

PERCEPÇÃO DE BARREIRAS PARA A ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES

KELLY CHRISTINE MACCARINI PANDOLFO¹

TATIANE MINUZZI²

RAFAELLA RIGHES MACHADO³

CATI RECKELBERG AZAMBUJA⁴

DANIELA LOPES DOS SANTOS⁵

RESUMO

O objetivo foi identificar as barreiras percebidas (BP) à prática de Atividades Físicas (AF) em escolares do ensino médio. Participaram 116 alunos do 2º ano da rede pública federal de Santa Maria, RS, com idade média de $16,57 \pm 0,64$ anos. Foi utilizado o instrumento que avalia barreiras à prática de AF em adolescentes (SANTOS et al., 2009). A análise dos resultados foi realizada por meio de estatística descritiva e Teste *t*. Todas as barreiras do instrumento foram mencionadas pelos escolares. O sexo feminino relatou, em média, maior número de BP ($5,66 \pm 2,52$) quando comparado ao sexo masculino ($4,02 \pm 2,62$), sendo encontrada diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$). Em ambos os sexos, a BP mais citada foi “tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer AF”. Estar atento aos fatores que dificultam a prática de AF é muito importante no desenvolvimento de estratégias para o aumento dos níveis de AF dos adolescentes.

INTRODUÇÃO

A AF está associada com a melhora do perfil lipídico, com a redução de fatores de risco das doenças crônico-degenerativas e melhor qualidade de vida (DE MORAES et al.,

¹ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: kellypandolfo@hotmail.com

² Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: tatiane.minuzzi@gmail.com

³ Mestre em Educação Física. E-mail: rafaellarighes@hotmail.com

⁴ Profª Drª do Curso de Educação Física da FAMES (Co-orientadora). E-mail: cati.razambuja@hotmail.com

⁵ Profª Drª do Curso de Educação Física da UFSM (Orientadora). E-mail: lopesdossantosdaniela@gmail.com

2013; DE FARIAS JÚNIOR et al., 2012). A *World Health Organization* (WHO, 2010) preconiza que, para crianças e jovens entre 5 e 17 anos, o tempo gasto com AF deve ser de, pelo menos, 60 minutos diários de atividades moderadas a vigorosas, para que se converta em benefícios à saúde. Porém, estudos realizados com esta população, como o de Hallal et al. (2012) identificaram que 80% dos adolescentes não atingem essas recomendações.

Diante deste panorama, faz-se necessário investigar os determinantes da inatividade física (REICHERT et al., 2007) e compreender quais são os fatores que dificultam a prática, visando o desenvolvimento de ações efetivas para que um estilo de vida saudável e ativo se estabeleça (ENGERS et al., 2014; SANTOS et al., 2010). Estudos têm apresentado os fatores que dificultam ou impedem a prática de AF como ‘barreiras’ (ENGERS et al., 2014; COPETTI et al., 2012; DAMBRÓS et al., 2011; SANTOS et al., 2010) e obstáculos percebidos pelos indivíduos, os quais exercem influência negativa e reduzem a chance destes se envolver na prática de AF (BROWN, 2005).

Justifica-se assim, a importância deste estudo, que teve por objetivo identificar as BP à prática de AF em escolares do ensino médio.

METODOLOGIA

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria, reconhecida pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, sob o protocolo nº 45388715.0.0000.5346 CAAE (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética).

Participaram deste estudo 116 alunos do 2º ano do ensino médio, sendo 60 do sexo masculino e 56 do sexo feminino, matriculados em uma escola pública federal de Santa Maria, RS. A média de idade apresentada foi de 16,57±0,64 anos. Utilizou-se para avaliar as barreiras para a prática de AF, o instrumento proposto por Santos et al. (2009), composto por 12 afirmações em escala *Likert*, com as opções de resposta para cada situação que pode representar uma barreira à prática: “discordo muito”, “discordo”, “concordo”, “concordo muito”. Para fins de análise os adolescentes foram classificados somente de acordo com a presença ou ausência da barreira percebida. Foi considerada uma BP quando o adolescente respondeu “concordo” ou “concordo muito”, e foi considerada ausência de barreira quando a resposta foi “discordo” ou “discordo muito”.

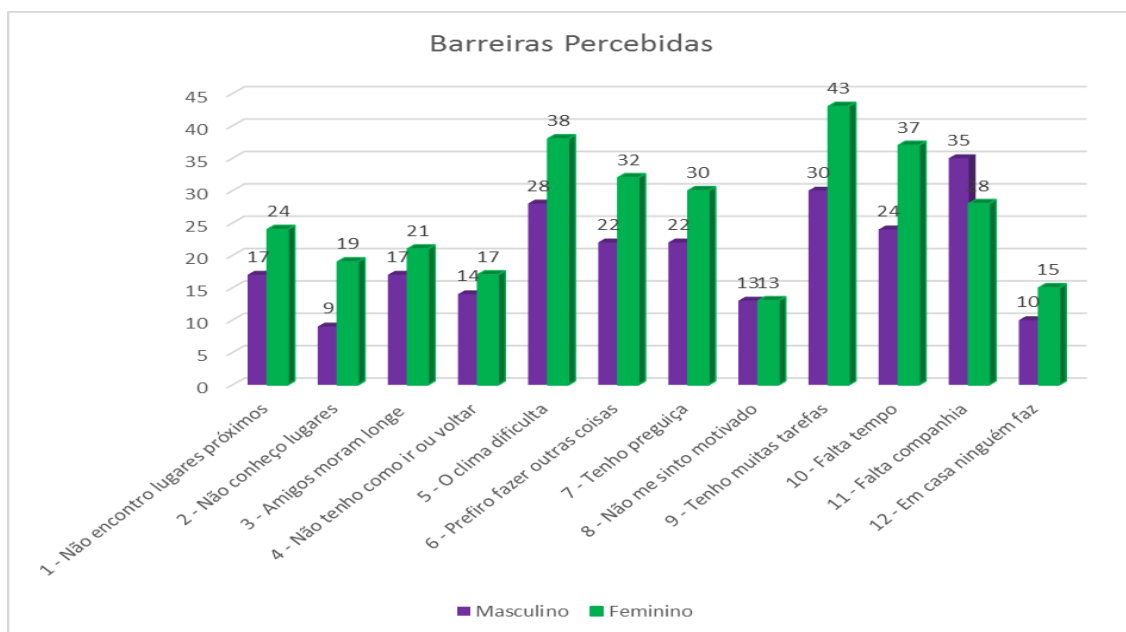
A análise inicial dos resultados foi realizada por meio de estatística descritiva. Foi analisada a curva de distribuição dos dados através do teste de *Kolmogorov-Smirnov* e então foi escolhido o Teste *t* de Student para a comparação das BP entre os sexos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todas as barreiras do instrumento foram mencionadas pelos escolares. O sexo feminino relatou, em média, maior número de BP ($5,66 \pm 2,52$) quando comparado ao sexo masculino ($4,02 \pm 2,62$), sendo encontrada diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$). Estes resultados corroboram com outros estudos (DAMBRÓS et al., 2011; COPETTI et al., 2012; SANTOS et al., 2010) e podem ter relação com maior predomínio de inatividade física entre as meninas, provocada pelo aspecto sociocultural em que, desde muito cedo, são estimuladas à práticas de lazer inativas, enquanto aos meninos, são propostas atividades mais vigorosas (SEABRA et al., 2008).

A figura 1 apresenta as 12 barreiras que compõe o instrumento com a frequência de respostas, estratificadas por sexo. Todas as barreiras avaliadas receberam frequência de respostas maiores entre as meninas.

Figura 1: Frequência de distribuição das barreiras para a prática de atividades físicas em adolescentes, estratificada por sexo.



Em ambos os sexos, a BP mais citada foi “tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer AF”. Essa barreira é peculiar ao contexto do desenvolvimento do estudo, no qual o adolescente é submetido a uma extensa jornada que ultrapassa o turno escolar, comprometendo o tempo que poderia ser destinado a atividade física e ao lazer. Os comportamentos acadêmicos que apresentam a exigência de ficar sentado por longos períodos, restringem o tempo disponível para que os escolares participem de ocupações ativas e da prática de esportes, influenciando os níveis de aptidão física (CHEN et al., 2013).

Para 58,3% dos meninos, “é difícil fazer AF sem companhia”. Evidências sugerem que os adolescentes que são fisicamente ativos possuem amigos igualmente ativos (SEABRA et al., 2008) e que, o fato do grupo de convívio estar comprometido com a AF possivelmente facilita ao adolescente a participação em AF (SALVY et al., 2012). Em contrapartida, uma das BP com menor frequência de resposta, em ambos os sexos, foi “é difícil fazer AF porque em casa ninguém faz”, (26,8% para as meninas; 10% para os meninos). Este resultado justifica-se pela diminuição do tempo de convivência do adolescente com sua família, e naturalmente, o espelhamento nas ações de seus amigos pois, conforme a idade aumenta, a influência da família tende a diminuir, contrariamente à dos amigos que habitualmente intensifica-se (SEABRA et al., 2008).

O clima também foi reconhecido como BP em ambos os sexos. Para as meninas aparece como a segunda barreira mais prevalente, referida por 67,8% das escolares e no grupo masculino, a terceira BP (46,7%). A variação constante do clima na cidade onde o estudo foi realizado pode contribuir para a percepção deste como uma barreira. Outras pesquisas realizadas na região sul também trazem o clima como uma forte barreira percebida pelos adolescentes (COPETTI et al., 2012; SANTOS et al., 2010).

Além da influência da família, outra BP com menor número de ocorrências de respostas, comum aos sexos, foi: “não me sinto motivado para fazer AF”, (23,3% para as meninas; 21,7% para os meninos) e ainda, apenas 15% dos meninos se referiu à barreira “é difícil fazer AF porque não conheço lugares perto para praticar”.

CONCLUSÕES

As meninas relatam maior número de barreiras à prática de AF em relação aos meninos. Em ambos os sexos, a maior BP foi o fato de ter muitas tarefas para fazer, o que dificulta o engajamento com AF. Além disso, o clima é outro fator que influencia negativamente a prática.

Estar atento aos fatores que dificultam ou impedem a prática de AF é um passo importante no desenvolvimento de estratégias que busquem auxiliar e incrementar as ações voltadas para o aumento dos níveis de AF dos adolescentes, ao mesmo tempo que contribuem para a manutenção da saúde e para melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BROWN, S. A. Measuring perceived benefits and perceived barriers for physical activity. **Am J Health Behav**, v. 29, n. 2, p. 107-16, 2005.

CHEN, L.; FOX, K. R.; KU, P.; TAUN, C. Fitness change and subsequent academic performance in adolescents. **J School Health**, v. 83, n. 9, p. 631-38, 2013.

COPETTI, J.; NEUTZLING, M. B.; SILVA, M. C. D. Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 15, n. 2, p. 88-94, 2012.

DAMBROS, D. D.; LOPES, L. F.; SANTOS, D. L. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, v. 13, n. 6, p. 422-28, 2011.

DE FARIAS JUNIOR, J. C.; DA SILVA LOPES, A.; MOTA, J.; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Rev. Saúde Públ.**, v. 46, n. 3, p. 505-15, 2012.

DE MORAES, A. C. F.; CARVALHO, H. B.; REY-LÓPEZ, J. P.; GRACIA-MARCO, L.; BEGHIN, L.; KAFATOS, A. Independent and Combined Effects of Physical Activity and Sedentary Behavior on Blood Pressure in Adolescents: Gender Differences in Two Cross-Sectional Studies. **PloS One**, v. 8, n. 5, p. e62006, 2013.

ENGERS, P.; BERGMANN, M.; BERGMANN, G. Barreiras para atividade física em adolescentes: validade e reprodutibilidade de um instrumento **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 19, n. 4, p. 504-13, 2014.

HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F. C.; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U.; et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-57, 2012.

REICHERT, F. F.; BAROS, A. J. D.; DOMINGUES, M. R.; HALLAL, P. C. et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **Am J Public Health**, v. 97, n. 3, p. 515, 2007

SALVY, S. J.; DE LA HAYE, K., BOWKER, J. C.; HERMANS, R. C. Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. **Physiol Behav**, v. 106, n. 3, p. 369-78, 2012.

SANTOS, M. S.; HINO, A. A. F.; REIS, R. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Rev. bras. epidemiol.**, v. 13, n. 1, p. 94-104, 2010.

SANTOS, M. S.; REIS, R. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; FERMINO, R. C. Desenvolvimento de um instrumento para avaliar barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 14, n. 2, p. 76-85. 2009.

SEABRA, A. F.; MENDONÇA, D M.; THOMIS, M. A.; ANJOS, L. A.; MAIA, J. A. Biological and socio-cultural determinants of physical activity in adolescents. **Cad Saúde Pública**, v. 24, n. 4, p. 721-36, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations on physical activity for health. Geneva; 2010. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/ Acesso em 02 out. 2015.