A woman with long dark hair, wearing a white Asics running jacket with orange accents, stands in a stadium at night. The background is dark with stadium lights visible. The text is overlaid on the right side of the image.

Reduzindo a Distância de Gênero nos Exercícios Físicos

relatório de estudo 2023

Índice

Resumo executivo	03
Introdução por Dra. Dee Dlugonski	04
O que pesquisamos e o porquê	06
Resultados do estudo	
<i>Níveis de atividade física e condição mental das mulheres</i>	08
<i>Barreiras universais para praticar exercícios</i>	11
<i>Experiências ao longo da vida com exercício e esporte</i>	12
<i>Motivadores e facilitadores</i>	15
<i>A importância da inclusão, aceitação e representatividade</i>	17
<i>Influenciadores de exercícios para as mulheres</i>	17
<i>Em busca de soluções</i>	19
Encontrando soluções	20
Conclusão da Dra. Dee Dlugonski	22
Apêndice e metodologia	23



Resumo executivo

É hora do Move Her Mind

No maior estudo global deste tipo sobre a disparidade na prática de exercícios entre homens e mulheres, este relatório apresenta dados de 24.772 participantes e 26 grupos focais em todo o mundo. Encomendado pela ASICS e liderado pelos renomados acadêmicos Dra. Dee Dlugonski e Dr. Brendon Stubbs, este estudo teve como objetivo identificar barreiras, motivadores e facilitadores para mulheres e meninas em todo o mundo em relação à prática de exercícios e esportes. Nosso intuito também foi explorar os fatores associados à prática de exercícios ao longo da vida e à participação nos esportes de mulheres de todas as idades, níveis de atividade e localidades.

Principais resultados:



Os níveis de atividade física das mulheres estão positivamente associados à condição mental feminina. Quanto mais as mulheres se movimentam, melhor elas se sentem. Mulheres que relatam praticar exercícios regularmente são mais felizes, mais confiantes e menos estressadas.



Quase 2/3 das mães citaram a maternidade como o principal motivo para abandonarem a prática regular de exercícios. As expectativas de gênero com relação aos cuidados e às responsabilidades domésticas também demonstraram ter um impacto negativo nos níveis de exercícios das mulheres.



Corrida e treinamento de força foram os tipos de atividade relatados com mais frequência em todas as faixas etárias, níveis de atividade e regiões.



Para elas, as amigas são as influenciadoras mais importantes na prática de exercícios na infância e na idade adulta. O maior incentivo das mulheres para praticar exercícios vem de outras mulheres iguais a elas.



As estratégias práticas para dar suporte à participação ao longo da vida em esportes e na prática de exercícios que foram identificadas pelas participantes dos grupos focais incluíram:

- Criar **espaços acessíveis, econômicos, seguros e inclusivos** para as mulheres nos esportes e nas atividades físicas.
- **Informar** a todos sobre as necessidades específicas de meninas e mulheres.
- Usar representações visuais de **mulheres reais**.
- **Desafiando as expectativas de gênero** para meninas e mulheres.

Milhares de pessoas e movimentos sociais causam impacto em comunidades do mundo todo. De forma ativa, eles estão derrubando as barreiras que as mulheres enfrentam nos esportes e as ações desses movimentos, sejam grandes ou pequenas, são o apoio que muitas mulheres e meninas precisam para se movimentarem.

Então, precisamos trabalhar coletivamente para utilizar estes resultados principais na implementação de mudanças e na criação de um ambiente mais inclusivo e de apoio, para que as mulheres priorizem a atividade física de forma que possam vivenciar os benefícios físicos e mentais da prática de exercícios.



No entanto, em todo o mundo, **mais da metade das mulheres não praticam exercício físico tanto quanto gostariam** e não estão obtendo os benefícios para a saúde física e mental. Mulheres que trabalham fora, mães e donas de casa foram os grupos menos ativos, enquanto estudantes e aposentadas foram os mais ativos.



As percepções masculinas foram diferentes em relação aos desafios que as mulheres enfrentam. Os homens relataram inseguranças com o corpo, medo do assédio e julgamento como as 3 principais barreiras que as mulheres enfrentam. **Apenas 34% dos homens reconheceram o tempo como uma delas.**



51% das mulheres relatam diminuição ou interrupção dos exercícios à medida que envelhecem e, **ao longo da vida, todas as mulheres enfrentam uma infinidade de desafios e barreiras universais** para praticar exercícios.



Mais de 80% das mulheres atestaram razões intrínsecas e relacionadas com a saúde para a prática de exercícios, que incluíam benefícios físicos, autocuidado, bem-estar mental, manter-se em forma, controlar o estresse, sentir-se feliz e por gostarem de exercícios/ esportes. As mulheres muito ativas apresentaram mais probabilidade de praticar exercícios porque “sempre foram parte da sua vida” (71%) em comparação com as sedentárias (40%).



As barreiras mais citadas foram **falta de tempo, outros compromissos e o custo com coaches ou personal trainers.**

Ainda jovem, tive a sorte de desenvolver uma forte relação com a atividade física e os esportes. Começando com as brincadeiras ao ar livre ainda criança, passando por experiências esportivas em competições e depois me tornando uma coach, os exercícios sempre foram, para mim, uma parte natural da vida.

Só percebi ao me tornar coach que esse histórico não era igual para todos, especialmente para as mulheres. Comecei a ver uma diferença na forma como homens e mulheres se envolvem com o esporte e percebi que nem todas tiveram a mesma experiência positiva que tive o privilégio de vivenciar. Esse é o motivo pelo qual dediquei a minha carreira acadêmica a compreender e promover a atividade física entre mulheres, crianças e famílias.

É hora de entender quais são os impedimentos para as mulheres.

Para isto, me juntei à ASICS e buscamos descobrir as razões para a disparidade de gênero na prática de exercícios em todo o mundo através da ciência e de pesquisas.

O movimento é um direito humano. Todos deveriam ter tempo para se envolver em algum tipo de exercício. Além disso, inúmeros estudos demonstraram que existem benefícios físicos e mentais em escolher um estilo de vida ativo.

Dessa forma, a pergunta que fazemos é: por que existe tanta disparidade de gênero no que diz respeito à participação em atividades físicas ou à prática de exercícios? E, mais importante, como podemos diminuir esta diferença?

É claro que, quando iniciamos este estudo, sabíamos que o desafio seria complexo. Afinal, existem muitos fatores de impedimento para as mulheres quando se trata de exercícios. Porém, é hora de identificarmos estes fatores para que possamos nos debruçar sobre eles e iniciar o trabalho rumo às soluções que levarão à mudança.



***Introdução por
Dra. Dee Dlugonski***

Líder de Estudo

Nesta missão, *temos nos dedicado a:*

- **Aplicar uma abordagem de expectativa de vida à nossa pesquisa**, de forma que possamos compreender os fatores de início de vida que provavelmente impactarão crenças e comportamentos na idade adulta
- **Descobrir as barreiras** que as mulheres enfrentam para encontrar experiências positivas nos esportes ou na prática de exercícios
- **Explorar semelhanças** e diferenças regionais em todo o mundo
- **Usar métodos quantitativos e qualitativos** para captar perspectivas amplas (dados quantitativos) e para realmente ouvir as histórias e relatos das mulheres, dando-lhes voz como indivíduos que podem fazer parte da solução (qualitativo)
- **Ter envolvimento com indivíduos, grupos, comunidades e organizações** a fim de identificar soluções que possam ser implementadas em escala para trabalhar em prol de oportunidades equitativas na prática de exercícios e nos esportes que facilitem a saúde física e mental



A seguir você encontrará os resultados deste estudo. Gostaria de destacar meus agradecimentos a todas as pessoas que compartilharam suas perspectivas. Seja participando da pesquisa, presidindo ou fazendo parte de um grupo focal ou ainda divulgando o estudo, você contribuiu para que ele fosse um sucesso, além de ter sido peça fundamental ao nos ajudar a avançar no caminho da mudança.

- Dra. Dee Dlugonski

O que pesquisamos e o porquê

O estudo ASICS 2022 State of Mind Index descobriu uma disparidade de gênero na prática de exercícios. A pesquisa revelou que as mulheres, especialmente as jovens, praticam significativamente menos exercício físico do que os homens.*

A ASICS encomendou um estudo para compreender melhor o porquê desta disparidade e o que pode ser feito para ajudar nesta situação. A pesquisa, incluindo toda a coleta e análise de dados, foi conduzida de forma independente pela Dra. Dee Dlugonski, professora assistente do Sports Medicine Research Institute (Universidade do Kentucky), e recebeu o apoio do professor associado Brendon Stubbs, do King's College London. Ambos são pesquisadores de renome mundial em movimento e bem-estar mental.

A intenção era que o estudo fosse amplo, incluísse mulheres de todas as idades, regiões e com diferentes graus de atividade. Assim, além de compararmos os resultados por região ou idade, também categorizamos as participantes em quatro níveis de atividade: mulheres sedentárias, razoavelmente ativas, ativas e muito ativas. Queríamos também que ambos os gêneros estivessem envolvidos: mulheres compartilhando suas próprias experiências e homens compartilhando seus pontos de vista sobre a desigualdade de gênero na prática de exercícios.

Conduzimos nossa pesquisa por meio:



**Da pesquisa global online
(para obter insights quantitativos)**



**De grupos focais
(para obter insights qualitativos)**

* ASICS State of Mind Study 2022: <https://www.asics.com/gb/en-gb/mk/smsb-state-of-mind-index-global-results>



No total, foram realizados 26 grupos focais em todo o mundo e 24.772 pessoas responderam nossa pesquisa global online em mais de 40 países incluindo:

- > Austrália
- > Brasil
- > Canadá
- > China
- > França
- > Alemanha
- > Índia
- > Itália
- > Japão
- > Coreia
- > Holanda
- > Nova Zelândia
- > Arábia Saudita
- > Cingapura
- > Espanha
- > Tailândia
- > Malásia
- > Emirados Árabes Unidos
- > Reino Unido
- > Estados Unidos

24,772 pessoas + de 40 países

O que torna esse o maior estudo desse tipo. Todos os grupos focais foram conduzidos por facilitadores independentes, incluindo importantes acadêmicos e especialistas do setor.

Ao longo da pesquisa qualitativa e quantitativa, a equipe pediu aos participantes que relatasse quais eram as barreiras que as impediam, ou as mulheres que conheciam, de praticar regularmente, de manter os níveis, que as faziam abandonar o exercício ou progredir em esportes. Exploramos fatores associados ao exercício ao longo da vida e à participação em esportes de mulheres de todas as idades, níveis de atividade e regiões geográficas. Examinamos ainda os facilitadores, influenciadores e motivadores que já promoviam a mudança, quer incentivando mais mulheres a tornarem-se ativas, quer apoiando a sua participação existente na atividade física.

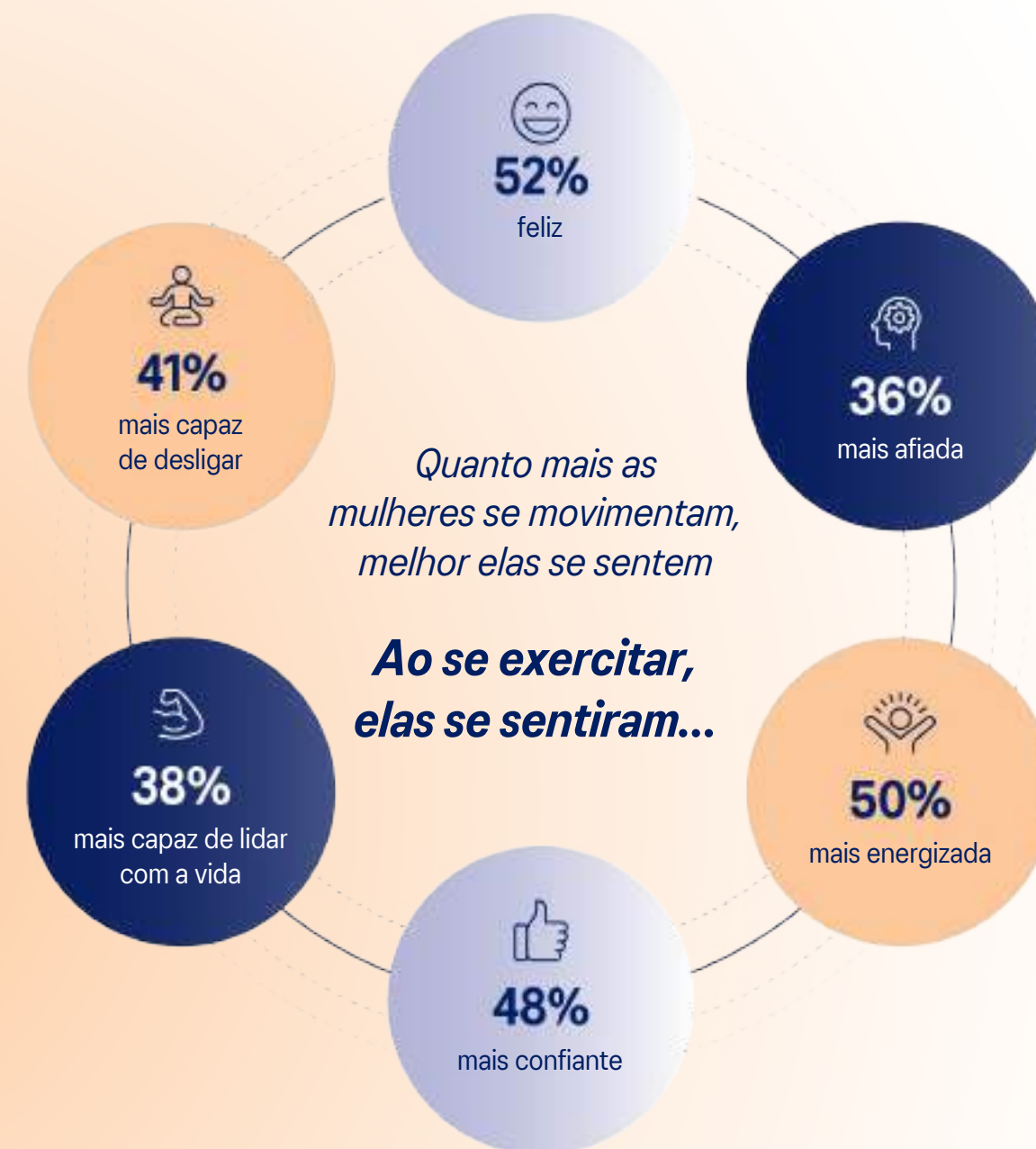


Resultados do estudo

Níveis de atividade física e condição mental das mulheres

Existe uma ligação direta entre os níveis de atividade física e a condição mental das mulheres: quanto mais as mulheres se exercitam, melhor se sentem.

Foi identificada uma correlação positiva entre os níveis de atividade física e as pontuações do State of Mind Score das mulheres: as mulheres mais ativas fisicamente apresentaram pontuações mais altas na condição mental. Por outro lado, quanto mais baixo o nível de atividade física da mulher, menor sua pontuação no State of Mind Score.



Em todo o mundo, mais de metade das mulheres não praticam exercício físico tanto quanto gostariam, o que significa que estão perdendo benefícios para a saúde física e mental.

As mulheres relataram se sentir 52% mais felizes, 48% mais confiantes e 38% mais concentradas ao se exercitarem regularmente em comparação com a ausência de atividade física regular. Elas também relataram se sentirem 67% mais estressadas e 80% mais frustradas quando não faziam exercícios regularmente.

Em todos os cantos do mundo, porém, as mulheres sentem-se insatisfeitas com seus níveis de atividade física. Mais da metade das mulheres da amostra (51%) disseram estar insatisfeitas com os seus níveis de exercício atuais e desejavam aumentar a regularidade.

A Europa foi a região onde as mulheres se mostraram menos satisfeitas com seus níveis de atividade física. 53% delas demonstraram o desejo de serem mais ativas, incluindo 62% das mulheres na Itália, 56% no Reino Unido e na Holanda e 54% na Alemanha. Da mesma forma, 56% das mulheres no Japão disseram estar insatisfeitas com seu nível de exercício, o mais elevado em toda a Ásia, enquanto dois terços das mulheres na Índia e na China estavam satisfeitas.

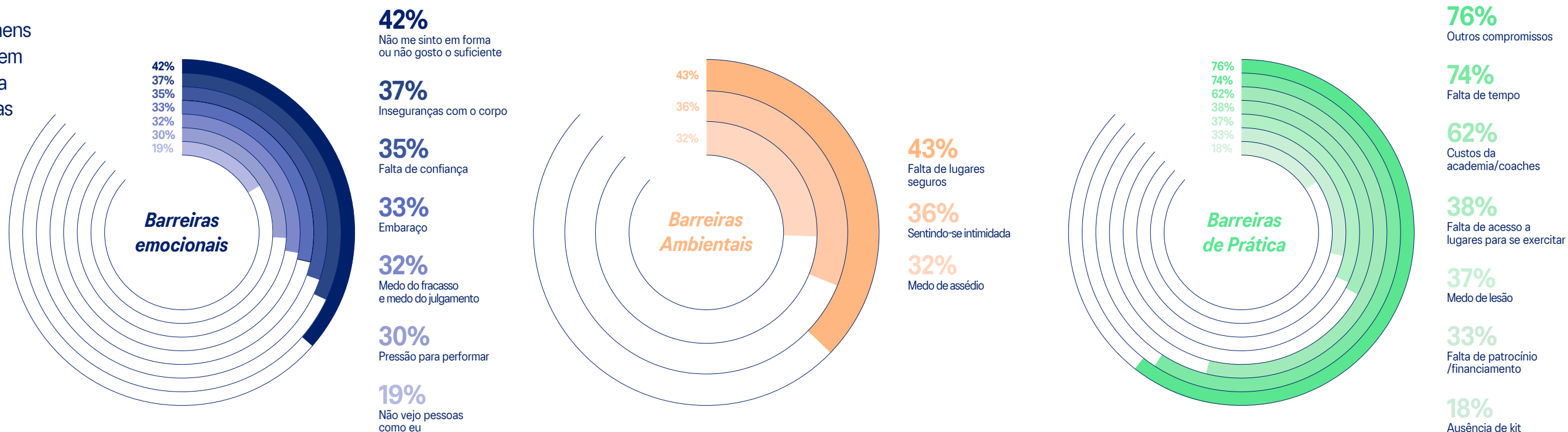
PAÍS	% INSATISFEITA/ NÃO FAZ O SUFICIENTE
Itália	62.1
Holanda	56.4
Japão	56.4
Reino Unido	56.1
Suécia	54.2
Alemanha	53.9
Filipinas	53.3
Austrália	51.4
Espanha	50.9
Estados Unidos	50.8
Nova Zelândia	50
Emirados Árabes	50
Cingapura	50.0
França	49.5
Vietnã	49.5
Canadá	48
Indonésia	46.2
Brasil	44.9
Tailândia	43.8
África do Sul	39.6
Polônia	38.6
Malásia	38.1
Arábia Saudita	36.1
Índia	33.6
China	31.9
Coréia do Sul	23.2



Barreiras universais para praticar exercícios

Todas as mulheres enfrentam barreiras para a prática de exercícios ao longo da sua vida...

Quando pedimos a mulheres e homens que classificassem e compartilhassem as barreiras e desafios para a prática de exercício, descobrimos que todas as mulheres, independentemente da idade, localização ou nível de atividade, enfrentam uma infinidade de barreiras que as impedem de fazer exercícios.



As cinco barreiras principais foram:

Outros compromissos e tempo

Muitos compromissos extras (76%) e tempo insuficiente (74%) foram os obstáculos mais comuns que impediam as mulheres de praticarem exercício.

Custo

O alto custo de um personal trainer (62%) e a matrícula em uma academia (59%) foram duas barreiras comuns para a prática de atividade física de mulheres de todas as idades, locais e níveis de atividade.

Ambiente inseguro ou hostil

43% das mulheres afirmaram que a falta de espaços e ambientes seguros as impediam de praticar exercício. A África com 65% e a América Latina com 52% foram as regiões onde essa barreira foi relatada mais vezes.

Sentem-se fora de forma ou não gostam de esportes o bastante

42% das mulheres não se sentiam em forma nem gostavam de esportes o bastante para se exercitar. Embora esse sentimento estivesse mais presente entre as sedentárias (59%), também foi comum entre as razoavelmente ativas (51%), ativas (41%) e muito ativas (32%).

Falta de acesso a equipamentos e/ou espaços para exercícios

38% das mulheres afirmaram não ter acesso a equipamentos ou espaços relevantes para se exercitar, sendo as mulheres mais jovens (45%) o grupo mais comum a citar esta questão.

...mas as percepções dos homens são surpreendentemente diferentes

Os homens têm uma perspectiva muito diferente sobre as barreiras que impedem as mulheres de praticarem exercícios. Quando questionados sobre quais problemas eles consideravam mais comuns para elas não se exercitarem, apenas 34% dos entrevistados responderam falta de tempo, embora três quartos (74%) das mulheres tenham citado esta dificuldade. Agregado a isto, 58% dos homens afirmaram que as inseguranças com seus corpos era a principal razão de impedimento, quando apenas 36% delas consideraram este motivo. Das cinco principais barreiras identificadas por eles, apenas uma (custo) realmente apareceu na lista dos obstáculos mais comuns relatados por elas.

Falta de tempo

34%

Pensamentos dos homens

74%

Realidade das mulheres

Inseguranças com o corpo

58%

Pensamentos dos homens

36%

Realidade das mulheres

Os resultados indicam uma disparidade entre as percepções dos homens e a realidade diária vivenciada por bilhões de mulheres em todo o mundo. A tomada de consciência dos homens quanto aos desafios diários e às barreiras que afetam os níveis de atividade física das mulheres pode ajudá-los a dar maior suporte àquelas em suas vidas para que elas possam se exercitar e, por consequência, ajudar a diminuir a disparidade de gênero nas atividades físicas.



“O que é mais difícil para mim são as obrigações do dia a dia. Os filhos, a casa, o trabalho, tem sempre alguma coisa para fazer e eu deixo para depois, amanhã eu vou, amanhã eu vou e esse amanhã nunca chega. Resumindo, eu acabo não fazendo. Quero muito fazer, incorporar essa vida fitness e fazer mais exercícios, mas não consigo.”

Participante do grupo focal - América Latina

Experiências ao longo da vida com exercício e esporte

As mulheres estão desistindo/diminuindo a prática de exercícios ao longo da adolescência e início da idade adulta, com mais da metade (50,7%) delas relatando que os seus níveis de exercício diminuíram com o avanço da idade adulta.



Esta taxa de desistência é alimentada pelas expectativas de gênero.

51%

das mulheres relatam **diminuir ou interromper os exercícios à medida que crescem, e todas elas enfrentam desafios universais para praticar exercícios ao longo da vida.**

Os dois principais motivos para a desistência da atividade física foram **"não tenho tempo"** (59%) e **"trabalho"** (35%), destacando como outros compromissos e carreiras forçam as mulheres a abandonarem um estilo de vida ativo. 12% delas também citaram que **mais oportunidades nos esportes para os meninos do que para as meninas** é outra razão pela qual os seus níveis de atividade diminuíram à medida que cresceram. As participantes também apontaram o impacto prejudicial que **experiências esportivas negativas ou vergonhosas** na escola tiveram em suas vidas.

As participantes dos grupos focais descreveram com frequência as expectativas sociais e as funções de gênero que desempenhavam como um papel fundamental na interrupção dos exercícios, especialmente durante os principais anos de carreira e de maternidade.

As mulheres descreveram como os estereótipos de gênero estão afetando seus níveis de exercício ao longo da vida, incluindo o fato de que as mulheres devem assumir a maior parte dos cuidados com as crianças, dos cuidados familiares e das responsabilidades domésticas.

"A lição que aprendi com a minha mãe foi: o meu pai sai e pratica esportes e minha mãe se exercita com uma fita de vídeo em casa e depois testa várias dietas."

Participante do grupo focal - Estados Unidos

Os dados quantitativos sustentam este resultado, com quase dois terços (61%) das mães afirmando que a maternidade é a principal razão pela qual abandonaram totalmente a prática regular de exercício ou de esportes. Em geral, as donas de casa eram o segundo grupo menos ativo de toda a amostra (ligeiramente à frente das mulheres que trabalham fora), com os níveis de atividade sendo os mais baixos para as mães durante os anos iniciais da maternidade e da criação dos filhos. Isso realça o impacto que as expectativas e pressões de gênero, no sentido de que as mulheres sejam as responsáveis principais, desempenham nos níveis de exercício das mulheres e, como resultado, na sua condição mental.

“Meu principal motivo foi o nascimento do meu filho. Eu que o fiz, então não poderia tirar minha atenção dele. Isso significa que sou a única que consegue cuidar dele o tempo todo? Provavelmente não é o caso, mas, para mim, tornou-se muito difícil ter um tempo livre e ir a algum lugar para me exercitar sozinha.”

Participante do grupo focal – Japão

Mais da metade (54%) dos participantes masculinos acreditam que as mulheres abandonam a atividade física porque não gostam de se exercitar: é necessário trabalhar para informar estes homens sobre a realidade das barreiras que as mulheres enfrentam, para que possam ajudá-las nas suas vidas a fim de que se exercitem mais.

Apesar disso, mais da metade dos homens (55%) acreditam que as mulheres praticam menos exercícios e têm menor participação em esportes do que os homens, e quase dois terços (65%) concordam que existe uma disparidade de gênero na prática de exercícios e de esportes. É encorajador que 80% dos homens concordem que possuem um papel a desempenhar no apoio às meninas e mulheres na prática de exercícios e de esportes.



No entanto, as mulheres estão

quebrando estereótipos

e se empoderando, assim como as outras mulheres...

Apesar das inúmeras barreiras e desafios que impedem as mulheres de terem um estilo de vida ativo, nosso estudo mostrou que muitas delas estão se exercitando e empoderando a si mesmas, assim como as outras, a se movimentarem mais.

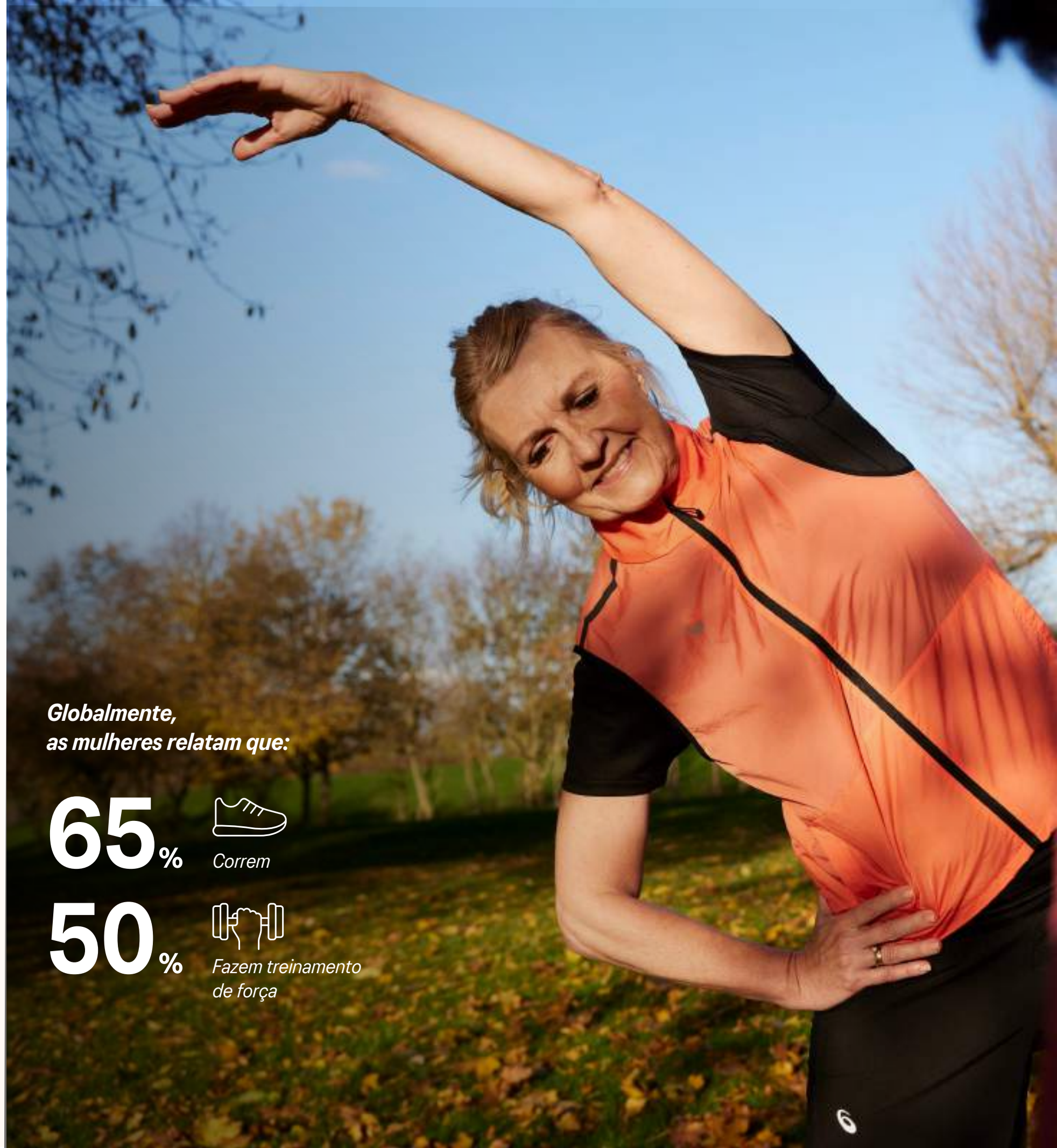
Globalmente, 65% das mulheres relatam que praticam corrida e 50% praticam treino de força, incluindo um número significativo de mulheres mais velhas (40% delas levantam peso), sendo este um esporte tradicionalmente dominado pelos homens.

Embora a amostra de pessoas mais velhas ou aposentadas tenha sido relativamente pequena, o estudo mostrou que, em média, esse nicho de mulheres é mais ativo do que as mais jovens ou aquelas que trabalham. O estudo também identificou que as mulheres com 61 anos ou mais relatam o menor número de desafios para ter um estilo de vida ativo, isso porque existe uma diminuição de barreiras, como o trabalho e outros compromissos, com o avanço da idade, o que lhes dá mais tempo para praticar exercícios.

Globalmente, as mulheres relatam que:

65%  Correm

50%  Fazem treinamento de força



Motivadores e facilitadores

As mulheres estão se exercitando por causa da sua saúde física e mental, e não pelo fator estético...

Quando solicitamos que as mulheres classificassem e compartilhassem a razão pela qual praticam ou já praticaram exercício físico, descobrimos que elas têm uma vasta gama de motivos para fazer atividade física e esportes, mas que estão, de forma esmagadora, mais propensas a praticar exercício para beneficiar corpo e mente do que pelo fator estético.

Na verdade, as razões mais comuns para praticar exercício foram:

96%

Benefícios para
a saúde física

95%

Benefícios de
autocuidado

92%

Benefícios de
saúde mental

“Tenho uma lembrança clara de estar no chuveiro depois da minha primeira corrida, que me surpreendeu. Eu pensei: 'Certo, preciso correr de novo porque me senti ESPLÊNDIDA'. Fiquei tão orgulhosa de mim. Eu me exercito por causa da sensação que SINTO no meu corpo, e não por qualquer motivo estético.”

Participante do grupo focal – Reino Unido



Mais de 50% das mulheres afirmaram que praticam exercícios para ajudar a controlar os níveis de estresse, se sentir felizes, ter rotina e disposição e para melhorar a qualidade do sono.

Porque se exercitar?

Manage stress levels

Feel happy

Routine

Structure

Improve quality of sleep

A motivação para fazer exercícios tende a variar dependendo do nível atual de atividade. Descobrimos que as mulheres ativas encontram uma variedade mais ampla de benefícios significativos do que as que são menos ativas. Tais benefícios, podem ser a razão pela qual elas têm maior probabilidade de continuar a se exercitar.

Ter experiências regulares e positivas com os exercícios na infância também contribuiu para levar um estilo de vida fisicamente ativo anos depois.

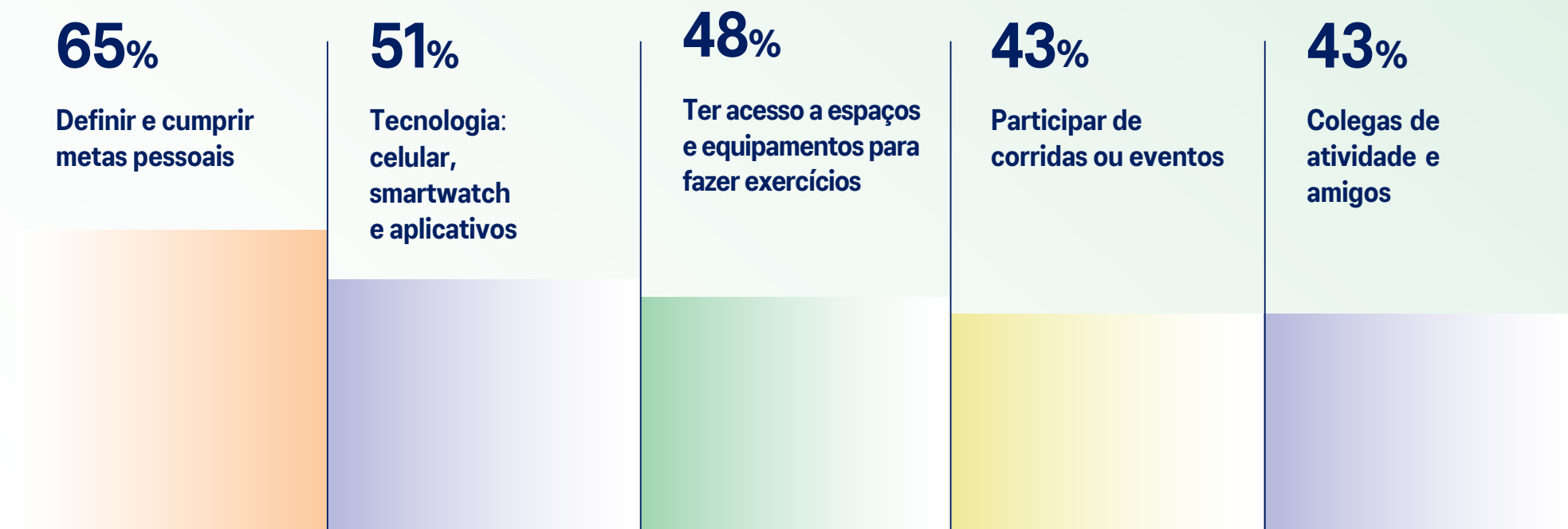
Por exemplo, as mulheres mais velhas que praticam exercício regularmente são mais propensas a relatar níveis elevados de atividade física se for algo que sempre esteve presente nas suas vidas, em comparação com mulheres sedentárias (71% contra 40%).

Problemas de saúde mental e sustos com a saúde física foram as situações de vida com maior probabilidade de culminar no início de novas rotinas regulares de exercícios para as mulheres. Este resultado foi o mesmo em todas as idades e em todas as regiões. Além disso, o estudo revelou que as mulheres que conseguiram manter níveis regulares de atividade física ao longo da vida relataram pontuações mais elevadas de condição mental em comparação com aquelas que não se movimentavam.



Com o suporte da tecnologia e atingindo objetivos pessoais...

No que diz respeito aos facilitadores impactantes por trás do exercício, o estudo descobriu que os quesitos a seguir encorajaram as mulheres a adotarem a atividade física e/ou continuaram se exercitando:



Curiosamente, esses facilitadores foram universais em todas as idades e em todas as regiões.

Por outro lado, os locais de trabalho e os empregadores obtiveram as classificações mais baixas quando se tratava de facilitadores para fazer exercícios. Novamente, isso ocorreu em todas as idades e em todas as regiões.

Tendo em conta esses dados e a constatação de que o trabalho e outros compromissos são muitas vezes barreiras para a prática de exercícios, talvez os empregadores pudessem analisar o que mais poderiam fazer para ajudar a incentivar e facilitar a atividade física durante o dia de trabalho. Isso é especialmente relevante porque, preocupantemente, as mulheres que trabalham fora são as que menos se movimentam em comparação com aquelas que são estudantes, aposentadas ou autônomas.

A importância da representatividade, aceitação e inclusão



Para as mulheres, a atividade física passa uma imagem problemática, desanimadora e intimidante.

O estudo descobriu que uma grande barreira que impedia as mulheres sedentárias de se exercitarem era a sensação de julgamento ou de não serem aceitas ou incluídas pela indústria de exercícios. 41% das mulheres que não se exercitam atualmente afirmaram que tinham vergonha de sua aparência ao se exercitarem, enquanto mais de um terço (36%) temiam o julgamento de outras pessoas. Surpreendentemente, seis em cada dez (58%) mulheres que não praticam exercício físico também relataram “não gostarem de esportes o bastante” para começarem a se exercitar.

As participantes do grupo focal afirmaram que não veem pessoas que se pareçam com elas ou que tenham um nível de condicionamento físico semelhante ao delas.

‘Não vejo mulheres como eu, não é a realidade. Quando observamos algumas marcas, o que vemos é praticamente um tokenismo. É legal ver marcas usando mulheres com aparência musculosa, mas, repito, isso não é possível para a maioria de nós. Não se trata apenas da forma do corpo e da diversidade, é sobre usar pessoas normais, pessoas tipo eu. Mostrar que eu também sou capaz.’

Participante do grupo focal dos EUA

Este sentimento não ficou restrito apenas às mulheres sedentárias. As mulheres ativas, aquelas que se exercitam pelo menos 150 minutos por semana, também citaram a falta de representação como uma barreira: um quinto delas (19%) afirmou não ver mulheres parecidas com elas fazendo exercícios, enquanto uma em cada seis (17%) apontou que não se sente representada pelas marcas esportivas.

‘Trabalho principalmente com mulheres com mais de 50 anos e todas dizem a mesma coisa, que nunca se veem fazendo nenhuma dessas coisas, em nenhuma propaganda.’

Participante do grupo focal do Reino Unido

Houve um desejo generalizado por parte de mulheres de todas as idades, regiões e níveis de atividade de ver pessoas que se parecessem com elas, e estivessem no mesmo nível que estavam, representadas pela indústria em anúncios e propagandas esportivas.

‘Quero ver mais pessoas da minha comunidade. Vamos garantir que sejamos suficientemente diversas e representadas, porque ver um modelo limitado do que seria uma aparência atlética é bem desanimador.’

Participante do grupo focal dos EUA

O ciclo da baixa confiança precisa ser quebrado

As mulheres dos grupos focais falaram sobre como a sensação de ser indesejada ou intimidada, ou ainda como a falta de representatividade dentro da indústria, está alimentando um ciclo de baixa autoeficácia (falta de confiança em si para atingir metas) e de baixa autoconfiança, além de afastá-las da prática de exercícios.

As mulheres sedentárias foram particularmente afetadas por estes sentimentos, com quase metade (45%) delas afirmando que não têm confiança para fazer exercícios, enquanto mais de um terço (38%) se sentem bastante intimidadas para dar o primeiro passo.

45%

não tem confiança para se exercitar

38%

sentem-se intimidadas para começar

Além disso, as recordações de experiências negativas, intimidadoras ou vergonhosas com exercício físico, como a utilização da atividade física para aplicar castigo na fase de desenvolvimento ou experiências intimidadoras ou indesejáveis em academias, alimentaram ainda mais esse ciclo vicioso de confiança.

Os participantes dos grupos focais criticaram as crenças sociais quanto a ser iniciante ou parar e iniciar exercícios e esportes ao longo da vida.

Sabemos que quanto mais as mulheres se movimentam, melhor elas se sentem. Ainda assim, 45% das mulheres sedentárias dizem não ter autoconfiança o bastante para se exercitarem.



Este ciclo vicioso deve ser quebrado.

'Nunca me disseram que eu poderia ser mediana nos esportes. Na escola, nunca diziam 'faça este esporte, não importa se você não conseguir entrar para o time'. Por isso fiquei com a ideia de que, a menos estivesse competindo em nível municipal, não fazia sentido continuar fazendo aquilo. Sendo uma garota, eu tinha que escolher entre praticar esportes ou ser estudiosa. Os meninos conseguiam fazer as duas coisas.'

Participante do grupo focal dos EUA



'Alguns dos meus amigos de Cingapura eram um pouco gordinhos na escola. E, na hora do intervalo, eles eram obrigados a ficar correndo. A vergonha por ter que fazer isso foi associada ao exercício a partir dali. Ficou mais difícil fazer atividade física na fase adulta.'

Participante do grupo focal de Singapura





Influenciadores de exercícios para as mulheres

Para as mulheres, as amigas e mulheres com a mesma aparência que a delas são suas maiores influências...

Quando pedimos às mulheres para compartilharem suas influências na atividade física, descobrimos que, em uma sociedade dominada pela cultura das celebridades e de influenciadores, as mulheres estão mais propensas a serem influenciadas na prática de exercícios, ou na prática de um novo esporte, por pessoas muito mais próximas delas, suas amigas.

E tem sido assim ao longo de suas vidas, desde a infância.

36%

uma amiga as incentivou a praticar exercício ou fazer um esporte, até a idade atual

33%

citam as amigas como sendo a razão pela qual se tornaram ativas

A partir de uma perspectiva regional, essas tendências refletiram-se ainda em mais da metade (57%) das mulheres na China, em 48% das mulheres na Arábia Saudita e 47% nos EAU, quando afirmaram que as amigas eram as suas principais influenciadoras para a prática de exercícios e destacaram o poder de fazer atividade física juntas nestas regiões.

Essa influência das amigas é mais uma prova de que as mulheres querem ver pessoas como elas, e não celebridades ou modelos, na prática de atividades físicas ou exercícios antes mesmo que elas decidam começar.

Esse dado ainda é corroborado pelas inúmeras participantes dos grupos focais que mencionaram o impacto vital dos movimentos sociais locais e das pessoas ao incentivar e inspirar mulheres de todas as idades e capacidades a praticarem algum exercício ou esporte na sua comunidade.

Influenciadores mais comuns em exercícios ou esportes:



Amigos



Os pais na infância



Companheiro(a) na idade adulta

Depois das amigas, a segunda influência mais comum na prática de exercícios ou esportes para as mulheres foram os pais na infância ou companheiros(as) na idade adulta. Esta foi uma mistura equilibrada de homens e mulheres, mostrando que ambos os gêneros podem ter impacto na participação das mulheres em esportes.

Curiosamente, as mulheres mais jovens (entre 18 e 31 anos) apresentaram duas vezes mais probabilidade de citar seus pais como modelos na prática de exercícios durante a infância, se comparadas com as mulheres com 50 anos ou mais. Isso pode sugerir uma mudança geracional, talvez indicando que os pais passaram a dar mais suporte ou encorajar mais as filhas na prática de exercício físico do que nas gerações anteriores.

Em busca de soluções

As mulheres estão fazendo a mudança acontecer, mas, embora tenham conseguido algum progresso, o caminho ainda é longo.

Os participantes do estudo compartilharam suas ideias e sugestões sobre o que poderia ajudar a derrubar as barreiras para a prática de exercícios. As mulheres observaram que tornar a atividade física mais acessível, inclusiva e reconhecida de todas as formas, além de desafiar as expectativas de gênero da sociedade, ajudaria a proporcionar o apoio que precisam para se movimentarem mais.

Em resumo, elas identificaram quatro áreas principais para provocar mudanças significativas:

Tornar a atividade física mais ACESSÍVEL

Precisamos tornar os exercícios mais práticos e acolhedores, centrados nas mulheres e nas suas necessidades. Oferecer cuidados para as crianças, adequação ao trabalho ou outros compromissos e ser divertido, acessível e seguro. Vamos deixar a atividade física mais fácil para as mulheres.

Tornar a atividade física mais INCLUSIVA

Precisamos tornar o exercício mais inclusivo para todas as mulheres, independentemente de idade, raça, tamanho, origem ou nível de atividade. Precisamos maximizar o papel que as amigas, a família e a comunidade podem desempenhar para inspirar as mulheres a se movimentarem. Vamos tornar os exercícios mais convidativos e sem julgamentos para as mulheres.

Desafiar as EXPECTATIVAS DE GÊNERO

Precisamos melhorar a educação, desafiar os estereótipos femininos e acelerar a mudança social. Vamos empoderar mulheres e meninas para que tenham tempo, liberdade e apoio para se movimentarem.

REDEFINIR O SIGNIFICADO da atividade física

Precisamos mudar a narrativa e celebrar todas as formas de movimento, reconhecendo que ele vai muito além de horas, repetições ou distâncias cansativas que podem render um impacto positivo. Vamos normalizar ser iniciante, mediano ou excelente em exercícios para as mulheres.

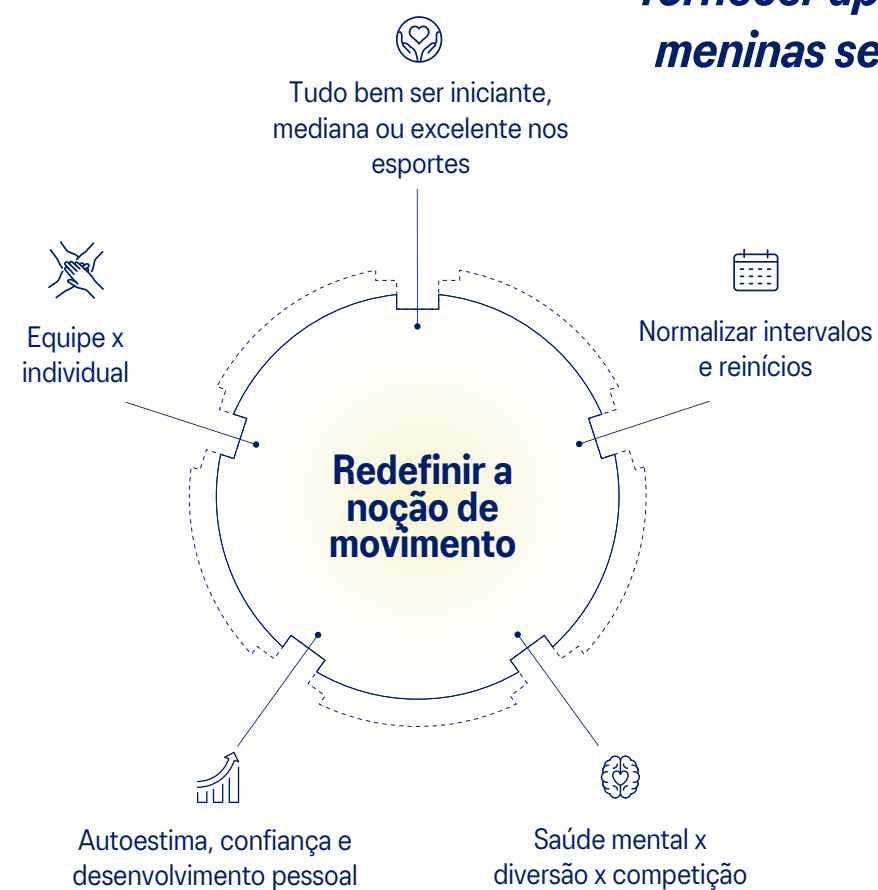


'Muitas corridas são para quem é profissional, mas poderia ter outras com objetivos mais fáceis de atingir. Correr é muito mais do que chegar em primeiro.'

Participante do grupo focal da China



As sugestões de estratégias práticas para fornecer apoio para que as mulheres e meninas se exercitem mais incluam...



Conclusão

Dra. Dee Dlugonski

Como foi visto, a disparidade de gênero na prática de exercícios é um desafio complexo. Ela não se desenvolveu de um dia para o outro e não será resolvida com uma única solução.



Para mim, as principais conclusões dos resultados do estudo são:

- > **Não importa a idade, um estilo de vida ativo pode levar a um bem-estar mental mais positivo.** Precisamos fazer mais para apoiar a atividade física e as oportunidades nos esportes para as mulheres em todas as fases das suas vidas.
- > **Independentemente do seu nível de atividade, as mulheres enfrentam barreiras para serem tão ativas quanto gostariam de ser.** Portanto, as soluções precisam apoiar todo o espectro: desde pessoas sedentárias até atletas profissionais de elite.
- > **Muitas mulheres relataram vivenciar expectativas de gênero que afetaram o tempo livre que tinham para fazer exercício ou praticar algum esporte.** As funções domésticas, como cuidar de crianças, idosos ou realizar outras responsabilidades dentro de casa, foram uma barreira particularmente evidente relatada pelas mulheres nos dados quantitativos e qualitativos.
- > **Amigas, companheiros e pais têm uma influência significativa na quantidade (ou na falta) de exercício que meninas e mulheres praticam no seu dia a dia.** Muitas afirmaram que essas relações têm impacto direto na quantidade de tempo que reservam para o exercício, nas suas atitudes em relação ao exercício ou na escolha da atividade esportiva.

Para concluir, o estudo forneceu informações significativas para a compreensão da disparidade de gênero na prática de exercícios. A realização da pesquisa mostrou o poder de dar voz às mulheres para que possamos entender as barreiras que as impedem de se exercitar tanto quanto gostariam. Contudo, para além disso, os dados forneceram àqueles que querem avançar na mudança uma oportunidade de se unirem e utilizarem as descobertas para construir as soluções mais eficazes.

Todos temos um papel a desempenhar neste sentido, e fui surpreendida pelo número de pessoas que manifestaram o seu desejo de fazer parte da solução.

Por isso, é a hora de começarmos a fazer mudanças. É hora de mais mulheres e meninas experimentarem os benefícios positivos do exercício no corpo e na mente. Vamos diminuir esta diferença juntos.

É hora do Move Her Mind.

Apêndice e metodologia

Contexto do Estudo

Os resultados do ASICS 2022 State of Mind Index identificaram uma disparidade de gênero na prática de exercícios, com as mulheres, especialmente as jovens, se exercitando significativamente menos do que os homens. A ASICS encomendou o estudo Move Every Mind para compreender melhor o motivo desta disparidade e para identificar estratégias viáveis para diminuí-la. O estudo foi liderado pela Dra. Dee Dlugonski, professora assistente do Sports Medicine Research Institute, da Universidade do Kentucky, e teve o suporte do professor associado Brendon Stubbs, do King's College London. Ambos são pesquisadores mundialmente renomados em movimento e bem-estar mental.

Objetivo

Os objetivos deste estudo foram 1) identificar barreiras, motivadores e facilitadores para a prática de exercícios e esportes; 2) explorar fatores associados ao exercício ao longo da vida e à participação em esportes de mulheres de todas as idades, níveis de atividade e localidades; e 3) compreender as experiências positivas e negativas das mulheres com o exercício e o esporte.

Projeto de estudo

Este estudo de métodos mistos incluiu uma pesquisa global online (quantitativa) e entrevistas com grupos focais (qualitativa). A pesquisa online foi fornecida via Qualtrics. Os grupos focais ocorreram pessoalmente ou por meio de software de videoconferência. As entrevistas dos grupos focais foram conduzidas por um membro da equipe de pesquisa ou por facilitadores renomados tanto no meio acadêmico quanto na indústria, os quais receberam treinamento da equipe de pesquisa. A coleta de dados ocorreu de junho de 2023 a setembro de 2023.

Participantes

Indivíduos com pelo menos 18 anos foram convidados a responder à pesquisa online, independentemente de sexo, idade, localização geográfica ou nível de atividade. As participantes dos grupos focais foram convidadas por facilitadores, parceiros do estudo ou membros da equipe ASICS.

A amostra final incluiu 24.772 participantes (n = 16.655 mulheres) que preencheram a pesquisa global online e 187 participantes que fizeram parte de 26 grupos focais. Indivíduos em mais de 40 países (incluindo Austrália, Brasil, Canadá, China, França, Alemanha, Índia, Itália, Coreia, Japão, Holanda, Nova Zelândia, Arábia Saudita, Cingapura, Espanha, Tailândia, Malásia, Emirados Árabes Unidos, Reino Unido e EUA).

Pesquisa Online

A pesquisa foi elaborada por acadêmicos altamente experientes e recebeu autorização ética do Kings College London. Foi solicitado que os participantes selecionassem o gênero com o qual melhor se identificavam, entre as opções “feminino”, “masculino”, “não-binário/não-conforme”, “transgênero” e “prefiro não dizer”. Isto segue a metodologia recomendada pelo Pew Research Center, na qual a identidade de gênero é usada em vez do sexo atribuído no nascimento.

Identificou-se como feminino um total de 16.655 pessoas que concluíram a pesquisa. Elas são mencionadas como mulheres. Identificaram-se como masculinos 7.536 participantes, os quais foram mencionados como homens. Identificaram-se como “não-binário/não-conforme” 129 indivíduos e 41 como “transgênero”. Nos casos em que as suas opiniões corresponderam com as daqueles que se identificaram como “masculinos”, mencionamos a amostra como não-feminina.

A pesquisa pediu às participantes do sexo feminino que respondessem a perguntas sobre suas características demográficas (idade, país de residência, emprego, educação e número de filhos), função emocional e cognitiva, nível de atividade física (dias de atividade física na última semana e minutos de atividade física por dia), prática regular de exercícios (pelo menos uma vez por semana durante o último ano), satisfação com os níveis atuais de exercício, tipos de exercício e esporte, razões para parar de praticar exercício na fase adulta e na infância/adolescência, razões para participar de atividade física ou esporte, barreiras e facilitadores para participar e pessoas que mais as motivaram ou influenciaram a praticar exercícios ou esportes na infância e na idade adulta.

Foi pedido aos participantes não-femininos que respondessem a perguntas sobre as suas características demográficas, os papéis desempenhados por meninas e mulheres, as percepções das barreiras enfrentadas pelas mulheres para fazer exercício e esporte, as percepções da disparidade de gênero na prática de exercício e seu papel na diminuição desta disparidade.

Grupos Focais

Todas as entrevistas dos grupos focais foram realizadas utilizando um guia de discussão padronizado desenvolvido pela equipe da pesquisa. As perguntas foram concebidas para explorar as experiências positivas e negativas das próprias participantes com a atividade física e os esportes, suas percepções sobre as barreiras e os desafios que meninas e mulheres enfrentam na prática de exercícios e de esportes e possíveis soluções para diminuir a disparidade de gênero na prática de exercícios.

Avaliações – Participantes Femininas

State of Mind Score

O ASICS State of Mind Score atribui uma pontuação para a condição mental entre 1 e 100, composta por 10 métricas emocionais e cognitivas: autocontrole, resiliência, positividade, contentamento, relaxamento, confiança, vigilância, calma, foco e energia. As participantes preencheram seis itens sobre sua função emocional e cognitiva e quatro itens sobre sua condição mental durante o último mês em uma escala de 1 (nem um pouco) a 5 (médio) a 10 (extremamente). As pontuações foram somadas para criar uma pontuação total variando de 10 a 100, com pontuações mais altas indicando maior capacidade emocional, cognitiva e mental.

Atividade Física

As participantes foram questionadas quanto ao número de dias, na última semana, em que estiveram fisicamente ativas, definido como “movimento constante que aumenta a frequência cardíaca, como exercício ou esporte”. As participantes que relataram pelo menos um dia de atividade física foram questionadas, em seguida, quanto ao número de minutos por dia de atividade. Essas perguntas foram usadas anteriormente no ASICS 2022 State of Mind Study. Os minutos semanais de atividade física foram calculados multiplicando o número de dias de atividade pelo número diário de minutos ativos. Os minutos diários de atividade física foram truncados para 180 minutos. As participantes foram categorizadas nos seguintes níveis de atividade, usando minutos semanais de atividade física: sedentária (<30 minutos), razoavelmente ativa (30 a 149 minutos), ativa (150 a 299 minutos) e muito ativas (mais de 300 minutos).

Exercícios Atuais

Para avaliar a satisfação com os níveis atuais de exercício, a seguinte pergunta foi feita às participantes: “Você está satisfeita com seus níveis atuais de exercício?”. As possíveis respostas incluíram: “Estou fazendo o quanto gostaria”, “Estou fazendo muito exercício”, “Não estou fazendo exercício suficiente” ou “O exercício não é importante para mim”.

O exercício regular foi calculado com um item: “Você atualmente pratica exercícios ou esportes regularmente (pelo menos uma vez por semana, em média, desde o último ano)?”. As participantes que responderam “Sim” foram convidadas a descrever a sua participação como uma das seguintes: “Atualmente faço exercício físico regularmente, mas não corro nem participo de competições”, “Atualmente faço exercício regularmente e costumava correr ou competir”, “Sou uma atleta/esportista recreativa”, “Sou uma atleta/esportista amadora” ou “Sou uma atleta profissional”. As participantes que relataram não praticar exercícios ou esportes regularmente foram questionadas se alguma vez praticaram exercícios ou esportes regularmente durante sua vida adulta. Aquelas que responderam “Sim” a este item foram solicitadas a descrever sua participação anterior em exercícios ou esportes utilizando as opções citadas previamente. As participantes selecionaram exercícios e esportes dos quais participaram em uma lista de 25 opções e tiveram a oportunidade de acrescentar qualquer exercício ou esporte que não estivesse na lista.

Participação em Exercício/Esporte ao Longo da Vida

Foi solicitado às participantes que relataram praticar exercício ou esporte com regularidade em algum momento de suas vidas que identificassem “por que pararam de se exercitar regularmente/praticar esporte” a partir de uma lista de 16 motivos que incluíam falta de tempo, ser mãe, começar a trabalhar/mudar de emprego, lesões, falta de financiamento ou patrocínio, entre outros, além de poderem adicionar outros motivos.

Todas as participantes foram convidadas a responder “sim” ou “não” à pergunta, “À medida que você se desenvolveu/cresceu, seu nível de prática de exercício ou esporte diminuiu?” a fim de identificar indivíduos que pararam ou diminuíram a prática de exercícios/esportes durante a infância ou adolescência. Foi solicitado às participantes que responderam “sim” que identificassem as razões para a diminuição.

As entrevistadas foram convidadas a selecionar até três pessoas que mais as motivaram ou influenciaram durante a infância/adolescência. Em seguida, as participantes receberam uma lista de indivíduos e foi solicitado que selecionassem até três pessoas que mais influenciaram sua participação atual em exercícios ou esportes.

Motivos para se Exercitar

As participantes apontaram suas razões para praticar exercício regularmente respondendo a 14 itens em uma escala de 5 pontos, desde “discordo totalmente”, passando por “nem concordo, nem discordo” até “concordo totalmente”. Os itens da amostra incluíram “para sentir-se feliz”, “para lidar com o estresse”, “porque gosto de exercício/esporte” e “para socializar/fazer parte de uma equipe”. Considerou-se que as participantes que concordaram parcial ou totalmente com um item endossaram este motivo para o exercício.

Facilitadores de Exercícios

Foi apresentada às participantes uma lista de oito possíveis facilitadores de exercícios que incluía “ter um coach/personal trainer”, “celular/aplicativo/smartwatch”, “o local de trabalho incorpora exercícios na semana de trabalho/ajuda a pagar” e “ter acesso a campos esportivos locais/instalações/trilhas de corrida seguras”. As participantes foram convidadas a assinalar todos os itens que encorajavam, motivavam ou facilitavam na sua prática de exercícios.

Benefícios dos Exercícios

Os benefícios dos exercícios foram avaliados apresentando às participantes um conjunto de nove itens e solicitando que primeiro relatassem como se sentiram quando conseguiram se exercitar regularmente e depois relatassem como se sentiram quando não conseguiram se exercitar regularmente usando esses nove itens. As participantes responderam em uma escala de 5 pontos, de discordo totalmente a concordo totalmente. Os itens incluíam “feliz”, “confiante”, “focada”, “estressada” e “frustrada”.

Barreiras para o Exercício

Para avaliar as barreiras para o exercício, as participantes responderam a 25 itens sobre fatores que alguma vez impediram ou dificultaram a continuação dos níveis de exercício ou o progresso no seu esporte utilizando uma escala de 5 pontos que variou de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”. Os itens da amostra incluíam “muitos compromissos extras”, “ausência do kit certo”, “falta de acesso a equipamentos ou locais relevantes para se exercitar”, “medo de assédio”, “falta de confiança”, “coaches/personal trainers são muito caros” e “pressão para se sair bem”. As participantes que responderam um pouco ou concordaram totalmente foram categorizadas como relatando essa barreira para praticar o exercício/esporte.

Avaliações – Participantes Não-Feminina

Os participantes da pesquisa identificaram todas as funções que desempenhavam relacionadas a meninas e mulheres, por exemplo, coach esportivo, preparador físico, professor, casado, pai, irmão, etc.

Os participantes foram então questionados se achavam que as meninas abandonavam ou deixavam de praticar esporte/exercício à medida que cresciam. Os participantes que responderam “sim” foram solicitados a identificar os motivos a partir de uma lista que incluía os seguintes itens: “elas não têm tempo”, “insegurança com o corpo”, “os professores não as incentivam”, “lesões”, etc.

Foi perguntado aos participantes não-femininos “o que você acha que impede/desmotiva as mulheres a se exercitarem”, usando a mesma lista de barreiras que foi apresentada às mulheres entrevistadas na mesma escala de 5 pontos. Foi solicitado aos participantes que respondessem “sim” ou “não” à pergunta “Você acha que desempenha algum papel no incentivo/apoio às mulheres na prática de exercício regularmente?”. Os participantes que responderam “sim” tiveram a oportunidade de inserir uma resposta aberta para “Que papel você acha que pode desempenhar?”.