

Motivos para a desistência da prática de exercícios físicos - antes de completar seis meses – por parte de clientes de uma academia de médio porte do bairro Santa Cândida, em Curitiba-PR

Marcelo Pereira Munhoz
Rodrigo Cibrari Prado

Resumo

Vários são os fatores que os indivíduos levam em consideração para dar início a qualquer prática de atividades físicas e também para a desistência. A atividade física pode ser utilizada para prevenção de doenças, promoção de saúde, favorecimento para aumento no sentimento de bem estar. O alcance dessas melhorias está ligado diretamente ao tempo de permanência na atividade. O objetivo geral deste estudo é identificar os motivos que levam os clientes de uma academia de médio porte do bairro Santa Cândida da cidade de Curitiba a desistirem da prática de exercícios físicos antes de completarem seis meses e objetivos específicos: verificar quantos clientes desistiram da prática antes de completar seis meses; verificar por qual motivo se inscreveram; analisar a(s) relação(ões) entre o perfil dos clientes, seus motivos de adesão e de abandono e categorizar os motivos apresentados. Quanto a metodologia, trata-se de uma pesquisa de cunho Quali-Quantitativo, descritiva e explicativa. A amostra será composta por 100 indivíduos participantes de uma academia. Quanto aos instrumentos utilizados, serão aplicadas entrevistas semi-estruturadas, além da tabulação de dados o sistema da academia e dois questionários validados o de adesão aplicado pela recepcionista e o de desistência de forma on line. Como trata-se de um projeto de pesquisa em construção, a metodologia e resultados serão detalhados posteriormente.

Palavras-chave: exercício físico; aderência; desistência; academia.