

## **BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES**

**PATRÍCIA BECKER ENGERS<sup>1</sup>; MARCELO COZZENSA DA SILVA<sup>2</sup>; GABRIEL GUSTAVO BERGMANN<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas/ Escola Superior de Educação Física –  
patriciaengers@outlook.com*

*<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas/ Escola Superior de Educação Física – cozzensa@terra.com.br*

*<sup>3</sup>Universidade Federal do Pampa/ Campus Uruguaiana – gabrielgbergmann@gmail.com*

### **1. INTRODUÇÃO**

A Atividade Física (AF) pode ser considerada um fenômeno multifatorial e com determinantes culturais específicos para crianças, adolescentes, adultos e idosos (FIGUEIRA JUNIOR et al., 2008). Dentre os principais aspectos que influenciam os níveis de AF além da idade encontra-se também o sexo, composição corporal, influência dos pais, amigos, o clima, local de residência, conhecimento sobre saúde e como realizar exercícios, que acabam se constituindo como barreiras para a prática regular (CESCHINI & FIGUEIRA JÚNIOR, 2007). Sendo assim, as barreiras podem ser denominadas como um conjunto de obstáculos pessoais e ambientais que, com base nas percepções individuais, impedem ou prejudicam a aderência à prática de AF (BARANOWSKI & JAGO, 2005).

Neste sentido, considerando a evidência de que o nível de AF na infância e adolescência é um forte influente para o estilo de vida fisicamente ativo na fase adulta (AZEVEDO et al., 2007; KRAUT et al., 2003; NARDO JUNIOR et al., 2004) é importante que estudos sejam realizados a fim de mensurar as barreiras para a prática com o intuito de identificar os principais empecilhos para o engajamento em atividades físicas, proporcionando subsídios para que cenários mais atrativos para a prática sejam criados, em especial durante a idade escolar visando amenizá-las ainda neste contexto.

No entanto, devido à grande extensão territorial brasileira e diversidade sociocultural, pode-se inferir que as evidências sobre as barreiras percebidas entre os adolescentes ainda são escassas, assim, o objetivo do trabalho foi relatar a frequência das barreiras para a prática de AF em adolescentes de 10 a 14 anos da cidade de Uruguaiana-RS.

### **2. METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de caráter quantitativo observacional, com delineamento transversal, oriundo de um projeto maior de validação de instrumento para identificar as barreiras para a prática de AF em adolescentes aprovado pelo comitê de ética em pesquisas da Universidade Federal do Pampa sob protocolo 423.266 (ENGERS et al., 2014). A amostra foi composta por 129 adolescentes de 10 a 14 anos matriculados em três escolas, duas públicas e uma privada da zona urbana do município de Uruguaiana/RS, selecionadas por conveniência de forma que uma das escolas públicas localiza-se na região central e a outra em uma região periférica, na tentativa de incluir no estudo alunos das mais variadas regiões da cidade, apresentando pluralidade de condições socioeconômicas e culturais.

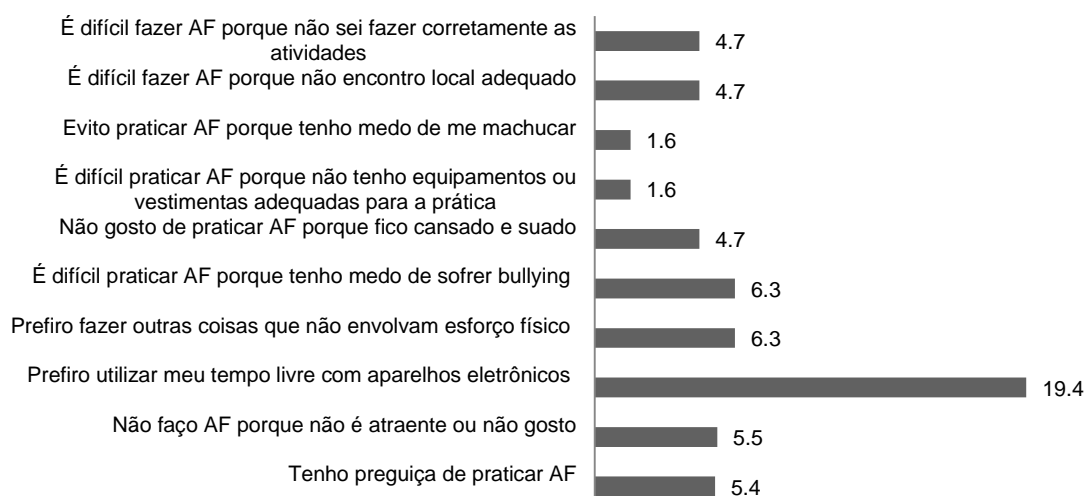
Todos aqueles que apresentaram o termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos pais, responderam ao questionário fechado composto por 10 questões com três opções de resposta: (0) nunca; (1) às vezes e (2) sempre. Em seguida, foi realizada análise descritiva para verificar as frequências, utilizando o SPSS 20.0.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 79 meninas (61,2% do total da amostra) e 50 meninos (38,8%) com idades entre 10 e 14 anos.

A barreira para a prática de AF mais frequente entre os adolescentes, ao considerar a opção de resposta “sempre” foi “prefiro utilizar meu tempo livre com aparelhos eletrônicos (computador/internet, videogame, televisão)”, com 19,4%, seguida de “é difícil praticar AF porque tenho medo de sofrer *bullying* (por estar acima do peso, vergonha do corpo, fazer alguma coisa errada)” e “prefiro fazer outras coisas que não envolvam esforço físico (passear, ficar em casa, conversar com os amigos)” ambos com 6,3% (Figura 1).

**Figura 1: Frequência de barreiras para a prática de Atividade Física (AF) em adolescentes- opção de resposta- sempre**



Quando agrupadas as opções de resposta “às vezes e sempre” a barreira “prefiro utilizar meu tempo livre com aparelhos eletrônicos” permaneceu como mais frequente (75,2%). Em sequência, “prefiro fazer outras coisas que não envolvam esforço físico” (65,7%) e “tenho preguiça de praticar AF” (59,7%) foram as mais relatadas (Figura 2).

Ao analisar as barreiras de acordo com o sexo, considerando a opção de resposta “sempre” a mais relatada para ambos foi “prefiro utilizar meu tempo livre com aparelhos eletrônicos”, com 19% de frequência para o sexo feminino e 20% para o masculino (Figura 3).

Quando agrupadas as opções “às vezes e sempre” a barreira “prefiro utilizar meu tempo livre com aparelhos eletrônicos” permanece como mais frequente para ambos os sexos, sendo 77,2% para as meninas e 72% para os meninos, seguida da barreira “prefiro fazer outras coisas que não envolvam esforço físico”, com 67,9% de frequência para o sexo feminino e 62% para o masculino (Figura 4).

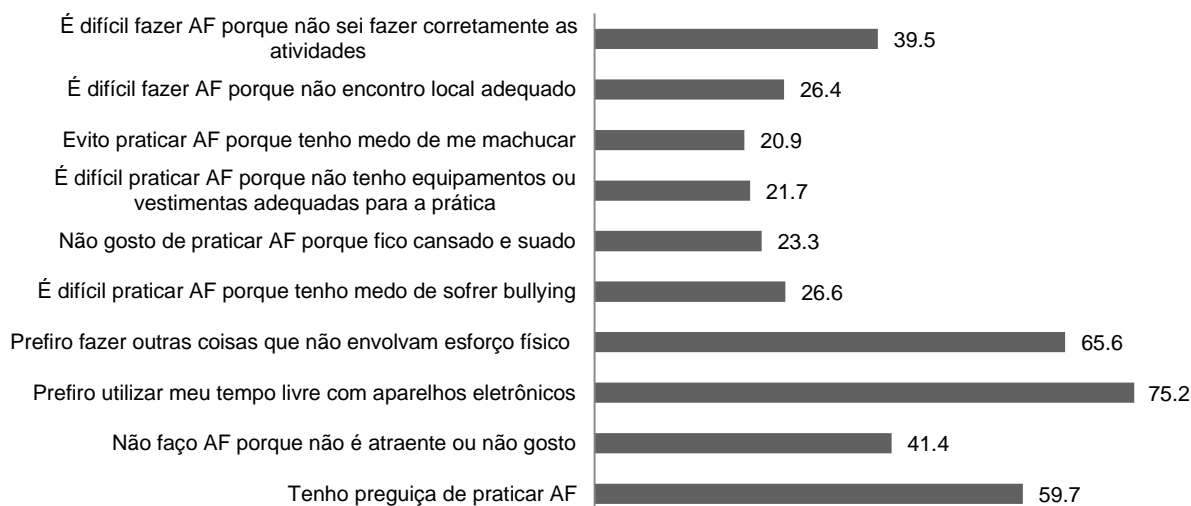
### 4. CONCLUSÕES

Pode-se inferir que as barreiras identificadas como mais frequentes entre os adolescentes que participaram do presente estudo corroboram com os achados do estudo conduzido por Santos et al. (2010), em Curitiba-PR, que relataram entre as principais barreiras a preguiça e a preferência por fazer outras coisas, como assistir televisão, jogar videogame e utilizar o computador, também com maior prevalência entre as meninas. Não obstante, estudo conduzido na Bélgica (DEFORCHE et al., 2006) identificou como barreiras mais relatadas a

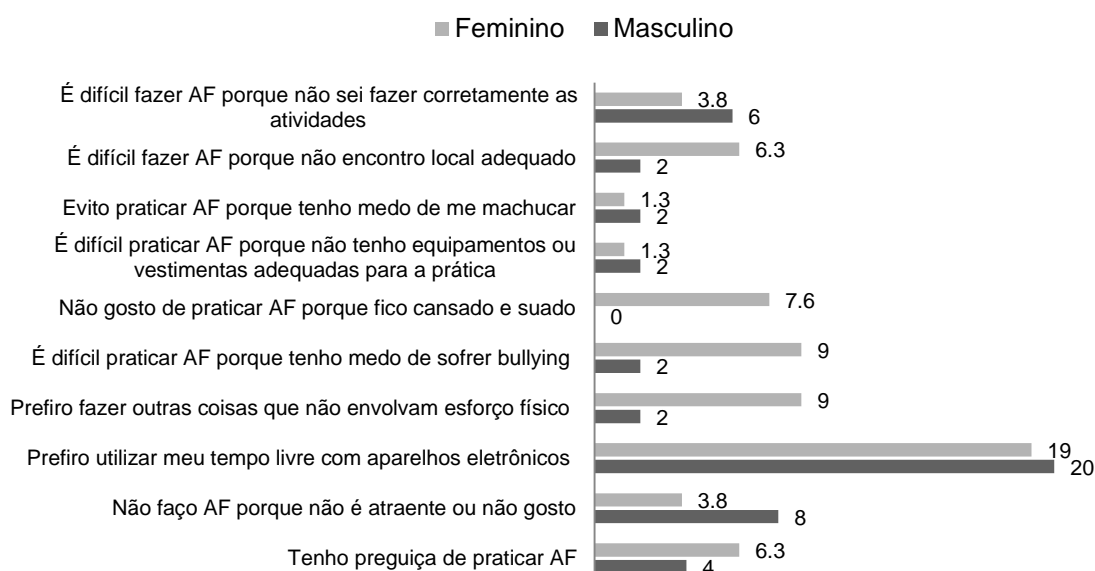
difficuldade física, a insegurança com a aparência e não ser bom na prática de AF, que podem ser relacionadas a barreira “é difícil praticar AF porque tenho medo de sofrer *bullying* (por estar acima do peso, vergonha do corpo, fazer alguma coisa errada)” que foi frequentemente relatada em nosso estudo.

Neste sentido, concluí-se que as principais barreiras para a prática de AF identificadas estão fortemente relacionadas a decisões individuais, reforçando a importância de que cenários mais atrativos e convidativos para a prática sejam criados, a fim de aumentar os níveis de AF desta população.

**Figura 2: Frequência de barreiras para a prática de Atividade Física (AF) em adolescentes- opção de resposta- sempre/às vezes**



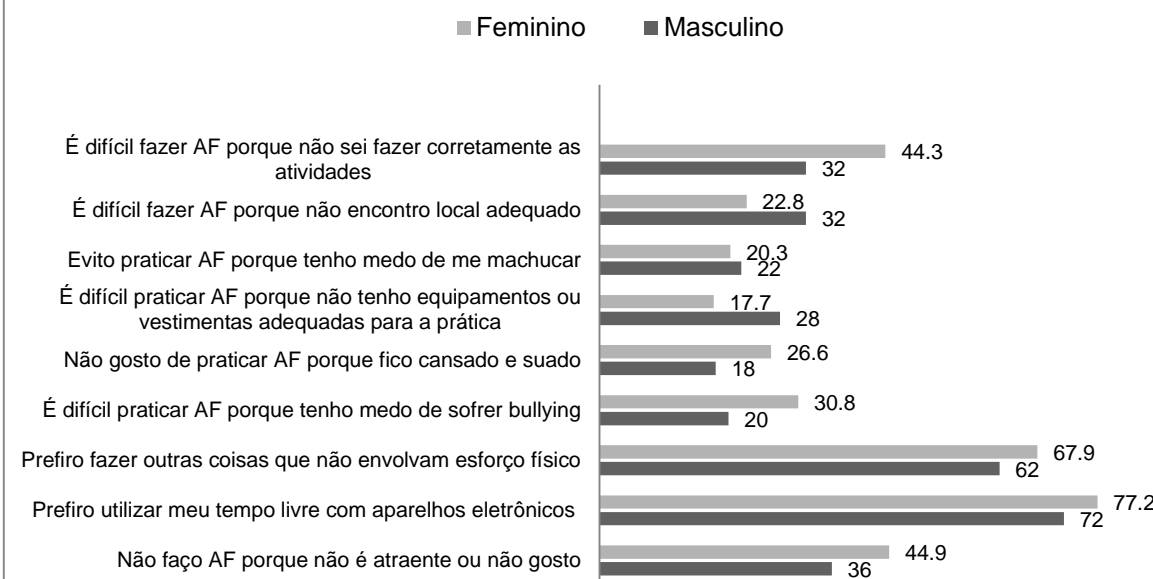
**Figura 3: Frequência de barreiras para a prática de Atividade Física (AF) de acordo com sexo- opção de resposta- sempre**



## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, M. R. et al. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista de saúde pública**, v. 41, n. 1, p. 69-75, 2007.

**Figura 4: Frequência de barreiras para a prática de Atividade Física (AF) de acordo com sexo- opção de resposta- sempre/às vezes**



BARANOWSKI, T. & JAGO, R. Understanding the mechanism of change in children's physical activity programs. **Exercise and Sports Sciences Reviews**, v. 33, n. 4, p. 163-168, 2005.

CESCHINI, F. L.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 15, n. 1, p. 29-36, 2007.

DEFORCHE, B. I.; DE BOURDEAUDHUIJ, I. M.; TANGHE, A. P. Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents. **Journal of Adolescent Health**, v. 38, n. 5, p. 560-568, 2006.

ENGERS, P. B.; BERGMANN, M. L. A.; BERGMANN, G. G. Barreiras para a atividade física em adolescentes: validade e reprodutibilidade de um instrumento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 4, p. 504-513, 2014.

FIGUEIRA JÚNIOR, A. et al. Percepção das barreiras e prática de atividade física em adolescentes residentes em regiões Metropolitana e Interiorana do Estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 3, p. 1-19, 2008.

KRAUT, A. et al. Effect of school age sports on leisure time physical activity in adults: The CORDIS Study. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 35, n. 12, p.2038- 2042, 2003.

NARDO JÚNIOR, N. et al. Influência do nível de atividade física e dos hábitos alimentares sobre a aptidão física de adolescentes. . **Revista da Educação Física/UEM**, v. 15, n. 1, p. 25-32, 2004.

SANTOS, M. S. et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 1, p. 94-104, 2010.