

BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

(BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE OF UNIVERSITY STUDENTS)

João Matheus Oliveira Cavalcante¹
Joyce da Silva Bezerra²
Réuri Guilber de Abreu Bailoni³
Rosângela Gomes dos Santos⁴

RESUMO

Existem muitas barreiras que interferem na prática de exercícios físicos para os estudantes universitários, dificultando o cuidado com a saúde. Nesse contexto, essa pesquisa consiste em um estudo descritivo realizado com 114 estudantes universitários de um Centro Universitário localizado na Cidade de Fortaleza, capital do Ceará, onde foram constatadas as barreiras à prática de exercício físico dos estudantes. Foram aplicados três questionários: um sobre características sociodemográficas, outro sobre aspectos clínico-epidemiológicos e o terceiro sobre barreiras para a prática de exercícios físicos. No estudo foram avaliadas as seguintes variáveis: barreiras reais, barreiras percebidas, nível de atividade física, além de características clínico-epidemiológicas. Foi realizada uma análise estatística descritiva com distribuição de frequência absolutas e relativas de todas as variáveis estudadas. A prevalência maior da coleta de dados foi o público feminino, com mais de 50% dos entrevistados, a faixa etária mais prevalente foi dos 19 a 24 anos. Concluiu-se que as principais barreiras que entraram em destaque com maiores porcentagens foram: jornada de trabalho extensa, tarefas domésticas, compromissos familiares, falta de recursos financeiros e falta de energia (disposição corporal).

Palavras-chave: Barreiras. Atividade física. Universitários.

ABSTRACT

There are many barriers that interfere with the practice of physical exercises for university students, making this health care difficult. Therefore, this research is about with a descriptive study that was carried out with 114 university students at a University Center located in the city of Fortaleza, capital of Ceará, where barriers to

¹Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Lagoa. E-mail: matheusagro7@gmail.com

²Acadêmica de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Lagoa. E-mail: Fittrainer.joy@gmail.com

³Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Lagoa. E-mail: reury.edf23@gmail.com

⁴Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Lagoa. E-mail: rosangela.santos@professor.uniateneu.edu.br

the practice of physical exercise by students were found. Three attempts were applied, namely: sociodemographic, clinical and epidemiological characteristics and experimentation with barriers to the practice of physical exercises. In the study, the following variables were evaluated: real barriers, perceived barriers, level of physical activity, in addition to clinical and epidemiological characteristics. A descriptive statistical analysis was performed with frequency distribution in absolute terms and on all studied variables. The highest incidence of data collection was the female audience with more than 50% of the guests, the most prevalent age group was 19 to 24 years. It was concluded that the main barriers that stood out with the highest percentages were: extensive working hours, household chores, family commitments, lack of financial resources and lack of energy (body disposition).

Keywords: Barriers. Physical activity. College student.

1 INTRODUÇÃO

A inatividade física, ou baixos níveis de atividade física, se revela como um desafio dos sistemas de saúde em todo mundo, atingindo a população com mortes prematuras e inúmeras doenças crônicas, como diabetes, hipertensão entre outras patologias cardiovasculares e pulmonares (BRASIL, 2021).

De acordo com Muniz (2012), 46% da carga global de mortes são referentes às doenças crônicas e esse padrão se assemelha no Brasil. Essas doenças apresentam muitos fatores de riscos que não podem ser modificados, como a idade, o sexo, os fatores hereditários e os genéticos. Contudo, também apresentam muitos fatores de riscos que podem ser modificados pela mudança de hábitos e comportamentos, tais como uma dieta rica em sódio e gorduras, tabagismo, etilismo e comportamento sedentário.

No que se refere à prática da atividade física, são inúmeros os benefícios que podem ser adquiridos, como o desenvolvimento humano e bem-estar, a melhora nas habilidades de socialização, na condição física e o desenvolvimento das habilidades motoras, o humor e a redução da sensação de estresse e dos sintomas de ansiedade e de depressão. Ajuda ainda no melhor desempenho escolar, auxilia no controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade, proporcionada pela adoção de uma vida saudável, como melhora da alimentação e diminuição do tempo de comportamento sedentário (como tempo em frente ao celular, computador, *tablet*, *videogame* e televisão) (BRASIL, 2021).

A atividade física é fundamental para o desenvolvimento global do ser humano e, por este motivo, deve ser realizada em todas as fases da vida, como no deslocamento de um lugar para outro, durante o trabalho ou estudo, até mesmo nas tarefas domésticas ou em momentos recreativos. O exercício físico também é um exemplo de atividade física, mas diferem por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas destinadas a melhorar ou a manter a aptidão física e o peso saudável, devendo ser exclusivamente prescrita por um profissional do esporte. Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física será um exercício físico (BRASIL, 2021a).

Atividade física está dividida em quatro domínios: tempo livre; deslocamento; atividades do trabalho ou dos estudos; e tarefas domésticas. Atividade física em tempo livre é praticada em momento de lazer e diversão, como jogar bola no final de semana, correr com uma pipa, pular, brincar com as crianças, fazer musculação, hidroginástica, artes marciais, capoeira, yoga, ou participar de brincadeiras e jogos, como esconde-esconde, pega-pega, saltar elástico, queimada, dentre outras. Atividade física em deslocamento ocorre ao se fazer um trajeto em caminhada, trote, corrida, ir ao trabalho pedalando em uma bicicleta ou andando de patins, patinete, desde que haja uma atividade motora física humana e não por parte de um automóvel e veículos motorizados. Atividade física do trabalho ou estudos é aquela executada para se desempenhar as funções laborais ou de estudo, tais como plantar, capinar, colher, ordenhar, carregar objetos, construir casas etc. A atividade física nas tarefas domésticas está relacionada ao cuidado da família e nas tarefas do lar, como, por exemplo, cuidar das crianças, varrer ou lavar a casa e até mesmo dar banho e cuidar do animal de estimação. (BRASIL, 2021a).

Porém, existem barreiras que dificultam a realização dessas diferentes formas de atividade física. Aquelas podem ser classificadas como barreiras reais ou percebidas. As barreiras reais são fatores que representam um obstáculo que impede o indivíduo de praticar atividades físicas. Já as percebidas partem do julgamento do indivíduo, referente àquilo que dificulta a adoção de estilo de vida fisicamente ativo (REICHERT, BARROS *et al.*, 2007).

As barreiras são os obstáculos que podem surgir como resposta em justificativa para a falta ou dificuldades que limitam e/ou impossibilitam a prática de atividade física na vida do indivíduo. As barreiras percebidas podem estar

associadas ao cunho sociocultural (influência do meio ao sedentarismo), pessoal (apatia, medo, preguiça, falta de tempo) e ambiental (a falta de locais ou de estrutura acessíveis e adequadas para a prática de atividade física) (BRASIL, 2021a; NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017).

Dentre os estudantes universitários, alguns estudos apontam como barreiras a falta de tempo, a jornada de estudos extensa, a falta de energia, de companhia para a prática, a jornada de trabalho extensa e a falta de interesse em praticar (NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017).

A rotina exaustiva é um dos principais fatores quando se trata de comportamento sedentário em universitários. O trabalho, os estudos e a vida social acabam interferindo na qualidade de vida dos estudantes e contribuindo para o desenvolvimento de doenças crônicas e problemas psicológicos.

Poucos estudos abordam essa temática em universitários brasileiros reforçando a importância de incentivar pesquisas que busquem identificar barreiras percebidas para a prática ativa de exercício físico em universitários. Após a leitura dos resultados deste estudo, será possível orientar os profissionais da saúde, a fim de eles lidem com o público universitário no direcionamento de ações e programas de promoção de atividade física para que haja uma redução significativa nos níveis de comportamento sedentário dessa comunidade acadêmica.

Com base nesse panorama, o presente estudo teve como objetivo geral analisar a prática de atividade física e as principais barreiras percebidas, bem com investigar sua associação com variáveis sociodemográficas, em universitários da área da saúde. E o objetivo específico deste estudo consistiu em descrever as principais barreiras para a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários.

Após a identificação das principais barreiras encontradas neste estudo, o indivíduo será capaz de encontrar diferentes formas de buscar solucionar as principais barreiras que impedem a prática ativa de exercícios físicos. Tem-se, assim, um estudo relevante para toda a comunidade acadêmica, servindo de incentivo para a criação de novos estudos sobre a temática aqui desenvolvida.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo. Segundo Volpato (2014), descrever algo é dizer como ele é e como se caracteriza e quais dessas características o diferenciam de outras coisas. Ainda segundo Volpato (2014), na ciência empírica, descrever algo é apresentar uma parte do todo com a possibilidade de extrapolá-lo para o todo desse algo.

A pesquisa foi realizada em um centro universitário, localizado no Bairro Messejana, na cidade de Fortaleza, Ceará, e contou com a participação de 114 universitários. O local de estudo foi escolhido pela vinculação dos autores com a instituição de ensino, tendo acesso facilitado para coletar os dados.

A população foi constituída por todos os graduandos matriculados no semestre 2022.2 de todos os cursos a nível graduação dos turnos manhã e noite com idade de 18 a 59 anos. Foram excluídos do estudo os alunos da graduação na modalidade educação à distância e todos aqueles que estavam em situação de afastamento no período da coleta de dados.

No estudo, as variáveis que foram avaliadas são as seguintes: *Características sociodemográficas e condição de saúde*: idade, escolaridade, raça/cor da pele e situação conjugal, renda mensal, número de filhos, peso autorreferido, tabagismo, etilismo, menopausa, hipertensão, diabetes mellitus, dislipidemia, alguma outra comorbidade, histórico familiar de alguma DCNT e características da atividade física; *Barreiras reais e percebidas*: jornada de trabalho extensa; compromissos familiares; falta de clima adequado; falta de espaço disponível para a prática; falta de equipamentos disponíveis; tarefas domésticas; falta de companhia; falta de incentivo familiar e/ou amigos; falta de recursos financeiros, mau humor, medo de lesionar-se; limitações físicas; dores leves ou mal estar; falta de energia; falta de habilidades físicas; falta de conhecimento ou orientação sobre AF; ambiente insuficientemente seguro; preocupação com aparência durante a prática; falta de interesse em prática; outros.

Para a coleta de dados, foi realizado o seguinte procedimento: após confirmação do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (APÊNDICE – A), foram aplicados os questionários de Característica Sociodemográficas e Clínico-Epidemiológicas (APÊNDICE – B) e o Questionário de Barreiras para a Prática de

Atividades Físicas (ANEXO – A). Ambos foram aplicados de forma *online* pela plataforma *Google forms*, disponível gratuitamente.

O questionário de características sociodemográficas e clínico-epidemiológicas (APÊNDICE – B) foi criado pelos próprios autores com o objetivo de classificar os usuários em perfis que facilitassem a identificação dos grupos populacionais mais vulneráveis a barreiras para a prática ativa de exercícios físicos.

O Questionário de Barreiras para a Prática de Atividades Físicas (ANEXO – A) foi composto por 20 questões (19 fechadas e 1 aberta), proposto por Martins e Petroski (2000), e permite avaliar as barreiras para a prática de atividade física, adotando-se uma escala de pontuação ordinal com os seguintes itens: sempre (4), quase sempre (3), às vezes (2), raramente (1), nunca (0).

Para a análise de dados, foi realizada a análise estatística descritiva (distribuição de frequência absoluta e relativa) de todas as variáveis estudadas, sendo realizada no programa Microsoft Office Excel. Os dados foram apresentados por meio de gráficos e tabelas.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE, e foram concordadas virtualmente por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise dos dados, os mesmos foram organizados na forma de um quadro que o tornam mais compreensíveis à visualização e à interpretação dos fatores apontados como características sociodemográficas dos estudantes participantes da pesquisa. Veja-se o quadro a seguir (QUADRO 1).

Quadro 1 – Descrição das características sociodemográficas dos estudantes universitários.

Dados sociodemográficos	Nº Alunos	% Alunos
Sexo		
Feminino	68	59,6%
Masculino	45	39,5%
Preferiu não informar	01	0,9%
Idade		
19 a 24	54	47,4%
25 a 34	34	29,8%
35 a 34	12	10,5%
45 a 54	4	3,5%
Semestre		
1º ao 5º	78	68,5%
6º ao 10º	36	31,5%
Estado Civil		
Casado/União estável	31	27,2%
Solteiro/separado	83	72,8%
Renda		
Até 1 salário	24	21,1%
De 1 a 2 salários	52	45,6%
De 2 a 3 salários	23	20,2%
De 3 a 4 salários	7	6,1%
Acima de 5 salários	8	7%
Filhos		
Sim	25	21,9%
Não	89	78,1%
Raça		
Branco	33	28,9%
Preto	12	10,5%
Pardo	65	57%

Amarelo	3	2,5%
Indígena	1	0,9%

Fonte: produzido pelos autores.

As principais características sociodemográficas de acordo com o Quadro 1 foram: Público feminino (59,6%), idade de 19 a 24 anos (47,4%), do 1° ao 5° semestre (68,5%), solteiro/separado (72,8%), renda de 1 a 2 salário mínimo (45,6%), não possuem filhos (78,1).

O Quadro 2 apresenta as principais características das condições de saúde encontradas, as quais foram: Peso normal (77,7%); sobrepeso (37,7%); sim para o uso de álcool (40,4%); praticantes de atividade física (65%); não praticantes de nenhuma atividade física (35%).

Quadro 2 – Descrição da condição de saúde dos estudantes universitários.

IMC	Nº Alunos	% Alunos
Peso Baixo	4	3,5%
Peso Normal	51	44,7%
Sobrepeso	43	37,7%
Obesidade Grau 1	14	12,3%
Obesidade Grau 2	2	1,8%
Uso de cigarro		
Sim	5	4,4%
Não	109	95,6%
Uso de álcool		
Sim	46	40,4%
Não	68	59,6%
Hipertensão		
Sim	2	1,8%
Não	112	98,2%
Diabetes		
Tipo 1	1	0,9%

Tipo 2	1	0,9%
Não	112	98,2%
Dislipidemia		
Sim	5	4,4%
Não	109	95,6%
Prática de Atividade Física		
Sim	74	65%
Não	40	35%

Fonte: produzido pelos autores.

Santos (2005) afirma que o índice de massa corporal é calculado dividindo o peso (kg) pela altura (m) elevada ao quadrado. Esse cálculo é amplamente utilizado como um indicador de massa corporal ideal para cada pessoa.

Considerando menor a taxa de sobrepeso do que a de IMC normal, não deixa de ser preocupante para a população da coleta de dados. O sobrepeso é um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, doenças psicológicas e um intensificador da taxa de mortalidade nos últimos tempos, além do excesso de peso corporal representar um grave problema de saúde pública (SOUSA; BARBOSA, 2017).

O excesso de peso corporal está associado a distúrbios psicológicos, como a depressão, e potencializa os riscos de mortalidade, por meio do câncer e de outras causas. Nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, a prevalência de EPC aumentou em jovens e adultos. Estima-se que, em 2030, a concentração mundial de pessoas com excesso de peso poderá ser de 3,38 bilhões (SOUSA; BARBOSA, 2017).

Nascimento (2021) identificou que a taxa de tabagismo atual no Brasil é de 5,1%, e cresceu para 9,7% entre estudantes com mais de 16 anos. Cerca de 100.000 jovens se tornam fumantes todos os dias, e esse número tem aumentado recentemente em alguns países em desenvolvimento, dos quais 80% ainda vivem na pobreza.

O mesmo autor também mostra em seu estudo que o uso em excesso do tabaco pode afetar o sistema respiratório e causar vários danos à saúde, entre eles doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), doenças intersticiais e exacerbações da asma. No sistema cardiovascular, o risco de realizar testes de aterosclerose aumenta o risco de cirurgia, acidente vascular cerebral, aneurisma e tromboangeíte oclusiva, refluxo gastroesofágico, úlcera péptica, doença de Crohn e cirrose hepática (NASCIMENTO, 2021).

Um estudo realizado na UNIRIO com 124 alunos dos cursos de Biomedicina, Ciências Biológicas e Ciências da natureza mostrou que a prevalência de consumo de bebidas alcoólicas foi de 79,8% na amostra. O álcool é uma droga psicotrópica que atua no sistema nervoso central, levando a alterações comportamentais e potencial dependência em seus consumidores. No Brasil, a substância tem grande aceitação cultural entre todas as classes sociais, e o abuso do álcool é generalizado entre os jovens. É um grave problema de saúde pública no país para os jovens, sendo o álcool a droga mais consumida e cerca de 15,5% dos jovens apresentam sintomas de dependência alcoólica. (BARROS *et al.*, 2019).

Para Garcia *et al.* (2015), além dos efeitos negativos para a saúde, o consumo descontrolado do álcool causa sérios prejuízos sociais, tais como: acidentes de trânsito, perda de produtividade no ambiente de trabalho, desestrutura familiar, violência doméstica e até mesmo o suicídio. Prejuízos econômicos também fazem parte dos efeitos negativos.

Foi realizado um estudo descritivo na UEMG com 194 universitários, 96 mulheres e 98 homens dos cursos de Agronomia, Ciências Biológicas, Direito, Educação Física, Engenharia da Computação, Engenharia Elétrica, Pedagogia, Psicologia, Química, Tecnologia em Agronegócio, Tecnologia em Produção Sucroalcooleira e Análise de Sistema. Quando questionados sobre seus hábitos de atividade física, 110 alunos apresentavam estilo de vida sedentário e 84 alunos praticavam atividade física (VILELA; NASCIMENTO, 2017).

A prática provou que o exercício físico pode fortalecer a vontade das pessoas, melhorar a perspectiva mental e ter um impacto positivo na prevenção e no tratamento de alguns distúrbios psicológicos. Na faculdade, as atividades esportivas não apenas ajudam a reduzir a confusão psicológica dos alunos e a eliminar as

barreiras psicológicas, mas também se tornam uma saída para a catarse emocional, minimizando o impacto das emoções nocivas (DU; LIU, 2022).

As barreiras percebidas para a prática de atividade física estão apresentadas no Quadro 3. Nesse quadro, os participantes poderiam optar por mais de uma alternativa simultaneamente. As principais barreiras foram: jornada de trabalho extensa, tarefas domésticas, compromissos familiares, falta de recursos financeiros e falta de energia.

Quadro 3 – Barreiras percebidas para a prática de atividade física em estudantes universitários.

Barreiras	Nº Alunos	% Alunos
Jornada de trabalho extensa	89	78,10%
Tarefas domésticas	82	72%
Compromissos familiares	78	68,50%
Falta de recursos financeiros	73	64%
Falta de energia	73	64%
Mau humor	66	57,90%
Falta de clima adequado	61	53,50%
Dores leves ou mal-estar	55	48,20%
Falta de companhia	54	47,40%
Falta de espaço disponível para a prática	53	46,50%
Falta de equipamentos disponíveis	53	46,50%
Falta de incentivo familiar e/ou amigos	50	43,80%
Falta de conhecimento ou orientação sobre AF	49	42,90%
Falta de interesse em prática	48	42,10%
Preocupação com aparência durante a prática	46	40,30%
Medo de lesionar-se	45	39,50%
Falta de habilidades físicas	39	34,30%
Ambiente Insuficientemente seguro	38	33,30%
Limitações físicas	28	24,60%

Fonte: produzido pelos autores.

Nascimento, Alves e Souza (2017) realizaram um estudo com 736 universitários em uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Ceará. Após conclusão, verificou-se que as barreiras para a prática de atividade física mais prevalentes foram: jornada de estudos extensa, falta de energia, falta de companhia e falta de interesse. Isso também justifica a falta de energia, que foi uma das barreiras mais prevalentes neste estudo, uma vez que o indivíduo tem um longo dia de trabalho e, quando chega em sua residência, tem de se deparar com alguns compromissos familiares ou domésticos, podendo gerar uma sensação de cansaço físico, levando-o a querer passar seu tempo livre descansando (NASCIMENTO, ALVES E SOUZA, 2017).

Um outro estudo realizado na capital do estado do Ceará, com 1.369 estudantes universitários, concluiu que o tempo dedicado ao estudos foi a principal barreira percebida para a prática de atividade física, sendo mais prevalente entre os estudantes que trabalham. Também foi observado que as tarefas domésticas tiveram um percentual consideravelmente alto como fator limitante de tempo para que os mesmos consigam desempenhar de forma satisfatória as atividades físicas e demais compromissos diários (BRAGA; ALVES; SOUZA, 2022).

No estado da Bahia, foi realizado um estudo com 1,084 universitários que mostrou que as barreiras situacionais (clima desconfortável, excesso de trabalho, obrigações familiares e de estudo) foram as mais referidas pelos alunos para a não realização de atividade física contínua (SOUSA; FERREIRA; FONSECA, 2013).

Silva (2018) afirma que o trabalho tende a ocupar muito tempo do trabalhador, o que reduz sua vida social, lazer e cuidados com a saúde, e o torna propenso ao cansaço, a doenças ocupacionais devido à falta de exercícios. Essa realidade pode ser potencializada em estudantes universitários que trabalham.

Leite (2012) realizou uma pesquisa que buscava identificar os motivos de desistências para a realização de atividade física em adultos e percebeu que o fator compromissos familiares ficou em segundo do lugar, apontado por 31,5% das mulheres, apresentando semelhança na alta prevalência, assim como neste estudo.

Pinheiro *et al.* (2012) realizaram um estudo na Universidade Federal de Santa Catarina que teve como objetivo verificar as barreiras para prática de musculação e a associação com características sociodemográficas e de saúde em pessoas adultas. E os principais achados foram falta de tempo, jornada de trabalho extensa

e compromissos familiares. O estudo afirma que essa percepção está associada ao estado nutricional e aos recursos financeiros dos participantes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho pretendeu identificar as barreiras para a prática de atividade física de estudantes universitários, levando em consideração que a rotina de vida da maioria desses estudantes ser bastante exaustiva, por isso algumas barreiras acabam dificultando a prática ativa de exercícios físicos. Buscando essa identificação, foram aplicados três questionários sendo eles sobre característica sociodemográficas e clínico-epidemiológicas e questionário de barreiras para a prática de exercícios físicos. Os resultados provenientes das respostas obtidas pelos questionários aplicados foram de grande valia para a identificação das principais barreiras. Conclui-se assim os objetivos deste estudo foram atingidos com eficácia.

O objetivo geral desse estudo, como se afirmado na introdução, foi identificar as barreiras para a prática ativa de exercícios físicos em uma comunidade acadêmica de uma instituição de ensino superior localizada em Fortaleza, Ceará. Concluímos, após os dados obtidos, que é possível identificar as principais barreiras que impossibilitam os graduandos de realizarem de forma ativa algum exercício físico. As principais barreiras, com maiores porcentagens, foram: jornada de trabalho extensa, tarefas domésticas, compromissos familiares, falta de recursos financeiros e falta de energia (disposição corporal).

A prevalência maior da coleta de dados foi o público feminino. A faixa etária mais prevalente foi dos 19 a 24 anos de idade, podendo ser considerado um público mais jovem, logo os mais prevalentes foram os que estão no início da graduação, 1º ao 5º semestre com a renda de 1 a 2 salários mínimos e não possuem nenhum filho. Já quanto às características clínicas e epidemiológicas, em primeiro lugar com a maior porcentagem ficaram os indivíduos que apresentaram peso (kg) considerado normal segundo o cálculo de índice de massa corporal (IMC); a segunda maior porcentagem ficou o público que apresentou a taxa considerada sobrepeso, também segundo o cálculo do IMC, seguida de uma porcentagem considerável de usuários de álcool. A maioria dos participantes declara ser ativos com relação à atividade física, porém uma porcentagem considerada afirma que não praticam.

Resultados semelhantes foram encontrados em estudos que aqui foram citados. Por conta dessa grande similitude, sugere-se a promoção de novos estudos a serem realizados inspirados nestes resultados, com o objetivo de compreender e identificar essas barreiras e os aspectos facilitadores que ajudarão a desenvolver estratégias de intervenção na população universitária fisicamente inativa, procurando por mudanças comportamentais para que esse público passe a adotar um estilo de vida ativo que lhes proporcione os inúmeros benefícios que podem ser alcançados com a prática regular de exercícios físicos para que possam obter uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BRAGA, A. K. de S.; ALVES, F. R.; SOUZA, E. A. de. **Percepção de barreiras para prática de atividade física em estudantes do curso de educação física**. Conexões, Campinas, SP, v. 20, n. 00, p. e022019, 2022. DOI: 10.20396/conex.v20i00.8664632. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8664632>. Acesso em: 11 nov. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021a.

DE BARROS, Mariana Salles Motta Rodrigues; COSTA, Luciana Scarlazzari. Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em Português), v. 15, n. 1, p. 4-13, 2019.

DE SOUSA, Thiago FERREIRA; FONSECA, Silvio Aparecido; BARBOSA, Aline Rodrigues. Barreiras para a prática de atividade física no lazer em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 15, n. 2, p. 164-173, 2013.

DO NASCIMENTO, Valdair Nunes; FARIA, Gleison; DE LIMA, Mariana Kely Diniz Gomes. Tabagismo na juventude: uma revisão bibliográfica. **Revista Artigos**. Com, v. 26, p. e6693-e6693, 2021.

DU, Xiufang and LIU, Zhaoxial. Influence of physical education on the mental health of college students. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online]. 2022, v. 28, n. 4 [Accessed 14 November 2022], pp. 311-314. Available from: https://doi.org/10.1590/1517-8692202228042021_0062. Epub 04 Apr 2022. ISSN 1806-9940. https://doi.org/10.1590/1517-8692202228042021_0062.

GARCIA, Leila Posenato; FREITAS, Lúcia Rolim Santana de. Consumo abusivo de álcool no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, p. 227-237, 2015.

LEITE, Fernando Medeiros. **Motivos que levam à desistência da prática de musculação em adultos**. Educação Física Bacharelado - Pedra Branca, 2012.

MARTINS, M. O.; PETROSKI, E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Rev. Bras. de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Vol 2, nº 1, p. 58-65, 2000.

MUNIZ, Ludmila Correa *et al.* Fatores de risco comportamentais acumulados para doenças cardiovasculares no sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública** [online]. 2012, v. 46, n. 3 [Acessado 21 dezembro 2021] , p. 534-542. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012005000021>. Epub 27 Mar 2012. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012005000021>.

NASCIMENTO, Tiago; ALVES, Felipe; SOUZA, Evanice. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 22, n. 2, p. 0-0, 1 mar. 2017. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.22n2p137-146>.

PINHEIRO, K. C.; SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L. Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 157–162, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.15n3p157-162. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/716>. Acesso em: 14 nov. 2022.

REICHERT, F. F., BARROS, A.J., DOMINGUES, M. R., HALLAL, P.C. **The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity**. *Am J Public Health*. 2007 Mar;97(3):515-9. doi: 10.2105/AJPH.2005.070144. Epub 2007 Jan 31. PMID: 17267731; PMCID: PMC1805028.

SANTOS, Débora Martins dos; SICHIERI, Rosely. Índice de massa corporal e indicadores antropométricos de adiposidade em idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 39, p. 163-168, 2005.

SILVA, Ana Marcia Rodrigues da *et al.* **Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros**. *Saúde em Debate* [online]. 2018, v. 42, n. 119 [Acessado 11 novembro 2022] , pp. 952-964. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811913>.
<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811913>.

ISSN

2358-2898.

VÂNIA ALVES NASCIMENTO., F. G. V. ATIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS DE VIDA ENTRE UNIVERSITARIOS. Intercursos **Revista Científica**, [S. l.], v. 16, n. 1, 2019. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/intercursosrevistacientifica>. Acesso em: 14 nov. 2022.

VOLPATO, G. L. **Elaboração de projetos científicos competitivos**. Botucatu: Best Writing Editora, 2014.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Somos estudantes do curso de Educação Física do Centro Universitário Ateneu e convidamos você a participar de uma pesquisa que estamos desenvolvendo, intitulada: BARREIRAS A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS, cujo objetivo é identificar as barreiras que impedem os estudantes universitários de nível graduação presencial do Centro Universitário Ateneu a realizarem algum exercício físico: Todos os princípios referentes à Resolução 466/12 que trata das pesquisas com seres humanos são aqui respeitados quando consideramos que: este estudo não trará qualquer malefício aos seus participantes, deve trazer o benefício em desvendar uma realidade com subsídios ao planejamento de ações em promoção de saúde. A autonomia em participar ou desistir de contribuir para pesquisa em qualquer período do seu desenvolvimento lhe é garantida. Em momento alguma sua identidade e as informações dadas serão reveladas, os resultados e dados produzidos durante esse processo serão de conhecimento e tratamento exclusivo das pesquisadoras e utilizadas somente para os objetivos da pesquisa com justiça aos resultados obtidos.

Para alcance dos objetivos do estudo será necessário responder os dois questionários com perguntas direcionadas a você e que envolvem o tema da pesquisa. As informações produzidas serão manipuladas unicamente por nós e utilizadas exclusivamente para os fins da pesquisa, permanecendo arquivadas por até cinco anos após término do estudo lacrados em arquivo particular da pesquisadora. Se necessário, pode entrar em contato conosco, Joao Matheus Oliveira Cavalcante no telefone (85) 98888-5631. Joyce da Silva Bezerra no telefone (85) 9 9960-3075. Réuri Guilber de Abreu Bailoni, no telefone (85) 988718204, ou com o orientador da pesquisa, Profa. Ma. Rosângela Gomes dos Santos, no telefone (85) 99793-1619. Para maiores esclarecimentos sobre os procedimentos éticos e legais da pesquisa informe-lhe também o telefone do Comitê de Ética em Pesquisa da UniAteneu – Fone: (85) 3033-6071 ou por e-mail cep@uniateneu.edu.br.

Este termo está elaborado em duas vias, sendo uma para o sujeito participante da pesquisa e outro para o arquivo do pesquisador.

Consentimento esclarecido

() Declaro que após ser esclarecido (a) pelos pesquisadores e ter entendido o que me foi explicado, concordo em participar da pesquisa.

() Não aceito participar da presente pesquisa.

APÊNDICE B – CARACTERÍSTICA SOCIODEMOGRÁFICAS E CLÍNICO – EPIDEMIOLÓGICAS.

Nome: _____.

Idade: _____ (anos). **Altura:** _____ (m). **Peso:** _____ (Kg)

Sexo: (1) feminino (2) masculino (3) prefiro não informar

Estado Civil: (1) solteiro (2) Casado (3) União Estável (4) separado (5) Viúvo

Escolaridade: (1) Superior Incompleto (2) Superior Completo (3) outros

Renda familiar: (1) Até 1 Salário (2) de 1 a 2 Salários (3) de 2 a 3 Salários (4) de 3 a 4 Salários.
(5) Acima de 5 Salários

Tem Filhos: se sim, Quantos? _____.

Cor: (1) Branco (2) Preto (3) Pardo (4) Amarelo (5) Indígena

Fumante: (1) sim (2) não

Ingestão de bebida alcoólica: (1) não (2) Sim

Menopausa: (1) sim (2) Não - Há quanto tempo? _____.

Hipertensão? (1) sim (2) não

Diabetes mellitus? (1) não. **Se sim, qual?** Tipo I ou Tipo II

Dislipidemia? (1) sim (2) não

Alguma comorbidade? (1) sim (2) Não, **Qual?** _____.

Histórico familiar de alguma doença crônica não transmissível (DCNT): Se sim, qual?
_____.

Realiza Exercícios Físicos: se sim, Qual? Quantas vezes na semana? Quantos minutos por dia? _____.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Fator	Sim	Não
Jornada de trabalho extensa		
Compromissos familiares		
Falta de clima adequado		
Falta de espaço disponível para a prática		
Falta de equipamentos disponíveis		
Tarefas domésticas		
Falta de companhia		
Falta de incentivo familiar e/ou amigos		
Falta de recursos financeiros		
Mau humor		
Medo de lesionar-se		
Limitações físicas		
Dores leves ou mal-estar		
Falta de energia		
Falta de habilidades físicas		
Falta de conhecimento ou orientação sobre AF		
Ambiente Insuficientemente seguro		
Preocupação com aparência durante a prática		
Falta de interesse em prática		
Outros (quais)		