

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



## BARREIRAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE ADULTOS EX-FREQUENTADORES DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE PLANALTO - RS

Pesquisador(es): MORESCO, Pedro Jorge Henz; ANTONIO, Dayanne Sampaio; PAGLIARI, Paulo; LAUX, Rafael Cunha.

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Curso de Educação Física.

Área: Ciências da Vida e Saúde e Ciências da Educação.

**Introdução:** poucos estudos investigam as barreiras para a prática de atividades físicas em cidades pequenas e o que afeta a adesão dos sujeitos para com essa prática. **Objetivo:** analisar as barreiras na prática de atividades físicas de adultos ex-frequentadores de musculação na cidade de Planalto/RS. **Método:** participaram da pesquisa 36 pessoas entre 18 e 59 anos de idade, de ambos os sexos, que abandonaram a musculação em academias e estúdios de musculação do município de Planalto/RS. Foram utilizados, anamnese e questionário de barreiras à prática de atividades físicas (QBAPFI). Os dados foram analisados de maneira descritiva por meio do SPSS® versão 21.0. **Resultados:** as principais barreiras na prática de atividades físicas foram à falta de tempo (77,8%) e a preguiça (77,8%). Em seguida, apontou-se à falta de local próximo (66,7%) para a prática de atividade física, e a falta de energia (52,8%), juntamente com a necessidade de relaxar (52,8%). **Conclusão:** diante disso, é possível concluir que as principais barreiras para a prática da musculação na cidade de Planalto/RS estão relacionadas a fatores internos (preguiça) e externos (local próximo) dos praticantes. Estes potencializam a evasão do sujeito da modalidade, assim como favorecem a inatividade física. Nessa perspectiva, se faz necessário que estes profissionais elaborem estratégias que atenuem essas barreiras, fidelizando o cliente e promovendo o exercício físico.

**Palavras-chave:** Atividades Físicas. Adulto. Academia.

**E-mails:** rafael.laux@unoesc.edu.br

# II CIRCUITO REGIONAL

## DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

**Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional**

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE

