000), estudar a motivação das pessoas para a prática de exercícios físicos se torna um ponto importante, pois a motivação parece ser fundamental para a adesão e não desistência deste comportamento ativo. É através da motivação que o indivíduo tende a persistir por um tempo prolongado, ou seja, mais de seis meses de prática, e acaba incorporando como um hábito tal comportamento.

Assim justifica-se a importância deste trabalho, pois, trabalhando diariamente com exercícios físicos foi observando uma alta rotatividade entre os usuários, sendo eles na maioria as mulheres, diagnosticando que, apesar de saberem dos inúmeros benefícios adquiridos pelo exercício, existe a desistência ou a não permanência por um prolongado tempo, criando, então, perguntas à sua aderência.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico é apontado como um efeito realizado sobre o corpo, visto que, trabalha com múltiplos músculos no decorrer de sua prática, produzindo conseqüentemente, a movimentação energética que quase sempre é de efeito total do corpo, transformações no sistema cardiorrespiratório ou de sentido restrito e mudanças criadas no grupo muscular empregado (GUISELINI, 2000).

A prática de exercício físico constante, sendo aeróbio ou anaeróbio tem incontáveis benefícios. No meio de vários exercícios aeróbios conseguimos ressaltar os como: esteira, bicicleta e elíptico. Já os anaeróbicos estão: exercícios de musculação; os cardiorrespiratórios; os metabólicos e os que resultam em uma melhor oxidação de gorduras. Além dos benefícios que já citamos, o exercício físico combate estresse emocional, obesidade, hipertensão arterial, melhora a autoestima, reduz os níveis de ansiedade e depressão, melhora a interação social (LEITE,

2000). E de acordo com o autor Fleck (2003), tem grandes resultados no aumento de força, no ganho de volume muscular e da densidade mineral óssea.

Uma consulta produzida pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) informa que a execução diária de exercício físico beneficia tanto na prevenção e tratamento da hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e dislipidemia. Por isso, o exercício físico pode ser executado por todos os indivíduos, sendo eles saudáveis ou com fatores de risco, melhorando para um ótimo estilo de vida saudável (CIOLAC *et al.*, 2004).

O exercício físico é um fator favorável na luta do tratamento contra o câncer de mama, propiciando um efeito psicológico sadio à autoestima, aumenta o apetite, aumenta a evolução articular do lado afetado, previne e auxilia no tratamento do linfedema, aumenta as energias para atividades diárias, desenvolvi força muscular entre outros benefícios, melhorando a qualidade de vida destas mulheres. (PRADO *et al.*, 2004).

O exercício de força muscular é fundamental na execução das práticas do dia a dia, pois, colabora para serem facilitadas e de serem executadas com um maior e melhor desempenho e pouco risco de lesões, além de contribuir com um bom desempenho postural (NAHAS 2006).

Os indivíduos que executam os exercícios de força possuem um aumento das miofibrilas por fibra muscular; aumento da densidade capilar por fibra muscular, aumento da quantidade de proteína, além de ter um aumento do número total de fibras musculares (BOMPA 2002).

O treinamento de força prescrito e supervisionado adequadamente desenvolve vários outros benefícios à saúde: ganho da força muscular; crescimento da competência de resistência muscular localizada; diminui o risco da ocorrência de lesões durante a prática de atividades; e aumento da capacidade de desempenho das atividades (KRAEMER; FLECK, 2001). Além de contribuir no cotidiano, com os músculos mais forte e articulações protegidas o exercício de força diminui o risco de lesões em quase toda As fases de envelhecimento e tornando os idosos totalmente independentes (NAHAS, 2006).

O exercício físico quando executado diariamente desenvolve muitas modificações fisiológicas benéficas ao sistema cardiovascular, como por exemplo, diminui a frequência cardíaca e da pressão arterial, reduz o LDL (colesterol ruim),

aumento do HDL (colesterol bom), diminuição de estresse, mantêm o peso corporal e previne contra outras patologias (ZANINI, 2000).

[...] exercício aeróbio realizado por 30 a 45 minutos, a frequência respiratória aumenta aproximadamente três vezes acima da frequência de repouso, enquanto a quantidade de ar que penetra nos pulmões é 20 vezes maior. A frequência cardíaca duplica ou triplica, o volume de sangue bombeado pelo coração aumenta quatro a seis vezes. O oxigênio que é consumido pelos músculos do corpo que estão trabalhando aumenta mais de 10 vezes acima dos níveis de repouso. Essas alterações súbitas e temporárias das funções orgânicas causadas pelo exercício são denominadas de respostas agudas ao exercício e desaparecem logo após o término do mesmo. (NIEMAN, 1999, p 21).

De modo geral, essas mudanças geram benefícios para o sistema cardiovascular diminuindo um risco de ataque cardíaco, pois, aumenta a capacidade aeróbia, porque durante o exercício físico a frequência cardíaca eleva, porém após o exercício permanece por mais tempo baixa. Sendo assim, colabora com o coração, pulmão e outros músculos que regularmente fazem exercícios de alta intensidade (FLECK, 2008).

Com uma melhor capacidade aeróbia, o indivíduo treinado elimina com maior facilidade as substâncias do sangue, como por exemplo, o lactato, diminuindo o cansaço. A recuperação do exercício também é mais rápida depois de esforços físicos e psíquicos (WEINECK, 2003). Conforme a Organização Mundial de Saúde estima-se que 5% da população mundial sofre com a depressão, e a chance de desenvolvê-la é duas vezes maior nas mulheres (LEHTINEM e JOUKAMAA 1993 *apud* VIEIRA *et al.*, 2006).

Pelo meio de exercícios físicos, os “hormônios da felicidade” como a endorfina colaboram tanto imediatamente quanto a longo prazo pra aumentar a disposição, assim, tendo ainda um efeito antidepressivo. Por isso, os treinamentos de resistência são os mais indicados para terapias de depressão, eles contribuem para que as dosagens de medicamentos sejam reduzidas ou até mesmo sejam suspensa (WEINECK, 2003).

Os benefícios da prática de exercício físico são inquestionáveis. O grande desafio é torná-lo parte do dia a dia das pessoas. Mas, quando isso acontece o indivíduo tem a garantia de se beneficiar com os resultados de uma qualidade de vida melhor (SABA, 2001).

2.2 DESISTÊNCIA AO EXERCÍCIO FÍSICO EM MULHERES ADULTAS

Com todos os progressos, as mulheres continuam a brigar com obstáculos duplos ou triplos envolvidos com o setor trabalhista, tarefas domiciliares e obrigações com a família. Diversos são os núcleos familiares que a mulher é a única responsável por todas as obrigações e deveres do lar (CARREIRA; AZAMIL; MOREIRA, 2001).

Um motivo tem que ser levado em atenção perante tudo visível, fica associado com a briga pela igualdade de gêneros, onde as mulheres procuram o mesmo reconhecimento na estrutura social, familiar, no trabalho e nas responsabilidades públicas. Os trabalhos feitos por mulheres é uma contribuição muito grande nos aspectos que se referem a 23 divisão de lugares e papéis, elas têm ocupados diversos cargos do mais alto escalão na sociedade atual (CARREIRA; AZAMIL; MOREIRA, 2001).

Perante as várias tarefas que as mulheres são direcionadas a executar dentro da sociedade atual, os problemas relacionados a saúde são esquecidos e abandonados para um outro depois, dessa forma, a prática do exercício físico é esquecida na maioria das vezes, sem nenhum tempo para o próprio cuidado, isso torna-se um obstáculo para ultrapassar seus limites (FARIA, 2002; SANTOS, 2010).

Várias causas contribuem para a desistência das mulheres a permanecerem nas academias, com responsabilidade de ter que realizar uma rotina de tarefas e ainda acompanhadas, a maioria nem se quer tenta ter uma rotina de exercício físico ativa (SANTOS, 2010).

Segundo Marcellino (2000), a execução do exercício físico em academias é percebida como uma forma de lazer, contudo, se o nível educacional for pequeno, menor é o entendimento sobre os benefícios que o exercício físico nos proporciona, gerando dessa forma, a desmotivação e a não regularidade dessa prática. O VIGITEL (2016), relata que nas buscas efetuadas em 2016 mostram que quanto maior for o nível de escolaridade de uma determinada pessoa maior será seu interesse, sua procura e sua prática ativa por exercício físico.

Segundo Simões (2003), um dos motivos principais das mulheres não se motivarem a prática do exercício físico é não conseguirem perder o peso que deseja em um curto período de tempo. Diferente dos homens, as mulheres por terem na maioria das vezes um metabolismo mais lento tem uma maior demora na queima de

gordura corporal. Depois da matrícula e após iniciar a prática o dia a dia de exercício físico e os pós treino com dores musculares, é muito importante que a aluna seja acolhida e bem recebida pelos profissionais da academia e tenha um vínculo com pessoas da mesma modalidade. Isso favorece a continuidade e a permanência da praticante (DECI; RYAN, 2000).

Um grande motivo que pode prejudicar a não continuidade da prática de exercício é a grande jornada de trabalho, pois limita o tempo livre para essa atividade (ROCHA; PEITO; ZAZÁ, 2011). Para que as mulheres consigam aderir e continuar com a prática de exercícios, é necessária uma prescrição de boa qualidade e adequada para o objetivo desejado dessas mulheres, feito por profissionais da área para que sejam mantidos o interesse a rotina de treinos e que os resultados sejam alcançados os mais rápidos possíveis para que seja eliminado o pensamento de desistência de muitas.

Conforme o estudo de Weinberg e Gould (S/D apud SANTOS; KNIJINIK, 2006), relatam que os principais motivos da desistência da prática de exercício físico é a falta de tempo, falta de energia e a falta de motivação. Falta de tempo: exames necessários que são uma questão de prioridades. Exercícios físicos interessantes podem excluir esse motivo. Falta de energia: é um fator mental muito maior do que físico, e deve ser um objetivo a mais para iniciar a prática de exercícios já que já sabemos seus benefícios. Falta de motivação: este motivo é a soma dos dois fatores anteriores, isto é, o cansaço com a falta do tempo a outras atividades (WEINBERG; GOULD, S/D apud SANTOS; KNIJINIK, 2006, p. 27).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como uma revisão integrativa da literatura que segundo Kitchenham e Charters (2007), é uma forma de estudo secundário que utiliza uma metodologia bem definida para identificar, analisar e interpretar todas as evidências disponíveis a respeito de uma questão de pesquisa particular de maneira imparcial e repetível.

De acordo com Kitchenham e Charters (2007), um estudo secundário que revisa todos os estudos primários relacionados a uma questão de pesquisa específica, contribuindo para integrar/sintetizar evidências sobre a questão de pesquisa. A pesquisa justifica-se pela necessidade de conhecer a área do objeto da temática em questão e assim conhecer as pesquisas com relação e relevância dos fatores para a desistência ao exercício físico por mulheres adultas.

3.2 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada de agosto a outubro de 2021.

3.3 Amostra

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir de uma sequência de passos: 1) Análise baseada nos títulos e resumos dos artigos nas bases de dados relacionadas; 2) Identificação das pesquisas que possivelmente cumpram com os critérios do objeto de estudo, através da leitura dos resumos, o que possibilitou a exclusão dos trabalhos que não se encaixavam na pesquisa; 3) Por fim, a leitura completa dos artigos permitiu a aplicação dos critérios de inclusão, exclusão e elegibilidade. As buscas de dados foram realizadas em três bases de dados: Pubmed, Scielo e Google acadêmico. Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: EXERCÍCIO FÍSICO, DESISTÊNCIA E MULHERES ADULTAS. Foram construídas duas estratégias de busca: “DESISTÊNCIA AO EXERCÍCIO FÍSICO”; “DESISTÊNCIA DE MULHERES AO EXERCÍCIO FÍSICO”.

3.4 Critérios de Inclusão / Exclusão

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO
-----------------------	-----------------------

Artigos completos que possam ser feito download gratuito.	Estudos que não disponibilizam os textos completos e não possam fazer download gratuito
Artigos originais publicados de 2011 a 2021	Estudos que sejam inferiores ao ano de 2011
Escritos na língua portuguesa	Estudos publicados em língua estrangeira
Que contenham desistência, exercício físico ou mulheres no título, resumo ou assunto do artigo publicado.	Estudos que não abordam em seus títulos, fatores motivacionais, desistência, exercício físico ou mulheres.

Fonte: autora (2021)

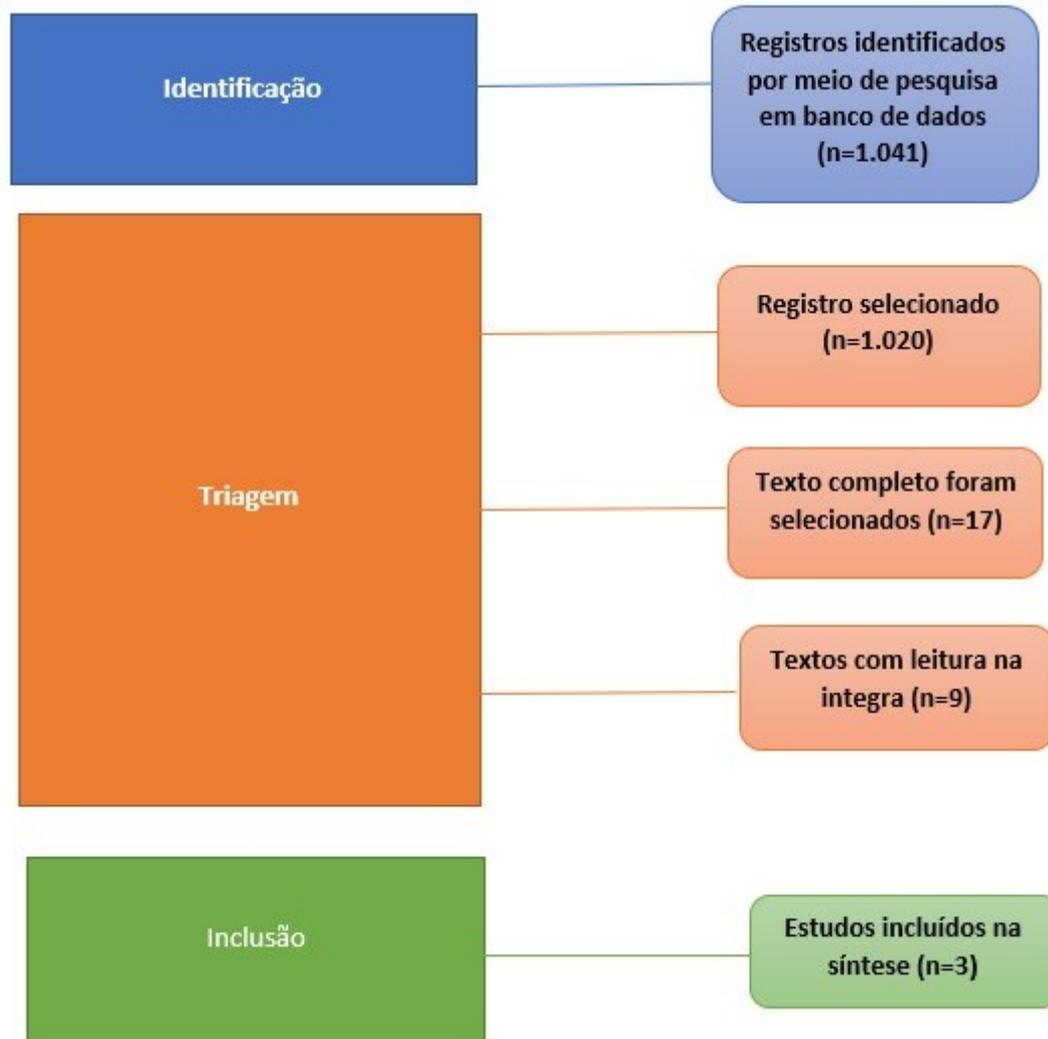
3.5 Análise dos dados

Os resultados foram descritos e analisados através de um quadro explicativo com os tópicos: nome do autor, ano de publicação do estudo, tamanho da amostra, objetivo da pesquisa, programa de treinamento e resultados.

4 RESULTADOS

O fluxograma a seguir, apresenta com mais clareza, todos os processos de inclusão dos estudos na revisão sistemática, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final. As estratégias de busca encontraram inicialmente 140 estudos em potencial. Após a triagem de duplicatas e a elegibilidade por título e resumo um total de 120 estudos foram excluídos. Foram elegíveis para análise de texto completo 17 estudos, seguindo de exclusão por texto completo 9 artigos e apenas 3 estudos foram incluídos nessa revisão.

Figura 1- Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Quadro 1 – Fatores determinantes para a desistência do exercício físico com mulheres adultas.

AUTOR/ANO	AMOSTRA	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADO
VANESSA LAVEZO UGIONI (2011)	Foram 30 mulheres a idade média das participantes do estudo foi	Analisar a satisfação dos desistente com a academia;	este estudo é caracterizado como do tipo Estudo de caso que pesquisa sobre	O nível de escolaridade é um fator significativo, como demonstra na

	<p>de 32 anos e mais da metade são solteiras (70,00%). Quanto ao nível de escolaridade, (50,00%) participantes possuem ensino superior completo e (26,66%) estão concluindo o ensino superior. Quanto ao período de frequência na academia a maioria (77,00%) responderam frequentar no turno da noite. Quando questionadas se possuem filhos (70,00%) responderam que não.</p>	<p>Compreender os motivos que fazem as pessoas desistirem de programas de musculação;</p>	<p>determinado indivíduo, grupo ou comunidade que seja representativo de seu universo para examinar aspectos diversos de sua vida.</p>	<p>pesquisa realizada nos Estados Unidos constatou que os indivíduos com maior escolarização são fisicamente mais ativos quando comparados aos com menor escolarização. Dentre os motivos mencionados para a desistência das mulheres na academia destaca-se a 1- falta de tempo, seguidas de 2- falta de motivação e 3- condicionamento físico</p>
<p>DAIZE PAMILA FÜHR (2018)</p>	<p>Foram selecionadas 170 de 25 a 40 anos, seguindo os seguintes critérios: ter disponibilidade para responder o questionário e</p>	<p>Analisar os motivos de aderência e de desistência para a prática de exercício físico em mulheres</p>	<p>Estudo de caso que pesquisa sobre determinado indivíduo, grupo ou comunidade que seja representativo</p>	<p>foram encontradas diferenças estatisticamente significantes na associação entre o determinante</p>

	<p>não ter problemas auditivos ou que dificultassem a comunicação durante a ligação telefônica</p>	<p>clientes de uma academia da cidade de Santa Rosa – RS.</p>	<p>de seu universo para examinar aspectos diversos de sua vida.</p>	<p>idade, os percentuais parecem indicar uma tendência no sentido de que pessoas jovens com uma melhor aptidão física têm maior aderência do que as pessoas mais velhas. Mostra a importância do profissional da área de Educação Física para a implementação e criação de estratégias que visam incentivar a permanência de adeptos a prática do exercício físico, aos motivos de desistência em sua maioria (39,8%) foi falta de tempo, sendo seguido por preguiça (19,39%), falta de dinheiro (11,22%),</p>
<p>FERNANDA CRISTINA (2019)</p>	<p>O estudo contou com 73 participantes com idades entre 18 e 67 anos que abandonaram a academia investigada. Estas participantes foram</p>	<p>Investigar os fatores determinantes que levam mulheres aderirem e desistirem da prática de exercícios físicos em uma academia de ginástica,</p>	<p>O estudo trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, a qual procurou entender as concepções de indivíduos que aderiram e abandonaram a prática de atividades físicas,</p>	<p>A média da idade correspondeu há 33 anos, e o tempo de prática de atividade na academia foram em média de 10 meses, motivos de</p>

	posteriormente acessadas pelos pesquisadores através de uma entrevista semiestruturada que investigou o motivo da adesão do abandono a academia.	localizada em uma cidade no Sul de Minas Gerais, através de uma investigação qualitativa.	assim como compreender e interpretar comportamentos, expectativas e opiniões de um grupo de indivíduos	abandono da academia, os resultados encontrados foram: Falta de tempo (27,8%); Condição Financeira (19,4%); Gravidez (6,9%)
--	--	---	--	---

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

5 DISCUSSÃO

O objetivo desta revisão foi investigar os fatores determinantes para a desistência do exercício físico em mulheres adultas, como forma de buscar um entendimento e direcionamento a respeito da temática. O presente trabalho contribuirá para agregar conhecimento aos profissionais da área, e principalmente, para alertar as mulheres para possíveis fatores que geralmente as afastam da prática do exercício físico.

As amostras coletadas nos três artigos foram de pesquisas randomizados, que de forma generalizada abordaram mulheres entre 18 a 67 não saudáveis ou saudáveis que estavam matriculadas em lugares específicos para a prática do exercício físico, com o objetivo inicialmente de permanecer por um longo período em prática, mas logo desistindo. Foram avaliados nos três artigos 240 mulheres no total. Os questionários aplicados nos estudos foram diferentes para cada público determinado pelos pesquisadores, cada artigo fez suas abordagens com seus participantes ao seu modo.

No artigo de Ugioni (2011), o nível de escolaridade é um fator significativo, como demonstra na pesquisa realizada nos Estados Unidos, Canadá, Austrália e Inglaterra, constatou que os indivíduos com maior escolarização formal são

fisicamente mais ativos quando comparados aos com menor escolarização. Os dados foram coletados através de um questionário validado para este estudo. É possível também observar que no período de 9-12 meses há um índice menor de desistência quando comparado a aquelas mulheres que tinham menos tempo de prática na academia. Estes dados nos permitem refletir que quanto mais tempo os indivíduos permanecem nos programas de treinamento na academia, o processo de fidelidade aumenta. A idade média das participantes do estudo foi de 32 anos e mais da metade são solteiras (70,00%). Quanto ao nível de escolaridade, (50,00%) participantes possuem ensino superior completo e (26,66%) estão concluindo o ensino superior. Quanto ao período de frequência na academia a maioria (77,00%) responderam frequentar no turno da noite. Quando questionadas se possuem filhos (70,00%) responderam que não. Dentre os motivos mencionados para a desistência das mulheres na academia destaca-se a 1- falta de tempo, seguidas de 2- falta de motivação e 3- condicionamento físico. Em geral os resultados mostraram que as participantes que responderam ao questionário, desistem da prática de exercício físico na academia por motivo de falta de tempo.

No artigo de Fuhr (2018), foram encontradas diferenças estatisticamente significantes na associação entre o determinante idade, os percentuais parecem indicar uma tendência no sentido de que pessoas jovens com uma melhor aptidão física têm maior aderência do que as pessoas mais velhas. Mostra a importância do profissional da área de Educação Física para a implementação e criação de estratégias que visam incentivar a permanência de adeptos a prática do exercício físico, aos motivos de desistência em sua maioria (39,8%) foi falta de tempo, sendo seguido por preguiça (19,39%), falta de dinheiro (11,22%), Entre os resultados analisados na associação entre as características individuais e a aderência à prática, apenas houve significância no fator tempo de academia. A partir dos dados obtidos nesse estudo é possível afirmar que o número de mulheres que aderem à prática é inferior ao das que desistem, demonstrando que existem inúmeros fatores associados, porém apenas o citado acima teve uma relevância maior neste estudo.

Já no estudo de Fernanda *et al.* (2019), evidenciou que, o motivo “ter filhos” foi determinante a respeito da prática de atividade física na academia. A desistência, de uma forma geral, foi atribuída à “falta de tempo (27,8%)” e à condição financeira (19,4%). Observou-se também através da análise das respostas que as mulheres necessitam tanto de motivações intrínsecas quanto extrínsecas para manter-se em

um trabalho programado de exercícios físicos. Fica claro assim, que as questões relacionadas à saúde são muito relevantes e merecem uma atenção especial do profissional de Educação Física. Por isso, eles devem ser qualificados para atender as necessidades desse público, orientando e até mesmo educando a população sobre a importância da atividade física para saúde, bem-estar, estética e aspectos psicológicos.

Desta forma, foi pertinente observar os fatores determinantes para a desistência do exercício físico em mulheres adultas. Todos os artigos concordam que o fator principal e determinante para a desistência das mulheres à prática do exercício físico, mesmo sabendo da sua importância e dos seus benefícios, é a falta de tempo. Contudo, os fatores secundários são um importante ponto para aumentar tal porcentagem de desistência, sendo eles, falta de motivação e condições financeiras. Além disso, é possível perceber que a falta de tempo relatada nos estudos pode se tratar da não priorização da prática de exercícios físicos frente a outras demandas do dia a dia.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora já sejam comprovados os benefícios do exercício físico para a saúde física e mental, ainda não se é colocado em prioridade nas rotinas aceleradas e pesadas das mulheres, mesmo sendo cem por cento claro a sua eficácia e contribuição no combate a uma rotina cansativa.

Ainda sobre os resultados dos questionários aplicados nos artigos incluídos nesse trabalho, pode-se observar que o fator principal para a desistência das mulheres ao exercício físico é a falta de tempo. Porém, estes resultados não refletem um padrão geral em todas as regiões. Cabe ao profissional saber identificar fatores que levam seus alunos a desistirem do exercício para que possam fazer para poder realizar um bom trabalho e satisfazer todos os praticantes.

São necessários investigações mais atuais a respeito do tema, onde o cruzamento dos artigos com este tema foi de difícil busca, a falta de ensaios atuais, com padrões de estudo para manter uma pesquisa para efeitos crônicos. Poderíamos assim induzir o exercício físico não só em academias, mas nos próprios trabalhos com finalidade de qualidade de vida e melhorar para atuação nos resultados.

REFERÊNCIAS

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 4º edição, 2002.

CARREIRA, D.; AZAMIL, M.; MOREIRA, T. **A Liderança Feminina no Século 21**. 2001. Cortez Editora.

CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARAES, Guilherme Veiga. **Exercício físico e síndrome metabólica**. Revista Brasileira Medicina do Esporte. 2004, vol.10, n.4, pp. 319-324.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The what and why of goal pursuits: human needs and the selfdetermination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, p. 227–268, 2000

FARIA, A. L. G. **Educação pré-escolar e cultura**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2002

FLECK, Steven J.; FIGUEIRA, Aylton Júnior. **Treinamento de força para fitness e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

FLECK, Steven J.; SIMÃO, Roberto. **Força: princípios metodológicos para o treinamento**. São Paulo: Phorte, 2008.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão Física, Saúde, Bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2º Ed. São Paulo: Phorte, 2006.

KRAEMER, William J. FLECK, Steven J. **Treinamento de força para jovens atletas**. São Paulo, 1º ed. Manole, 2001.

LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão física esporte e saúde**. 3º ed. São Paulo: Robe, 2000.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução**. 2. ed. Campinas: Autores associados, 2000.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, **Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4º ed. rev. e atual. – Londrina: Midiograf, 2006.

NAKAGAWA, E. Y. SSC5905 – Revisão Sistemática em Engenharia de Software. **Revisão Sistemática: Conceitos Básicos**. ICMC/USP – São Carlos 1. Semestre 2013.

NIEMAM, David C. **Exercício e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. 1º edição brasileira, 1999.

PRADO; Maria Antonieta Spinoso; MAMEDE; Marli Villela; ALMEIDA; Ana Maria de; Clapis; Maria José. **A prática da atividade física em mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefício**. Revista Latina Americana. Enfermagem. Vol.12. Nº.3. Ribeirão Preto Maio/Junho, 2004.

ROCHA, C.R.T.C.; PEITO, S. S.; ZAZÁ, D. C. **Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas**. Revista digital. EFDesportos, Buenos Aires, 2011.

SABA, Fábio. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. 1º ed. São Paulo: Manole, 2001.

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.

SIMÕES, A. C. **Mulher e Esporte: mitos e verdades**. São Paulo: Manole, 2003.

VIGITEL Brasil 2016: **vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, 2016

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, Jürggen. **Atividade Física e Esporte: Para quê?** Barueri, São Paulo: Manole, 2003.

ZANINI FILHO, José João. **Viva mais, viva melhor**. 1ª ed. Porto Alegre: La salle, 2000.