

## BARREIRAS À PARTICIPAÇÃO FEMININA EM ACADEMIAS: ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA ADESÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO

Henrique Lacerda Nieddermeyer<sup>1</sup>

Ana Júlia de Souza Martins<sup>2</sup>

José Roberto Cezar<sup>3</sup>

Gustavo Soares Maciel<sup>4</sup>

Wellington Teixeira da Costa<sup>5</sup>

### Resumo

A participação feminina em academias e programas de exercício físico apresenta crescimento nas últimas décadas em decorrência da ampliação do debate sobre saúde, qualidade de vida e autocuidado. Nesse contexto, o presente estudo parte da seguinte problemática: quais fatores dificultam a participação feminina em academias e de que forma estratégias institucionais, sociais e motivacionais podem contribuir para ampliar a adesão ao exercício físico? O objetivo geral consistiu em analisar as principais barreiras à participação feminina em academias e identificar estratégias capazes de favorecer a adesão, permanência e continuidade da prática de exercícios físicos entre mulheres. A pesquisa caracteriza-se como bibliográfica, de abordagem qualitativa, natureza básica e objetivo exploratório-descritivo, desenvolvida por meio da análise de livros, artigos científicos e produções acadêmicas nacionais relacionadas à saúde da mulher, atividade física, motivação e promoção da saúde. Os resultados evidenciaram que a frequência feminina em academias é influenciada por fatores múltiplos e interdependentes, destacando-se a dupla jornada de trabalho, maternidade, falta de tempo, limitações financeiras, insegurança, pressão estética, baixa autoestima e ausência de ambientes acolhedores. Conclui-se que a adesão feminina ao exercício físico ultrapassa escolhas individuais, estando relacionada às condições sociais e culturais que influenciam o autocuidado. Desse modo, ampliar a participação feminina em academias requer ações integradas voltadas à promoção da saúde, inclusão e redução das desigualdades de gênero.

**Palavras-chave:** Academias. Atividade física feminina. Saúde da mulher.

---

<sup>1</sup> Bacharel em Administração. MBA em Gestão Empresarial. Mestre em Gestão do Conhecimento. Doutor em Direito. Coordenador de pós-graduações da Universidade de Marília. E-mail: [henriquelacerda@unimar.br](mailto:henriquelacerda@unimar.br)

<sup>2</sup> Tecnóloga em Processos Gerenciais. Pós-graduada em Tecnologia e Educação a Distância pela. Tutora da Universidade de Marília. E-mail: [anamartins@unimar.br](mailto:anamartins@unimar.br)

<sup>3</sup> Bacharel em Ciências Contábeis. Especialista em Teologia. Mestre em Administração. Tutor da Universidade de Marília. E-mail: [josecezar@unimar.br](mailto:josecezar@unimar.br)

<sup>4</sup> Bacharel em Educação Física. Especialista em Transtornos do Espectro Autista e Deficiência Múltiplas Intelectuais. Tutor da Universidade de Marília. E-mail: [gustavomaciel@unimar.br](mailto:gustavomaciel@unimar.br)

<sup>5</sup> Licenciado em Educação Física. Especialista em Treinamento Físico e Desportivo. Docente da Universidade de Marília. E-mail: [wellingtoncosta@unimar.br](mailto:wellingtoncosta@unimar.br)

## **Abstract**

Female participation in gyms and physical exercise programs has increased over recent decades due to the growing debate on health, quality of life, and self-care. In this context, the present study is based on the following research problem: what factors hinder female participation in gyms, and how can institutional, social, and motivational strategies contribute to increasing adherence to physical exercise? The general objective was to analyze the main barriers to female participation in gyms and identify strategies capable of promoting adherence, permanence, and continuity in physical exercise among women. The research is characterized as a bibliographic study with a qualitative approach, basic nature, and exploratory-descriptive objective, developed through the analysis of books, scientific articles, and national academic publications related to women's health, physical activity, motivation, and health promotion. The findings revealed that women's attendance at gyms is influenced by multiple and interdependent factors, especially double work shifts, motherhood, lack of time, financial limitations, insecurity, aesthetic pressure, low self-esteem, and the absence of welcoming environments. It is concluded that female adherence to physical exercise goes beyond individual choices, being associated with social and cultural conditions that influence self-care. Therefore, increasing female participation in gyms requires integrated actions focused on health promotion, inclusion, and the reduction of gender inequalities.

**Keywords:** Gyms. Female physical activity. Women's health.

## **Introdução**

Nas últimas décadas, a participação feminina em práticas corporais e atividades físicas apresentou crescimento significativo, impulsionada pela ampliação do debate sobre saúde, qualidade de vida, autonomia e autocuidado. Entretanto, embora os benefícios do exercício físico para a saúde da mulher sejam amplamente reconhecidos, a adesão e permanência feminina em academias ainda permanecem condicionadas por diferentes obstáculos sociais, econômicos, psicológicos e estruturais. A atividade física regular promove melhora da aptidão física, redução de fatores de risco e maior sensação de bem-estar, evidenciando a importância do exercício físico na promoção da saúde integral. Apesar disso, fatores relacionados à dupla jornada de trabalho,

maternidade, limitações financeiras, insegurança, baixa autoestima, padrões estéticos e ausência de apoio social continuam interferindo na frequência feminina em ambientes de treinamento.

A ampliação da participação das mulheres no mercado de trabalho e em diferentes espaços sociais não foi acompanhada, necessariamente, pela redução das responsabilidades historicamente atribuídas ao gênero feminino. Nesse cenário, o autocuidado frequentemente assume papel secundário diante das demandas familiares, profissionais e domésticas. Além disso, construções socioculturais relacionadas ao corpo feminino e às expectativas sociais acerca da aparência influenciam diretamente a relação das mulheres com o exercício físico. Os ideais de corpo socialmente construídos influenciam comportamentos relacionados à prática de atividade física”, demonstrando que aspectos culturais podem favorecer tanto o engajamento quanto o abandono da prática corporal.

A permanência feminina em academias também depende de fatores motivacionais e da qualidade das experiências vivenciadas nos ambientes esportivos. Elementos como acolhimento, pertencimento, incentivo social, autoestima e satisfação com os resultados obtidos mostram-se determinantes para continuidade da prática física. A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, reforçando que a adesão ao exercício físico constitui fenômeno multifatorial, influenciado por experiências subjetivas e condições sociais objetivas.

Diante desse contexto, emerge a seguinte problemática de pesquisa: quais são as principais barreiras que dificultam a participação e permanência feminina em academias e de que maneira estratégias institucionais, sociais e motivacionais podem contribuir para ampliar a adesão das mulheres ao exercício físico? A relevância dessa discussão está associada à necessidade de compreender fatores que ultrapassam escolhas individuais, considerando condicionantes estruturais capazes de limitar o acesso feminino às práticas corporais e, conseqüentemente, à promoção da saúde.

Desse modo, o presente estudo tem como objetivo geral analisar as principais barreiras à participação feminina em academias e identificar estratégias capazes de favorecer a adesão, permanência e continuidade da

prática de exercícios físicos entre mulheres. Especificamente, busca-se discutir a relação entre atividade física e saúde feminina; identificar obstáculos sociais, econômicos, emocionais e estruturais associados à baixa frequência em academias; e analisar fatores motivacionais relacionados ao engajamento e manutenção da prática corporal.

Quanto aos procedimentos metodológicos, este trabalho caracteriza-se como pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, natureza básica e objetivo exploratório-descritivo, desenvolvida por meio da análise de artigos científicos, livros, documentos institucionais e produções acadêmicas nacionais relacionadas à saúde da mulher, atividade física, motivação esportiva e promoção da saúde. A revisão contemplou autores e estudos publicados principalmente nos últimos anos, além de referências clássicas relevantes para compreensão do fenômeno investigado.

Os resultados evidenciam que a participação feminina em academias é influenciada por múltiplos fatores interdependentes. Observou-se que barreiras como falta de tempo, dupla jornada, maternidade, limitações econômicas, insegurança, padrões estéticos, baixa autoestima e ausência de ambientes acolhedores comprometem significativamente a continuidade da prática física. Por outro lado, verificou-se que fatores como apoio social, fortalecimento da autoestima, sentimento de pertencimento, acolhimento institucional, ambientes inclusivos e estratégias motivacionais contribuem positivamente para maior adesão e permanência feminina em exercícios físicos. Os achados reforçam a necessidade de ações integradas envolvendo políticas públicas, profissionais da saúde e gestão de academias, visando construção de espaços mais acessíveis e favoráveis ao exercício do autocuidado feminino.

Desse modo, o estudo contribui para ampliação das discussões sobre saúde da mulher e promoção da atividade física, evidenciando que a frequência feminina em academias não depende exclusivamente de motivação individual, mas resulta da interação entre fatores sociais, culturais, econômicos e emocionais que precisam ser considerados na formulação de estratégias de incentivo à prática corporal.

## **2. Participação feminina na prática de exercícios físicos: saúde, qualidade de vida e contexto sociocultural**

A participação feminina na prática de exercícios físicos tem se ampliado significativamente nas últimas décadas, acompanhando transformações sociais relacionadas à autonomia da mulher, ao acesso à informação sobre saúde e à valorização do autocuidado. Contudo, historicamente, a inserção feminina em práticas esportivas foi limitada por construções socioculturais que associavam fragilidade ao corpo da mulher e restringiam sua presença em ambientes esportivos. Nesse sentido, de acordo com Leitão et al. (2000, p. 215), “durante muitos anos, acreditou-se que a prática esportiva pudesse trazer prejuízos à saúde da mulher”. O que evidencia a influência de estereótipos de gênero sobre a participação feminina em atividades físicas. Tais concepções contribuíram para consolidar desigualdades no acesso ao esporte e ao exercício físico, cujos reflexos ainda podem ser observados em determinados contextos sociais.

A prática regular de exercícios físicos é reconhecida como elemento fundamental para promoção da saúde integral, atuando tanto na prevenção quanto no controle de doenças crônicas não transmissíveis. Entre os benefícios mais frequentemente associados à atividade física estão a redução do risco cardiovascular, melhora do condicionamento físico, controle metabólico e fortalecimento do sistema imunológico. Conforme apontam Loro e Ostolin (2024, p. 4), a atividade física apresenta “efeitos positivos na prevenção e manejo das doenças crônicas não transmissíveis, além de benefícios sobre a saúde mental e qualidade de vida”. Isso demonstra que o exercício físico ultrapassa a dimensão estética frequentemente atribuída às mulheres, tornando-se estratégia importante de promoção do bem-estar físico e emocional.

Além dos benefícios fisiológicos, a prática corporal exerce influência direta sobre aspectos psicológicos relacionados à autoestima, percepção de competência e saúde mental. O aumento dos índices de ansiedade, estresse e esgotamento emocional entre mulheres torna ainda mais relevante o debate sobre atividade física como instrumento de prevenção e cuidado. Nesse contexto, evidências indicam que “o exercício físico regular está associado à melhora do humor, diminuição da ansiedade e promoção do bem-estar

psicológico” (Dantas, 2023, p. 221). Considerando a sobrecarga frequentemente enfrentada pelas mulheres devido à conciliação entre trabalho, cuidados familiares e responsabilidades domésticas, o exercício físico passa a representar também um espaço de autocuidado e equilíbrio emocional.

A relação entre atividade física e qualidade de vida feminina deve ser compreendida a partir de uma perspectiva ampliada, considerando diferentes dimensões do viver saudável. Qualidade de vida envolve não apenas ausência de doenças, mas também satisfação pessoal, autonomia, bem-estar social e capacidade funcional. Nesse sentido, mulheres fisicamente ativas tendem a apresentar melhores indicadores relacionados à disposição, funcionalidade e percepção positiva do próprio corpo. De acordo com Leitão et al. (2000, p. 216), “a atividade física regular promove melhora da aptidão física, redução de fatores de risco e maior sensação de bem-estar”, reforçando a importância da incorporação do exercício na rotina feminina ao longo das diferentes fases da vida.

Vale destacar ainda um aspecto importante relacionado às mudanças contemporâneas na compreensão do autocuidado feminino, pois durante muito tempo, práticas corporais estiveram associadas predominantemente à busca por padrões estéticos socialmente impostos. Atualmente, observa-se crescente valorização do exercício enquanto instrumento de saúde, autonomia e envelhecimento saudável. Entretanto, ainda persistem pressões socioculturais relacionadas à aparência física feminina. “O ideal de corpo socialmente construído influencia comportamentos relativos à prática de atividade física” (Salles-Costa et al., 2003, p. S330). Essa afirmação do autor, indica que as motivações para o exercício podem ser atravessadas por expectativas culturais acerca da feminilidade.

Apesar do reconhecimento dos benefícios associados ao exercício físico, inúmeras barreiras continuam dificultando a adesão feminina às práticas corporais. Entre os principais obstáculos encontram-se falta de tempo, dupla jornada de trabalho, maternidade, responsabilidades domésticas, insegurança e limitações financeiras. Pesquisa realizada com mulheres usuárias da atenção básica revelou que “a indisponibilidade de tempo e as obrigações familiares

foram relatadas entre as principais barreiras para a prática de atividade física” (Gomes et al., 2018, p. 267). Esses fatores demonstram que a decisão de praticar exercícios não depende exclusivamente da motivação individual, sendo influenciada por condições sociais e estruturais.

A desigual distribuição das tarefas domésticas constitui um dos elementos que mais impactam a frequência feminina em atividades físicas. Mesmo diante do aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho, responsabilidades relacionadas ao cuidado familiar continuam recaindo majoritariamente sobre elas. Essa realidade reduz oportunidades de lazer e investimento em práticas voltadas ao próprio bem-estar. Assim, a baixa adesão ao exercício físico entre mulheres deve ser analisada sob perspectiva social mais ampla, considerando desigualdades de gênero que interferem diretamente na disponibilidade de tempo e acesso ao autocuidado.

As construções socioculturais também influenciam o modo como homens e mulheres se relacionam com diferentes modalidades esportivas. Historicamente, determinadas práticas foram consideradas masculinas, enquanto outras passaram a ser associadas ao universo feminino. Conforme observam Salles-Costa et al. (2003, p. S329), “existem diferenças importantes entre homens e mulheres quanto aos padrões de participação em atividades físicas”, demonstrando assim, que normas sociais e expectativas de gênero moldam escolhas relacionadas ao exercício, ensejando que tais padrões podem interferir na sensação de pertencimento das mulheres em ambientes como academias e espaços esportivos.

Diante desse cenário, torna-se necessário fortalecer estratégias de promoção da atividade física voltadas especificamente às necessidades femininas. A criação de ambientes acolhedores, horários flexíveis, programas personalizados e ações de incentivo ao exercício podem contribuir para ampliação da adesão e permanência. Além disso, políticas públicas desempenham papel essencial na democratização do acesso às práticas corporais. Segundo Malta et al. (2009, p. 80), a promoção da atividade física passou a ocupar posição estratégica nas políticas brasileiras de saúde,

reconhecendo que “o enfrentamento do sedentarismo constitui importante ação para redução das doenças crônicas”.

Portanto, a participação feminina na prática de exercícios físicos ultrapassa questões individuais, envolvendo fatores históricos, culturais, sociais e econômicos que condicionam a adesão às atividades corporais. Embora avanços importantes tenham ocorrido na valorização do exercício como instrumento de promoção da saúde e qualidade de vida, persistem desafios relacionados às desigualdades de gênero e às barreiras estruturais enfrentadas pelas mulheres. Nesse sentido, ampliar oportunidades de acesso à atividade física significa também fortalecer autonomia, bem-estar e condições para uma vida mais saudável.

### **3. Barreiras à frequência feminina em academias: fatores sociais, econômicos, psicológicos e estruturais**

A prática de atividade física é influenciada por fatores pessoais, ambientais, sociais e culturais, evidenciando que a adesão feminina ao exercício físico envolve elementos que ultrapassam a motivação individual. Embora a participação das mulheres em academias tenha aumentado nas últimas décadas, diversos obstáculos ainda dificultam a permanência e frequência regular nesses espaços. As barreiras enfrentadas incluem aspectos relacionados ao tempo disponível, responsabilidades familiares, limitações financeiras, insegurança, padrões estéticos e características estruturais das academias, revelando a complexidade do fenômeno.

Conforme Gomes et al. (2018, p. 267), “a falta de tempo foi apontada como uma das principais barreiras para realização de atividade física”. Nesse sentido, a sobrecarga cotidiana enfrentada pelas mulheres constitui um dos fatores mais relevantes para explicar a baixa adesão às práticas corporais. A ampliação da participação feminina no mercado de trabalho não eliminou a responsabilidade histórica atribuída às mulheres sobre tarefas domésticas e cuidados familiares. Como consequência, muitas acumulam dupla ou tripla jornada, reduzindo o tempo disponível para o autocuidado e para atividades voltadas à promoção da saúde.

De acordo com Loro e Ostolin (2024, p. 7), “as responsabilidades familiares e o cuidado com terceiros limitam oportunidades para prática regular de exercícios”. Nesse contexto, a maternidade representa elemento significativo na diminuição da frequência feminina em academias. O cuidado com filhos, especialmente nos primeiros anos de vida, aliado à ausência de redes de apoio, frequentemente restringe momentos destinados ao exercício físico. Em muitos casos, mulheres priorizam demandas familiares em detrimento da própria saúde, o que contribui para interrupção ou abandono de programas de atividade física.

No entendimento de Malta et al. (2009, p. 80), o enfrentamento do sedentarismo exige considerar “os determinantes sociais relacionados às desigualdades em saúde”. Entre esses determinantes, destacam-se fatores econômicos que interferem diretamente no acesso feminino às academias. Custos associados a mensalidades, deslocamento, alimentação adequada, vestuário esportivo e acompanhamento especializado podem representar obstáculos importantes. Considerando que desigualdades salariais entre homens e mulheres ainda persistem, muitas enfrentam limitações financeiras que dificultam investimento contínuo em atividades voltadas ao bem-estar físico.

Segundo Salles-Costa et al. (2003, p. S330), “os ideais de corpo socialmente construídos influenciam comportamentos relacionados à prática de atividade física”. A influência dos padrões estéticos contemporâneos constitui importante aspecto psicológico associado à frequência feminina em academias. Muitas mulheres iniciam ou abandonam programas de exercício motivadas pela pressão para alcançar determinados padrões corporais valorizados socialmente. Quando expectativas relacionadas à aparência não são alcançadas, sentimentos de frustração, inadequação e desmotivação podem comprometer a continuidade da prática.

Para Silva, Knuth e Hallal (2022, p. 14), “a imagem corporal constitui importante determinante para motivação e permanência em programas de atividade física”. Isso significa que a percepção sobre o próprio corpo influencia diretamente a relação da mulher com ambientes esportivos. Mulheres que apresentam baixa autoestima corporal ou insegurança quanto à aparência tendem a experimentar maior desconforto em espaços nos quais há exposição

física ou comparação constante. Dessa forma, questões subjetivas relacionadas à autoimagem tornam-se elementos decisivos para adesão ao exercício.

Nesse preâmbulo, o ambiente social das academias pode interferir positivamente ou negativamente na experiência feminina com a atividade física. Sensações de julgamento, constrangimento ou exclusão frequentemente são relatadas por mulheres, especialmente em espaços percebidos como excessivamente competitivos. Situações de assédio ou comentários inadequados contribuem para sentimentos de insegurança. A percepção de acolhimento influencia diretamente o sentimento de pertencimento e a permanência em programas de treinamento.

Para Gomes et al. (2018, p. 266), barreiras ambientais constituem fatores relevantes para compreender comportamentos relacionados ao exercício físico. Entre essas barreiras estão características estruturais das academias, como horários incompatíveis com a rotina feminina, ausência de espaços destinados ao cuidado infantil e insuficiência de programas adaptados para diferentes fases da vida da mulher. Gestantes, puérperas, mulheres idosas ou com limitações específicas frequentemente necessitam de adaptações que nem sempre estão disponíveis nos ambientes de treinamento.

De acordo com Loro e Ostolin (2024, p. 5), estratégias de promoção da atividade física devem considerar especificidades femininas ao longo do ciclo de vida. Isso implica reconhecer que mulheres apresentam necessidades distintas relacionadas a fatores biológicos, emocionais e sociais. Ambientes padronizados, sem atenção às particularidades da saúde feminina, podem reduzir a adesão e dificultar a construção de hábitos permanentes de atividade física.

Na compreensão de Salles-Costa et al. (2003, p. S329), existem “diferenças importantes entre homens e mulheres quanto aos padrões de participação em atividades físicas”. Essas diferenças refletem construções socioculturais relacionadas ao gênero, influenciando escolhas, preferências e percepções sobre modalidades esportivas. Historicamente, determinadas práticas foram associadas ao universo masculino, enquanto outras passaram a ser consideradas mais adequadas às mulheres. Essas representações podem

afetar a confiança feminina em determinados espaços esportivos, contribuindo para insegurança ou afastamento.

Conforme Malta et al. (2009, p. 82), políticas públicas voltadas à promoção da saúde devem ampliar condições favoráveis para adoção de estilos de vida ativos. Nesse sentido, superar barreiras à frequência feminina em academias exige ações integradas que envolvam gestores, profissionais de saúde e instituições esportivas. Medidas como horários flexíveis, espaços seguros, acolhimento qualificado, programas voltados à maternidade e incentivo ao autocuidado podem contribuir para ampliação da adesão feminina às práticas corporais.

Para Gomes et al. (2018, p. 268), compreender os obstáculos enfrentados pelas mulheres é fundamental para elaboração de estratégias eficazes de promoção da atividade física. Portanto, a frequência feminina em academias não pode ser analisada apenas como resultado de escolhas individuais, mas como consequência de fatores sociais, econômicos, emocionais e estruturais historicamente construídos. Reduzir essas barreiras significa ampliar oportunidades de acesso à saúde, qualidade de vida e autonomia feminina.

#### **4. Motivação, permanência e adesão ao exercício físico entre mulheres**

Segundo Loro e Ostolin (2024, p. 5), a prática regular de atividade física está associada a “benefícios para a saúde física, mental e social da mulher ao longo do ciclo da vida”, indicando que a adoção de hábitos ativos ultrapassa questões estéticas e relaciona-se diretamente ao bem-estar integral. Entretanto, iniciar um programa de exercícios e manter sua continuidade são processos distintos, influenciados por fatores individuais, emocionais, sociais e ambientais. A permanência feminina em atividades físicas depende de elementos que favoreçam a construção de motivação contínua e experiências positivas com o exercício.

Conforme Samulski (2009, p. 189), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta”, sendo fundamental para compreensão dos comportamentos relacionados ao esporte e à atividade física. No contexto feminino, a motivação para iniciar exercícios pode surgir por razões

diversas, incluindo busca pela saúde, melhoria da autoestima, emagrecimento, condicionamento físico ou recomendação médica. Contudo, a continuidade da prática geralmente requer fatores adicionais capazes de sustentar o engajamento ao longo do tempo.

No entendimento de Samulski, 2009, p. 193, “a motivação pode ser compreendida a partir de componentes intrínsecos e extrínsecos”. A motivação intrínseca refere-se à realização da atividade pelo prazer, satisfação ou interesse pessoal, enquanto a extrínseca relaciona-se a recompensas externas, reconhecimento social ou objetivos específicos. Entre mulheres fisicamente ativas, observa-se que motivações ligadas ao bem-estar, sensação de competência e qualidade de vida tendem a favorecer maior permanência em programas de exercício quando comparadas a motivações exclusivamente estéticas.

No entendimento de Silva, Knuth e Hallal (2022, p. 11), “a percepção positiva do próprio corpo pode influenciar o engajamento em comportamentos saudáveis”. Nesse sentido, autoestima e autoimagem constituem fatores importantes para adesão feminina à atividade física. Mulheres que percebem melhorias em disposição, força, autonomia ou bem-estar emocional tendem a desenvolver relação mais duradoura com o exercício. Em contrapartida, experiências marcadas por frustração, comparação corporal ou baixa autoconfiança podem contribuir para abandono precoce.

Na compreensão de Salles-Costa et al. (2003, p. S330), “os padrões socioculturais relacionados ao corpo influenciam práticas de atividade física entre mulheres”. A influência social sobre a percepção corporal pode gerar efeitos ambíguos: enquanto algumas mulheres utilizam o exercício como ferramenta de fortalecimento pessoal, outras experimentam pressão para atingir padrões estéticos considerados ideais. Quando a prática física se torna exclusivamente vinculada à aparência, a permanência tende a ser mais vulnerável a sentimentos de inadequação ou insatisfação com resultados.

Segundo Gomes et al. (2018, p. 267), fatores sociais exercem papel decisivo na continuidade da atividade física, especialmente o apoio recebido no ambiente familiar e comunitário. Mulheres que contam com incentivo de

parceiros, familiares ou amigos apresentam maior probabilidade de manter hábitos ativos. O suporte social reduz barreiras relacionadas ao tempo, responsabilidades domésticas e desmotivação, além de fortalecer o sentimento de compromisso com a prática corporal.

Loro e Ostolin (2024, p. 8), consideram que as intervenções bem-sucedidas em promoção da atividade física frequentemente incluem “apoio social e fortalecimento de redes de incentivo”. Isso demonstra que a adesão ao exercício físico não depende exclusivamente da vontade individual, mas também das relações estabelecidas no cotidiano. O reconhecimento e incentivo provenientes do círculo social podem favorecer sentimentos de pertencimento e aumentar a persistência diante de dificuldades.

Vale destacar que, experiências positivas durante a prática esportiva aumentam significativamente os níveis de motivação. O ambiente onde ocorre o exercício exerce influência direta sobre a permanência feminina em academias ou programas de treinamento. Espaços acolhedores, profissionais qualificados, ausência de julgamentos e incentivo ao progresso individual contribuem para construção de vínculo com a prática física. Em contrapartida, ambientes excessivamente competitivos ou pouco inclusivos podem favorecer evasão.

O sentimento de pertencimento constitui elemento importante para manutenção da prática física, afinal, mulheres que se percebem acolhidas e representadas no ambiente esportivo demonstram maior frequência e comprometimento. O pertencimento envolve segurança emocional, identificação com o grupo e percepção de aceitação social. Assim, a experiência da atividade física passa a ser associada não apenas ao desempenho corporal, mas também ao reconhecimento social e integração.

Conforme Gomes et al. (2018, p. 266), barreiras relacionadas à rotina e sobrecarga de responsabilidades continuam interferindo na permanência feminina em atividades físicas. A dupla jornada de trabalho, cuidados familiares e falta de tempo frequentemente comprometem a continuidade do exercício, mesmo quando existe motivação inicial elevada. Isso evidencia que a adesão prolongada depende da existência de condições estruturais favoráveis para incorporação da atividade física ao cotidiano.

Para Malta et al. (2009, p. 80), estratégias de promoção da saúde devem considerar “os determinantes sociais relacionados aos comportamentos saudáveis”. Nesse contexto, programas destinados ao incentivo da atividade física feminina precisam reconhecer especificidades associadas à maternidade, trabalho, renda e condições de vida. Políticas públicas e ações institucionais que ampliem acesso ao exercício podem favorecer maior permanência e reduzir desigualdades relacionadas à prática corporal.

Nesse preâmbulo, mulheres que mantêm regularidade em exercícios apresentam benefícios relacionados à saúde mental, autonomia funcional e qualidade de vida. Tais resultados reforçam que a permanência no exercício tende a aumentar quando as praticantes percebem ganhos concretos em seu cotidiano. O reconhecimento dos benefícios vivenciados fortalece a motivação interna e contribui para consolidação do hábito.

Conforme Samulski (2009, p. 201), a persistência em atividades físicas está associada à construção gradual de satisfação pessoal e sentimento de competência. Quando mulheres percebem evolução em desempenho, disposição física ou equilíbrio emocional, desenvolvem maior confiança na própria capacidade de manter o exercício. Esse processo fortalece a autoeficácia, conceito relacionado à crença individual de conseguir executar comportamentos necessários para atingir objetivos.

Silva, Knuth e Hallal (2022, p. 15), apontam que, “experiências positivas com o corpo e saúde podem modificar comportamentos relacionados ao estilo de vida”. Dessa maneira, a motivação feminina para continuidade no exercício físico tende a ser fortalecida quando a prática é compreendida como instrumento de autocuidado e não apenas como mecanismo para transformação estética. Essa mudança de percepção contribui para relações mais saudáveis com o próprio corpo e com a atividade física.

Importa considerar que motivação, permanência e adesão ao exercício físico entre mulheres constituem fenômenos multifatoriais influenciados por aspectos emocionais, sociais, culturais e estruturais. O fortalecimento da autoestima, o apoio social, experiências acolhedoras e ambientes inclusivos representam fatores decisivos para construção de hábitos duradouros. Portanto,

ampliar a participação feminina em atividades físicas exige não apenas incentivo individual, mas também condições sociais capazes de favorecer pertencimento, autonomia e continuidade.

### **Considerações finais**

Embora os benefícios da atividade física para a saúde da mulher sejam amplamente reconhecidos pela literatura científica, ainda persistem obstáculos que dificultam o acesso, a permanência e a construção de hábitos regulares de exercício entre mulheres de diferentes contextos sociais.

Nesse sentido, ficou evidente que a baixa frequência feminina em academias não pode ser interpretada apenas como resultado de escolhas individuais ou falta de motivação, mas como reflexo de desigualdades historicamente construídas e reproduzidas nas relações sociais de gênero.

O estudo demonstrou que fatores como dupla jornada de trabalho, responsabilidades familiares, maternidade, limitações financeiras, insegurança, pressão estética e ausência de apoio social interferem diretamente na continuidade da prática corporal. Observou-se que muitas mulheres ainda enfrentam ambientes esportivos pouco acolhedores, marcados por padrões de desempenho e aparência que podem gerar sentimentos de inadequação, constrangimento e exclusão. Tais aspectos revelam que a experiência feminina com o exercício físico ultrapassa dimensões biológicas, envolvendo também questões subjetivas relacionadas à autoestima, pertencimento e reconhecimento social.

Ao mesmo tempo, os resultados evidenciaram que estratégias de acolhimento, incentivo social, fortalecimento da autoestima e construção de ambientes inclusivos representam elementos fundamentais para ampliação da adesão feminina às atividades físicas. Mulheres que encontram suporte familiar, acompanhamento qualificado, experiências positivas e espaços seguros tendem a desenvolver maior vínculo com a prática corporal e maior permanência em programas de exercício. Dessa forma, o exercício físico deixa de ser compreendido apenas como instrumento estético e passa a assumir papel de

promoção da saúde integral, autonomia, bem-estar emocional e qualidade de vida.

Importa destacar que a promoção da atividade física feminina exige atuação articulada entre políticas públicas, profissionais da saúde, gestores esportivos e instituições sociais. Não basta incentivar individualmente a prática de exercícios sem enfrentar as condições estruturais que limitam o tempo, o acesso e as possibilidades de autocuidado das mulheres. A democratização dos espaços esportivos, a ampliação de políticas de promoção da saúde, a criação de ambientes acolhedores e o desenvolvimento de ações específicas para diferentes realidades femininas constituem medidas essenciais para redução das desigualdades relacionadas à prática corporal.

O estudo reforça a necessidade de romper com concepções reducionistas que associam a presença feminina em academias exclusivamente à busca por padrões estéticos. A valorização do exercício físico enquanto prática de saúde, autonomia e fortalecimento subjetivo representa importante avanço social e cultural. Nesse contexto, promover a adesão feminina à atividade física significa também reconhecer o direito das mulheres ao autocuidado, ao bem-estar e à ocupação plena dos espaços destinados à saúde e ao lazer.

Portanto, é possível concluir que ampliar a participação feminina em academias requer mais do que incentivo à prática esportiva: exige transformação cultural, enfrentamento das desigualdades de gênero e construção de políticas e ambientes que favoreçam pertencimento, inclusão e permanência. Assim, compreender as barreiras enfrentadas pelas mulheres constitui passo fundamental para elaboração de estratégias mais humanizadas, acessíveis e efetivas de promoção da saúde feminina, contribuindo para uma sociedade mais equitativa e comprometida com a qualidade de vida das mulheres.

### **Referências bibliográficas**

DANTAS, Estélio Henrique Martin. Exercício físico e saúde mental: impactos sobre qualidade de vida e bem-estar. **Motricidade**, v. 19, n. 3, 2023.

GOMES, Grace Angélica de Oliveira et al. Barreiras para prática de atividade física entre mulheres atendidas na Atenção Básica de Saúde. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 263–270, 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/Pyxh6fwpbmC6Vh3KQNDjrrM/?lang=pt>. Acesso em: 18 mai. 2026.

LEITÃO, Marcelo Bichels et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 6, p. 215–220, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/f46JSmFrmYHKtDVLh8K6J3r/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 18 mai. 2026.

LORO, Fernanda Laís; OSTOLIN, Thatiane Lopes Valentim Di Paschoale. Atividade física, comportamento sedentário e saúde da mulher: um mapa de evidências. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 28, 2024. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15009>. Acesso em: 18 mai. 2026.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 18, n. 1, p. 79–86, 2009. Disponível em <[http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742009000100008&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742009000100008&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 18 maio 2026. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742009000100008>. Acesso em: 18 mai. 2026.

SALLES-COSTA, Rosana; HEILBORN, Maria Luiza; WERNECK, Guilherme Loureiro; FAERSTEIN, Eduardo; LOPES, Claudia S. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, supl. 2, p. S325–S333, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/gTNYpkFPbHcwXCvtdtj4N4k/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 mai. 2026.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SILVA, Diego Augusto Santos; KNUTH, Alan Goularte; HALLAL, Pedro Curi. Imagem corporal, atividade física e saúde: desafios contemporâneos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, 2022.