



Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE

www.rbceonline.org.br



ARTIGO ORIGINAL

Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias



Carla Maria de Liz^{a,*} e Alexandro Andrade^b

^a Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Programa de Pós-graduação em Ciência do Movimento Humano, Florianópolis, SC, Brasil

^b Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Departamento de Educação Física, Florianópolis, SC, Brasil

Recebido em 17 de janeiro de 2013; aceito em 22 de fevereiro de 2014

Disponível na Internet em 8 de dezembro de 2015

PALAVRAS-CHAVE

Adesão;
Exercício físico;
Entrevista;
Análise qualitativa

KEYWORDS

Adhesion;
Physical exercise;
Interview;
Qualitative analysis

Resumo Este estudo teve por objetivo investigar os motivos de adesão e desistência da musculação em academias por meio de uma investigação qualitativa. Participaram aderentes (n=13) e desistentes (n=8) da prática de musculação, de ambos os sexos, entre 23 e 55 anos, selecionados de maneira não probabilística intencional, em academias de Florianópolis (SC). O instrumento usado foi uma entrevista semiestruturada. Os principais motivos de prática de musculação foram "bem-estar", "melhoria da saúde" e "estética corporal". Os principais motivos de desistência foram "falta de tempo", "atendimento profissional desqualificado" e "poucos aparelhos para a prática".

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

Qualitative analysis of the reasons to the adhesion and desistance to the practice of resistance exercises in gyms

Abstract The purpose of this study was to investigate the reasons of adhesion and desistance to the practice of resistance exercises in gyms through a qualitative investigation. Adherents (n=13) and individuals who dropped out (n=8) of resistance exercises, of both sexes, with ages ranging from 23 to 55 years old, selected in an intentional non-probabilistic manner, in gyms of Florianópolis/SC, participated in the study. The instrument that was utilized was a semi structured interview. Among the main reasons for the practice of resistance exercises were

* Autor para correspondência.

E-mail: carla.maria.liz@gmail.com (C.M. de Liz).

“well being”, “improvement of the health” and “body aesthetics”. Among the reasons for the desistance were “lack of time”, “under qualified professional care” and “lack of equipments for the practice”.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

PALABRAS CLAVE

Adhesión;
Ejercicio físico;
Entrevista;
Análisis cualitativo

Análisis cualitativo de las razones para la adhesión y renuncia a la práctica de ejercicios de musculación en los gimnasios

Resumen El objetivo de este estudio fue investigar las razones de la adhesión y renuncia a la práctica de ejercicios de musculación en los gimnasios mediante una investigación cualitativa. Participaron en el estudio partidarios (n = 13) y personas que abandonaron (n = 8) los ejercicios de musculación, de ambos sexos, con edades de 23 a 55 años, seleccionados de forma intencional no probabilística en los gimnasios de Florianópolis-SC. El instrumento que se utilizó fue una entrevista semiestructurada. Entre las razones para la práctica de ejercicios de musculación se encontraban “bienestar”, “mejora de la salud” y “estética corporal”. Entre las razones para la renuncia se encontraban “falta de tempo”, “bajo cuidado profesional cualificado” y “falta de aparatos para la práctica”.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

Introdução

Apesar das evidências sobre os benefícios à saúde proporcionados pela prática de exercícios físicos, dados recentes de uma pesquisa feita pelo Ministério da Saúde apontam que apenas uma pequena parcela da população brasileira pratica exercícios físicos (Brasil. Ministério da Saúde, 2011). Guedes, Santos e Lopes (2006) afirmam que o incentivo a hábitos regulares de atividades físicas é uma das metas essenciais na área da saúde em contraponto com o comportamento sedentário que apresenta grande prevalência em todo mundo.

Entre os ambientes com potencial para promover a mudança de comportamento na população destacam-se as academias, que oferecem serviços de orientação e supervisão da prática de exercícios físicos por profissionais da área da saúde (Toscano, 2001). No entanto, o que se observa nesses ambientes é um número elevado de indivíduos que não conseguem dar continuidade à prática de exercícios físicos por diversos motivos (Liz et al., 2010; Albuquerque e Alves, 2007). De acordo com a American College of Sports Medicine (2000), apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos em academias de ginástica aderem à prática. No Brasil, os estudos sobre adesão têm verificado um índice de evasão de aproximadamente 70% entre os praticantes de exercícios físicos em academias (Albuquerque e Alves, 2007).

O conhecimento acerca do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física é fundamental para mantê-lo fisicamente ativo (Deschamps e Domingues Filho, 2005). Assim, uma das formas de se intervir com vistas a uma maior continuidade de prática de exercícios nas academias é por meio

da identificação dos motivos que os indivíduos atribuem a essa prática. Em vista do exposto, o objetivo do presente estudo foi investigar os motivos de adesão e desistência da musculação em academias.

Material e métodos

O presente estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos – CEP da Universidade do Estado de Santa Catarina – Udesc (protocolo nº 30/2010), bem como pelos proprietários das academias selecionadas.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa que buscou captar e compreender as percepções dos aderentes e desistentes da prática da musculação em academias. A pesquisa qualitativa é adequada para compreender a complexidade dos fenômenos sociais por meio da análise e busca dos significados contidos nas ações e informações advindas das pessoas que participam do estudo (Triviños, 1987).

A população deste estudo há composta por praticantes de musculação¹ havia mais de seis meses e desistentes (ex-praticantes), de ambos os sexos, entre 23 e 55 anos,² em academias do município de Florianópolis (SC). A amostra

¹ A escolha da modalidade de musculação deve-se ao fato desta ser a mais procurada nas academias (Santos e Kniknik, 2006).

² A opção da faixa etária escolhida justifica-se pelo fato de se encontrar em muitos estudos diferenças significativas na motivação de jovens, adultos e idosos (Balbinotti e Capozzoli, 2008). Deste modo, optou-se por expandir a faixa etária para este estudo a fim de se abordar e compreender de maneira mais aprofundada essa questão.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085829>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085829>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)