



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

A PREVALÊNCIA DE BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE UMA ESCOLA PARTICULAR DA CIDADE DE MACAPÁ/AP

Marcela Fabiani Silva Dias*¹, Sairo Machado dos Santos², Alisson Vieira Costa³, Tinalé Barbosa Palheta⁴, Bárbara Luíza Duarte Sales⁴ and Taynara Camille Guilherme Lima⁴

¹Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Amapá – UNIFAP; ²Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Amapá – UNIFAP; ³Doutor em Educação Física pela Universidade de Brasília – UnB; ⁴Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Amapá – UNIFAP

ARTICLE INFO

Article History:

Received 08th April, 2022

Received in revised form

20th May, 2022

Accepted 26th June, 2022

Published online 30th July, 2022

Key Words:

Barreiras. Atividade Física.

Inatividade Física.

Comportamento Sedentário.

*Corresponding author:

Marcela Fabiani Silva Dias

ABSTRACT

O objetivo deste estudo foi identificar as barreiras à prática de atividade física em estudantes de uma escola particular da cidade de Macapá/AP. A amostra foi composta por 92 adolescentes entre 13 e 17 anos, estudantes do período matutino. Para coleta de dados foram aplicados questionários para obter o nível de atividade física e a prevalência de barreiras à prática de atividade física. Verificou-se que as barreiras mais relatadas pelos estudantes foram: “Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas (ler, ficar sem fazer nada)” (59%), “Tenho preguiça de fazer atividade física” (55%), “Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física” (51%), “falta tempo pra fazer atividade física” (47%) e “Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado” (45%), e que os estudantes do sexo feminino e insuficientemente ativos apresentaram maior número de barreiras relatadas. Os dados desta pesquisa revelam que a prevalência de inatividade física e comportamento sedentário em escolares na cidade de Macapá é multifatorial.

Copyright © 2022, Daniel Cardoso Garcia et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Marcela Fabiani Silva Dias, Sairo Machado dos Santos, Alisson Vieira Costa, Tinalé Barbosa Palheta, Bárbara Luíza Duarte Sales and Taynara Camille Guilherme Lima, 2022. “A prevalência de barreiras à prática de atividade física em estudantes de uma escola particular da cidade de macapá/ap”, *International Journal of Development Research*, 12, (07), 57768-57771.

INTRODUCTION

A prática regular de atividade física proporciona melhoria na qualidade de vida em todos os aspectos, independente do sexo, idade e profissão (SILVA *et al.*, 2010; MACEDO *et al.*, 2003). Estudos mostram que um estilo de vida ativo pode atuar tanto para prevenir quanto para tratar a obesidade, melhorando a saúde e a qualidade de vida do praticante (SANTOS, SANTOS E MAIA, 2009). Além dos benefícios fisiológicos, a prática de atividade física auxilia no tratamento da depressão, proporcionando ao praticante, benefícios psicológicos, como: melhor sensação de bem estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão (COSTA, SOARES E TEIXEIRA, 2007) e possui uma relação positiva com um melhor estado de humor em adolescentes (WERNECK e NAVARRO, 2011). Apesar dos benefícios da atividade física para a qualidade de vida das pessoas, dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção Para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2018 mostram que cerca de 44,1% dos brasileiros

adultos não possui um nível suficiente de prática de atividade física, e 13,7% são considerados inativos fisicamente, e esses fatores tendem aumentar com a idade. No que se refere à população mais jovem, dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PenSE) de 2015 com escolares do 9º ano do ensino fundamental, mostram que 60,8% dos adolescentes são insuficientemente ativos e 4,8% são inativos, informações preocupantes, uma vez que, segundo Lazzoliet *al.* (1998), os hábitos criados durante a infância e adolescência tendem a causar efeitos no decorrer da vida, logo, a prática de atividade física desde a infância se apresenta como um preditor de uma melhor qualidade de vida durante a vida adulta e na velhice. Estudos sobre o nível de atividade e comportamento sedentário na adolescência mostram, que cada vez menos jovens possuem um nível de atividade física considerada suficiente para manter uma boa qualidade de vida, despendem muito tempo em atividades que não há gastos consideráveis de energia e/ou não apresentam uma alimentação saudável (SILVA *et al.*, 2008; ARAÚJO, BLANK e OLIVEIRA, 2009; VASQUEZ e LOPES, 2009; TENÓRIO *et al.*, 2010; FERMINO *et al.*, 2010), além destes fatores também apresentarem relação com a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes

(MORAES et al., 2011; BOZZA et al., 2014). Sendo assim, este estudo tem como objetivo investigar a prevalência de barreiras à prática de atividade física em estudantes de uma escola particular da cidade de Macapá.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo com delineamento transversal, de abordagem quantitativa, de objetivo descritivo (GERHARDT; SILVEIRA, 2009), conduzido no segundo semestre de 2019. A amostra foi composta por 92 escolares, com idade entre 13 e 17 de uma escola particular localizada na zona sul da cidade de Macapá. Foram incluídos neste estudo os escolares que aceitaram participar da pesquisa de forma voluntária; estivessem presente nos dias em que o questionário foi aplicado e que os pais/responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Não participaram do estudo alunos que por algum motivo não podiam se locomover, não apresentaram o TCLE assinado pelo responsável e/ou não preencheram completamente os questionários. Para identificar as barreiras para prática de atividade física foi utilizado um questionário desenvolvido por Santos et al. (2009), que é composto por 12 fatores determinantes para a prática de atividade física, cada fator apresenta quatro respostas, sendo elas: discordo muito, discordo, concordo e concordo muito. A classificação se deu com ausência ou presença das barreiras. As informações quanto ao nível de atividade física dos escolares foram obtidas através do questionário IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) versão curta, o qual é composto por oito questões abertas sobre o tempo despendido por semana em diferentes tipos de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa).

Os dados dos escolares foram tabulados, analisados e classificados de acordo com o tempo despendido na prática de atividade física. Os alunos que não acumularam pelo menos 300 minutos/semana em atividade física foram classificados como insuficientemente ativos, e os que alcançaram a somatória de 300 minutos ou mais na prática de atividade física por semana foram classificados como ativos, segundo recomendações de atividade física para adolescentes (STRONG et al., 2005; CUREAU et al., 2016). Os dados foram coletados no horário da manhã e em sala de aula. Os questionários foram entregues aos alunos e suas instruções foram lidas antes do seu preenchimento. O tempo de aplicação e preenchimento do questionário foi de aproximadamente 15 minutos por turma. Para o tratamento dos dados foram utilizadas análises descritivas, ilustradas em gráficos de barra com os valores percentuais e de frequência absoluta. Para análise dos dados foi utilizado o programa Excel 2010 da Microsoft. Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amapá, sob o parecer nº 4.855.835, conforme a resolução 510 de 2016 do Ministério da Saúde do Brasil, dados que os participantes do estudo foram seres humanos (BRASIL, 2016).

RESULTADOS

Participaram deste estudo 92 estudantes de uma escola particular da cidade de Macapá, sendo 51 (56%) do sexo masculino e 41 (44%) do sexo feminino e com idade entre 13 e 17 anos. Em relação ao nível de atividade física, 62% dos estudantes foram classificados como ativos e 38% insuficientemente ativos. Quando analisado de acordo com o sexo dos estudantes, verificou-se maior nível de atividade física entre os meninos, sendo 40% considerados ativos, enquanto as meninas apresentavam 22% para a mesma classificação. No que se refere à idade, os maiores níveis de atividade física foram identificados nos adolescentes de 15 anos (28% ativos), e a menor proporção foi identificado nos adolescentes de 13 anos (2% Insuficientemente ativos). Sobre as barreiras para prática de atividade física, as mais relatadas, independente do sexo e idade, foram: “*Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas (ler, ficar sem fazer nada)*” (59%), “*Tenho preguiça de fazer atividade física*” (55%), “*Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer*

atividade física” (51%), “*falta tempo pra fazer atividade física*” (47%) e “*Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado*” (45%). Já as barreiras com menor prevalência foram: “*É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz*” (13%), “*É difícil fazer atividade física porque não têm lugares perto de casa onde eu possa ir*” (23%) e “*É difícil fazer atividade física porque os amigos que me acompanham moram longe*” (25%).

As barreiras: “*É difícil fazer atividade física porque não tem lugares perto de casa onde eu possa ir*”, “*O clima (frio, chuva, calor) dificulta minha prática de atividade física*”, e “*Preferência por outras atividades*” foram prevalentes para os meninos. A barreira mais relatada entre as meninas foi a “*Preguiça*”. Em ambos os sexos a barreira menos relatada foi “*É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz*”. Em relação a atividade física, a prevalência foi maior em quase todas as barreiras nos estudantes classificados como Ativos, apenas na barreira: “*Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado*” a prevalência foi maior nos alunos classificados como Insuficientemente Ativos. As maiores prevalências de barreiras apresentadas entre os alunos classificados como Ativos foram: “*Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas (ler, ficar sem fazer nada)*” (30%), “*Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física*” (26%) e “*Tenho preguiça de fazer atividade física*” (26%), enquanto que para os classificados como Insuficientemente Ativos as barreiras mais percebidas foram: “*Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas (ler, ficar sem fazer nada)*” (26%), “*Tenho preguiça de fazer atividade física*” (25%) e “*Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado*” (24%).

A maior prevalência de barreiras foi identificada nos estudantes de 15 anos (35%), quanto ao nível de atividade física a prevalência de barreiras foi 55% em estudantes ativos. Ao relacionar as barreiras percebidas de acordo com o sexo, idade e nível de atividade física, o estudo identificou que o maior número de barreiras percebidas foi entre as meninas com idade de 16 anos e insuficientemente ativas (15%). Entre os meninos, o número de barreiras percebidas foi maior nos estudantes com 15 anos, fisicamente ativos (11%). A prevalência de barreiras entre as meninas foi maior nas classificadas como insuficientemente ativas, com 28% do total de barreiras percebidas, enquanto que nos meninos essa prevalência foi maior entre os ativos (29%).

DISCUSSÃO

Este estudo verificou o nível de atividade física e a prevalência de barreiras percebidas por alunos de uma escola privada da cidade de Macapá-AP, com idade entre 13 e 17 anos. 62% dos estudantes analisados apresentavam nível de atividade física recomendada (Ativo), enquanto 38% estudantes apresentaram um nível insuficiente de atividade física. Quando observado o nível de atividade física segundo o sexo, as meninas apresentam menor nível de atividade física comparada aos meninos (23% e 15%, respectivamente), fato esse muito recorrente em estudos relacionados ao nível de atividade física (FARIAS e SALVADOR, 2005; SILVA et al., 2008; VASQUES e LOPES, 2009; FERMINO et al., 2010; SILVA et al., 2015).

Em relação às barreiras relatadas, as que apresentaram maior prevalência foram as relacionadas à *Preferência por outras atividades* (59%), *Preguiça* (55%), *Excesso de tarefas* (51%), *Falta de tempo* (47%), *Motivação* (45%) e *Falta de companhia* (41%), esses dados se aproximam dos resultados encontrados por Dias, Loch e Ronque (2015), em um estudo realizado com adolescentes na cidade de Londrina-PR, com os seguintes dados: 51,3%, 40,9%, 46,0%, 46,5%, 33,5% e 68,1% para as mesmas barreiras apresentadas acima, respectivamente. Outro estudo com instrumentos de pesquisa semelhantes a este foi realizado por Santos et al. (2010a), e que também apresentam as barreiras *Preguiça* (42,2%), *Falta de Companhia* (31,8%) e *Falta de Tempo* (20,9%) com maior prevalência. Copetti, Neutzling e Silva (2010) identificaram como

maiores prevalências de barreira entre os adolescentes da cidade de Pelotas/RS, o *Clima* (65,9%), *Preguiça* (37,5%) e a *Falta de local adequado* (33,8%), diferente do encontrado neste estudo, o qual o clima foi percebido como barreira em apenas 32%. Essas proximidades de resultados, mesmo em regiões diferentes, indicam que a prevalência de barreiras pode não ter relações demográficas, culturais e ou ambientais. Quando analisadas as prevalências de barreiras de acordo com o sexo, as meninas apresentam maior prevalência que os meninos em 9 barreiras de 12 analisadas. Para as meninas os itens mais citados foram: *Preguiça*, *Preferência por outras atividades* e *Excesso de tarefas*. As maiores prevalências entre o sexo feminino também foram encontradas nos estudos de Santos *et al.* (2010a), Dias, Loch e Ronque (2015), Copetti, Neutzling e Silva (2010) e Ceschini e Junior (2008). Em estudantes do sexo masculino os itens mais citados como barreira à prática de atividade física, foram: *Preferência por outras atividades*, *Excesso de tarefas* e *Preguiça*, essas barreiras mais prevalentes entre o sexo masculino aparecem também em estudos de Dias, Loch e Ronque (2015), Copetti, Neutzling e Silva (2010) e Santos *et al.* (2010b).

A prevalência de barreiras à prática de atividade física foi maior nos estudantes classificados como fisicamente ativos, sendo que as barreiras mais citadas nesse grupo foram: *Preferência por outras atividades*, *Preguiça* e *Excesso de Tarefas*. Entre os alunos classificados com insuficientemente ativos, as prevalências foram: *Preferência por outras atividades*, *Preguiça* e a *Falta de Motivação*. Santos *et al.* (2010b) apresentam resultados semelhantes no que se refere à prevalência de barreiras entre os inativos, o qual são identificadas: *Preguiça*, *Não tem companhia dos amigos* e *Preferência por outras atividades*. No estudo de Dias, Loch e Ronque (2015), as prevalências de barreiras em relação ao nível de atividade física também se assemelham às encontradas neste estudo, que apresentaram a *Preguiça* e a *Preferência por outras atividades* mais fortemente associadas aos adolescentes insuficientemente ativos. Quando relacionada à idade, o número de barreiras percebidas foi maior nos estudantes com 15 anos, resultado semelhante ao encontrado por Copetti, Neutzling e Silva (2010), que identificou a prevalência de algumas barreiras nos adolescentes com 15 anos ou mais. Em estudo realizado com escolares da zona rural no sul de Rio Grande do Sul, identificou-se relação significativa nos escolares mais velhos (16 a 19 anos) com a barreira *falta de local adequado* para praticar atividade física (ANDRADE MÜLLER; SILVA, 2013). Não foram encontrados estudos que analisassem apenas a prevalência de barreiras por idade, o que dificultou uma comparação mais precisa. Foram analisados também a prevalência de barreiras de acordo com o sexo, idade e nível de atividade física, o qual identificou um número maior de barreiras percebidas por meninas de 16 anos e insuficientemente ativas, o que talvez explique a prevalência de inatividade física entre as moças em outros estudos semelhantes (SANTOS *et al.*, 2010b; DAMBROS; LOPES; SANTOS, 2011; DIAS; LOCH E RONQUE, 2015). Entre os adolescentes do sexo masculino notou-se um número de barreiras maior nos escolares de 15 anos e fisicamente ativos, semelhante ao estudo de Andrade Müller e Silva (2013), que também identificaram prevalência de barreiras entre os meninos ativos. Esses dados corroboram com os apresentados por Santos *et al.* (2010b), o qual não identificou associação significativa entre as principais barreiras percebidas pelos meninos e a inatividade física. Já o estudo realizado por Dias, Loch e Ronque (2015) verificou forte e positiva associação das barreiras com a inatividade física no lazer.

CONCLUSÃO

Os achados deste estudo mostraram que as principais barreiras percebidas pelos escolares foram a *Preferência por outras atividades*, *Preguiça* e o *Excesso de tarefas*, independente do sexo e nível de atividade física. Quanto ao sexo, as meninas perceberam mais barreiras, e quanto ao nível de atividade física, os classificados como ativos apresentaram maior prevalências de barreiras à prática de atividade física. Este estudo identificou que 55% das barreiras foram relatadas por adolescentes fisicamente ativos, o que apresenta a

possibilidade de não haver associação entre as barreiras e a inatividade física, como destacado em alguns estudos. Apesar de não ter sido realizada uma análise que verificasse significativa associação ou não das variáveis apresentadas neste estudo, os dados podem servir de base para possíveis ações de intervenção direcionadas às barreiras mais frequentemente relatadas. Estudar sobre as barreiras à prática de atividade física é muito importante, uma vez que essas informações proporcionam um norte para se conhecer as causas de baixos níveis de atividade física e comportamentos sedentários, possibilitando que haja possíveis intervenções mais efetivas na promoção de saúde e hábitos mais saudáveis. Sugere-se que mais estudos sobre barreiras à prática de atividade sejam realizados, onde possa analisar outros fatores e relacioná-los, afim que se obtenha mais informações sobre o tema.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE MÜLLER, W.; SILVA, M. C. 2013. Barreiras à prática de atividades físicas de adolescentes escolares da zona rural do sul do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 18, n. 3, p. 344-344.
- ARAÚJO, E. D. S.; BLANK, N.; OLIVEIRA, W. F. 2009. Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes de três escolas públicas de Florianópolis/SC. *Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 11, n. 4, p. 428-434.
- BOZZA, R. *et al.* 2014. Fatores sociodemográficos e comportamentais associados à adiposidade corporal em adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 32, n. 3, p. 241-246.
- BRASIL. 2016. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 maio 2016.
- BRASIL. 2019. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2018*. Brasília: Ministério da Saúde.
- CESCHINI, F. L.; JUNIOR, A. F. 2008. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 15, n. 1, p. 29-36.
- COPETTI, J.; NEUTZLING, M. B.; SILVA, M. C. 2010. Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 15, n. 2, p. 88-94.
- COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. 2007. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia*. UFF, v. 19, n. 1, p. 273-274.
- CUREAU, F. V. *et al.* 2016. ERICA: inatividade física no lazer em adolescentes brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, v. 50, p. 4s-4s.
- DAMBROS, D. D.; LOPES, L. F. D.; SANTOS, D. L. 2011. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 13, n. 6, p. 422-428.
- DIAS, D. F.; LOCH, M. R.; RONQUE, E. R. V. 2015. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 20, p. 3339-3350.
- FARIAS, E. S.; SALVADOR, M. R. D. 2005. Antropometria, composição corporal e atividade física de escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 7, n. 1, p. 21-29.
- FERMINO, R. C. *et al.* 2010. Atividade física e fatores associados em adolescentes do ensino médio de Curitiba, Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 44, p. 986-995.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. 2009. Métodos de pesquisa. Plageder.

- LAZZOLI, J. K. et al. 1998. Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 4, n. 4, p. 107-109.
- MACEDO, C. S. G. et al. 2003. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 8, n. 2, p. 19-27.
- MORAES, M. V. P. et al. 2011. Fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em estudantes do ensino médio da rede pública estadual do município de Caruaru (PE). *Revista Paulista de Pediatria*, v. 29, n. 4, p. 536-545.
- SANTOS, B. V.; SANTOS, M. N.; MAIA, H. P. 2009. Os benefícios da atividade física regular para pessoas com obesidade. *Conexões*, v. 7, n. 3, p. 103-113.
- SANTOS, M. S. et al. 2009. Desenvolvimento de um instrumento para avaliar barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 14, n. 2, p. 76-85.
- SANTOS, M. S. et al. 2010. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 12, n. 3, p. 137-43a.
- SANTOS, M. S. et al. 2010. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 13, p. 94-104b.
- SILVA, K. S. et al. 2008. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 11, p. 159-168.
- SILVA, R. S. et al. 2010. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 15, p. 115-120.
- SILVA, T. et al. 2015. Associação entre atividade física e tempo de tela com o nível socioeconômico em adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 20, n. 5, p. 503-503.
- STRONG, W. B. et al. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, v. 146, n. 6, p. 732-737.
- TENÓRIO, M. C. M. et al. 2010. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 13, p. 105-117.
- VASQUES, D. G.; LOPES, A. S. 2009. Fatores associados à atividade física e aos comportamentos sedentários em adolescentes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 11, n. 1, p. 59-66.
- WERNECK, F. Z.; NAVARRO, C. A. 2011. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 27, n. 2, p. 189-193.
