

GODOY, Gabriel Pinheiro Ortiz de. Motivos de aderência a espaço de treinamento personalizado entre homens e mulheres. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo geral identificar o motivo de adesão à prática de exercício físico individualizado dos clientes/alunos de Personal Trainer no município de Bragança Paulista - SP. A pesquisa tem cunha descritivo, composta por clientes/alunos de Personal Trainer, residentes no município de Bragança Paulista - SP e a amostra foi composta por 20 participantes de ambos os gêneros. Os dados foram coletados por meio de questionário, contendo questões fechadas e abertas para o respondente expressar o seu posicionamento. Os resultados demonstram que a média de idade do gênero masculino foi de 40 anos e do gênero feminino de 31 anos e com predominância dos casados. Em ambos os gêneros prevalece o nível superior completo, exercendo atividades remuneradas em tempo integral e como principais ocupações empresários, servidores públicos e empregados de empresa privada e apresentando ter renda mensal superior a três mil reais. Os motivos de adesão mais citados foram a saúde e qualidade de vida, seguida pelos de estética, bem estar, obter resultados rápidos e por indicação médica, demonstrando que há uma conscientização maior da população acerca dos benefícios da prática de exercícios, tornando o treinamento personalizado um objeto de desejo e consumo. Já os motivos mais citados que contribuem para aderência dos clientes foi à competência profissional do Personal Trainer, seguidos pelo alcance de metas/ resultados, motivação por parte do professor, motivação pessoal e pela cumplicidade do Personal Trainer/aluno. E a frequência semanal mais citada foi de três vezes por semana, sendo que a maioria tem acima de seis meses de treinamento personalizado. O processo de aderência ocorre de forma gradual e depende essencialmente do prazer em realizar tal prática, fica claro ainda que quando a motivação é relacionada à saúde e competência profissional do Personal Trainer, os indivíduos tendem a ter uma prática regular e sistemática, tornando assim parte do cotidiano.