

Percepção de barreiras para prática de atividade física em estudantes do curso de educação física

Perception of a barrier to physical activity in physical education students

Percepción de barreras a la actividad física en estudiantes de educación física

Antônio Kennedy de Sousa Braga¹ 

Felipe Rocha Alves² 

Evanice Avelino de Souza² 

RESUMO

Objetivo: identificar a percepção dos estudantes do curso de educação física, sobre as principais barreiras para prática de atividade física e sua relação com variáveis sociodemográficas. **Metodologia:** estudo transversal realizado com 1.369 estudantes (876 do sexo masculino; média de idade 24,7±6,5) do curso de educação física de dois centros urbanos do Ceará, Brasil. Foram coletadas informações sociodemográficas, prática de atividade física (sim ou não) e barreiras percebidas. O teste do Qui-quadrado foi utilizado para associação das variáveis sociodemográficas com as principais barreiras percebidas entre os estudantes que reportaram não praticar atividade física, adotando-se $p \leq 0,05$. **Resultados:** do total, 13,4%, (182 estudantes) não praticavam atividade física. As principais barreiras percebidas para a prática de atividade física foram, tempo dedicado aos estudos (53,5%), jornada de trabalho extensa (49,2%), tarefas domésticas (38,1%), falta de recursos financeiros (36,0%) e compromissos familiares (33,9%). As principais barreiras percebidas estiveram associadas ao trabalho, sendo o tempo dedicado aos estudos ($p=0,034$) e a jornada de estudos extensa ($p=0,001$) mais prevalentes entre os estudantes trabalhadores, enquanto que a falta de recursos financeiros ($p=0,032$) e os compromissos familiares ($p=0,014$) nos desempregados. **Conclusão:** o tempo dedicado aos estudos foi a principal barreira percebida. Entre as principais barreiras apenas a tarefa doméstica não esteve associada ao trabalho. Observou-se ainda que as principais barreiras percebidas são de cunho social.

Palavras-chave: Atividade física. Estudantes. Estilo de vida. Estudos transversais. Barreiras.

¹ Universidade Estadual do Ceará – UECE; Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde. Fortaleza, Ceará, Brasil.

² Universidade Federal do Ceará – UFC; Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas. Fortaleza, Ceará, Brasil.

Correspondência:

Felipe Rocha Alves. Universidade Federal do Ceará, Rua. Costa Mendes, 1608, 4º andar, Parque Araxá, Fortaleza - CE, CEP 60430-275. Email: proffelipe91@hotmail.com

ABSTRACT

Objective: to identify the perception of students of the physical education course, about the main barriers to the practice of physical activity and its relationship with sociodemographic variables. **Methodology:** cross-sectional study carried out with 1,369 students (876 male; mean age 24.7 ± 6.5) of the physical education course in two urban centers in Ceará, Brazil. Sociodemographic information, physical activity practice (yes or no) and perceived barriers were collected. The chi-square test was used to associate sociodemographic variables with the main perceived barriers among students who reported not practicing physical activity, adopting $p \leq 0.05$. **Results:** Of the total, 13.4% (182 students) did not practice physical activity. The main perceived barriers to the practice of physical activity were, time dedicated to studies (53.5%), long working hours (49.2%), domestic tasks (38.1%), lack of financial resources (36.0%) and family commitments (33.9%). The main perceived barriers were associated with work, with time devoted to studies ($p=0.034$) and extended study hours ($p=0.001$) more prevalent among working students, while the lack of financial resources ($p=0.032$) and family commitments ($p=0.014$) for the unemployed. **Conclusion:** the time dedicated to studies was the main perceived barrier. Among the main barriers, only the domestic task was not associated with work. It was also observed that the main perceived barriers are of a social nature.

Keywords: Physical activity. Students. Lifestyle. Cross-sectional studies. Barriers.

RESUMEN

Objetivo: identificar la percepción de los estudiantes del curso de Educación Física, sobre las principales barreras para la práctica de actividad física y su relación con variables sociodemográficas. **Metodología:** estudio transversal realizado con 1.369 estudiantes (876 hombres; edad promedio $24,7 \pm 6,5$) del curso de educación física en dos centros urbanos de Ceará, Brasil. Se recogió información sociodemográfica, práctica de actividad física (sí o no) y barreras percibidas. Se utilizó la prueba de chi-cuadrado para asociar variables sociodemográficas con las principales barreras percibidas entre los estudiantes que relataron no practicar actividad física, adoptando $p \leq 0,05$. **Resultados:** del total, 13,4% (182 estudiantes) no practicaban actividad física. las principales barreras percibidas para la práctica de actividad física fueron, tiempo dedicado a los estudios (53,5%), jornada laboral prolongada (49,2%), tareas domésticas (38,1%), falta de recursos económicos (36,0%) y compromisos familiares (33,9%). Las principales barreras percibidas estuvieron asociadas al trabajo, siendo el tiempo de dedicación a los estudios ($p=0,034$) y las largas horas de estudio ($p=0,001$) más prevalentes entre los estudiantes trabajadores, mientras que la falta de recursos económicos ($p=0,032$) y compromisos ($p = 0,014$) para los desempleados. **Conclusión:** el tiempo dedicado a los estudios fue la principal barrera percibida. Entre las principales barreras, solo las tareas domésticas no estaban asociadas al trabajo. También se observó que las principales barreras percibidas son sociales.

Palabras Clave: Actividad física. Estudiantes. Estilo de vida. Estudios transversales. Barreras

INTRODUÇÃO

Os estudantes universitários tendem a modificar seus hábitos de vida, assumindo algumas condutas nocivas à saúde, dentre elas, a diminuição da prática regular de atividade física (AF) (QUIJANO *et al.*, 2022). Apesar dos benefícios comumente conhecidos da AF, níveis insuficientes, têm sido descritos em milhões de universitários em todo o mundo (THOMAS *et al.*, 2022; BALL *et al.*, 2018; JAMES *et al.*, 2018; DELIENS *et al.*, 2015; OLIVEIRA *et al.*, 2014).

Um grande estudo, europeu, de revisão sobre os determinantes comportamentais da AF, demonstrou que, em jovens adultos, o evento de transição para a universidade foi consistentemente determinado como um fator negativo para a prática de AF (CONDELLO *et al.*, 2017). Hábitos de AF desenvolvidos durante este período são susceptíveis de persistir para além do período universitário (MAZORRA *et al.*, 2021; MASELLI *et al.*, 2018).

No entanto, adotar e manter um estilo de vida fisicamente ativo envolve diversas variáveis, tais como, demográficas, biológicas, psicológicas, cognitivas, emocionais, culturais e sociais (SILVA; MAGALHÃES; PEREIRA, 2010; RIGONI *et al.*, 2012). Alguns desses fatores representam barreiras, dificultando ou impedindo a prática de AF (NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017).

Geralmente, estas barreiras podem ser divididas em fatores intrapessoais, interpessoais e estruturais, embora não seja a única forma de classificação (DEFORCHE *et al.*, 2015; EDMONDS *et al.*, 2008). Os fatores intrapessoais incluem estados psicológicos e atributos que influenciam na escolha da atividade, como habilidades, experiências passadas e motivação. Enquanto que os fatores interpessoais estão relacionados com o ambiente social e incluem a influência dos amigos, familiares e instituições. Já os fatores estruturais emergem de fatores externos, como condição financeira, falta de tempo, locais, condições adequadas e equipamentos (THOMAS *et al.*, 2019; KWAN *et al.*, 2019; CORTIS *et al.*, 2017; CARLIN *et al.*, 2017).

No Brasil, os estudos que tentaram identificar as principais barreiras para a prática de AF, foram na maioria, realizados com estudantes do curso de Educação Física (PINTO *et al.*, 2017). É importante destacar, que este grupo possui aulas práticas e estágios obrigatórios em sua grade curricular, embora, espera-se que sejam suficientemente ativos, estudos anteriores conduzidos com estudantes brasileiros, demonstraram uma alta prevalência de inatividade física (SOUZA; HELMA, 2013; DAGMAR *et al.*, 2013; EL-GILANY *et al.*, 2011).

Assim, nota-se uma necessidade de intensificação de estudos que verifiquem quais os principais limitadores da prática de AF nesta população. A obtenção desses resultados pode auxiliar na implementação de ações e programas institucionais de AF dentro das universidades. Nesse sentido, o presente estudo

teve como objetivo identificar a percepção dos estudantes do curso de educação física, sobre as principais barreiras para prática de atividade física e sua relação com variáveis sociodemográficas.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de corte transversal com base populacional aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (No. 2.424.962) de acordo com as normas que regulamentam a pesquisa envolvendo seres humanos. No ano de 2017, registrava-se 9 instituições de ensino superior (IES) certificadas pelo Ministério da Educação (MEC) que ofertavam o curso de Educação Física na capital do estado do Ceará, sendo uma na região metropolitana e as demais em Fortaleza. Inicialmente, foi entregue aos coordenadores das instituições listadas uma carta de apresentação expondo os objetivos e relevância do estudo. Duas instituições se recusaram a participar, principalmente devido a alegadas restrições de tempo, e o número de instituições foi reduzido para 7. A população total de universitários das sete instituições era de 2.660 indivíduos. Todos os estudantes matriculados foram convidados a participar do estudo. Para a coleta de dados foram necessários cinco meses de pesquisa, em diferentes turnos de ensino, conforme autorização dos coordenadores. Muitos estudantes estavam ausentes nas instituições nos dias agendados para coleta, pois já haviam iniciado as disciplinas de estágio.

Após o período de coleta a amostra final foi de 1369 universitários. A amostra detalhada do estudo é ilustrada na figura 1.

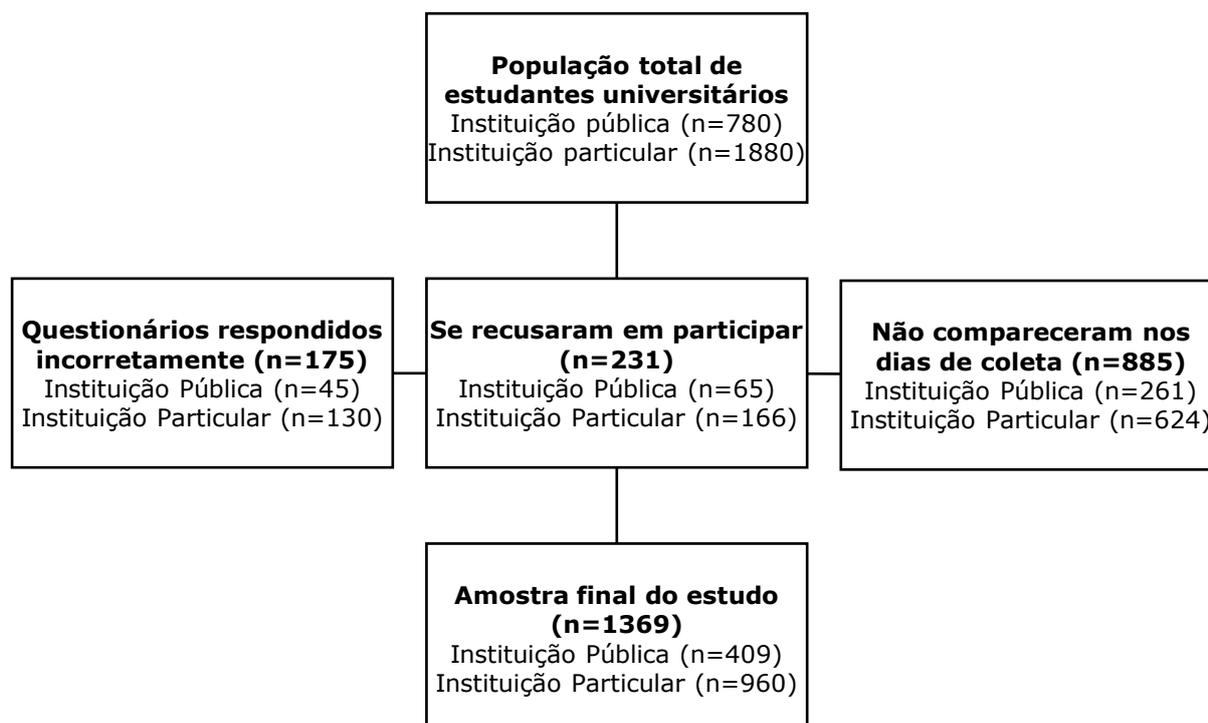


Figura 1 - Amostra detalhada do estudo (n=1369).

Os questionários foram administrados pelos pesquisadores e preenchidos pelos estudantes em sala de aula, sem limite de tempo. As características sociodemográficas incluíram: sexo, idades, turno de estudo (manhã, tarde, noite e integral), semestre (iniciais 1º e 2º; intermediário 3º ao 6º e finais 7º em diante) e habilitação (licenciatura e bacharelado). A ocupação profissional foi verificada pela seguinte questão: "Você trabalha atualmente?". As alternativas para resposta foram: a) Não trabalho; b) Faço estágio profissionalizante (com ou sem remuneração); c) Trabalho com salário e d) Trabalho sem salário. Para fins de análise, optou-se por agrupar os universitários em duas categorias: trabalhando (categorias b, c e d) e desempregado (categoria a), conforme utilizado em estudo prévio (PINTO *et al.*, 2017). Responderam também sobre a prática de atividade física mediante a seguinte pergunta: "Você pratica atividade física regular (sim ou não)?."

As barreiras percebidas para a prática de AF foram identificadas por meio de um questionário proposto para indivíduos adultos e validado por Martins e Petroski (2000). No instrumento são apresentados 19 motivos que possivelmente bloqueiam ou impedem a realização de AF, cujas respostas são obtidas por meio de escala likert (1= nunca; 2= raramente; 3= às vezes; 4= quase sempre e 5= sempre). Considerou-se como uma barreira percebida os valores correspondentes as respostas "4 e 5" e barreira ausente os valores "1, 2 e 3" conforme estudos prévios (PINTO *et al.*, 2017; JESUS; JESUS, 2012). A prevalência das barreiras foi analisada e, posteriormente, as mesmas foram agrupadas e analisadas em quatro domínios principais: barreiras ambientais, sociais, comportamentais e físicas (BOSCATTO; DUARTE; GOMES, 2011). Para uma melhor validade entre os participantes do estudo, optou-se por incluir "Tempo dedicado aos estudos" (NASCIMENTO *et al.*, 2017).

Para análise dos dados foi utilizada a distribuição por frequências absoluta (n) e relativa (%) para todas as variáveis analisadas. O teste do Qui-quadrado foi utilizado para a análise da associação das variáveis (sexo, curso, faixa etária, semestre letivo e ocupação profissional) com as principais barreiras percebidas entre os estudantes que reportaram não praticar AF, sendo que para variável turno de estudo adotou-se a correção de Yates por algumas frequências de respostas terem sido menores do que cinco. O nível de significância foi estabelecido em <5% ($p \leq 0,05$). Todas as análises foram realizadas no software IBM SPSSR Statistics 21.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 1.369 estudantes (876 do sexo masculino; média de idade \pm DP = 24,7 \pm 6,5 anos). As principais características do grupo estudado são apresentadas na Tabela 1.

A maioria dos estudantes frequentava o turno da noite (43,9%) e apenas 12,3% frequentavam a faculdade em tempo integral. Uma maior frequência de estudantes do curso de bacharelado, em comparação com os da licenciatura, estava matriculada em semestres intermediários (respectivamente, 51,9% vs 51,1%; $p=0,001$) e trabalhavam (61,9% vs 61,5%; $p=0,472$).

A prevalência de estudantes que praticavam AF foi de 86,6%; (1187 estudantes), enquanto que 13,4%; (182 estudantes) não praticavam. Os estudantes do curso de Bacharelado apresentaram uma maior prevalência de estudantes envolvidos em AF comparados aos do curso de Licenciatura (respectivamente, 90,7% vs 85,0%; $p=0,003$). (TABELA 1)

Tabela 1 – Dados descritivos da amostra de acordo a habilitação, Fortaleza, 2017 (n=1.369)

Variáveis	Total	Bacharelado	Licenciatura	p-valor*
Sexo (%)				
Masculino	64,0	67,8	62,7	0,046
Feminino	36,0	32,2	37,3	
Idades (%)				
< 18 anos	7,9	10,2	7,0	0,009
19 a 25 anos	58,9	52,4	61,4	
26 a 30 anos	16,9	20,8	15,4	
>30 anos	16,3	16,6	16,3	
Turno de estudo (%)				
Manhã	33,5	47,1	28,4	0,001**
Tarde	10,3	1,9	13,4	
Noite	43,9	51,0	41,3	
Integral	12,3	0,0	16,9	
Semestre (%)				
Iniciais	29,4	43,4	24,3	0,001
Intermediários	51,4	51,9	51,1	
Finais	19,2	4,7	24,5	
Trabalho (%)				
Não	38,4	61,9	61,5	0,472
Sim	61,6	38,1	38,5	
Praticantes de AF (%)				
Sim	86,6	90,7	85,0	0,003
Não	13,4	9,3	15,0	

*Teste do Qui-quadrado; **Teste do Qui-quadrado com correção de Yates.

A Tabela 2, apresenta as barreiras percebidas para a prática de AF, de acordo com o curso. O tempo dedicado aos estudos foi a principal barreira percebida para a prática de AF (53,5%), sendo maior entre os estudantes do curso de licenciatura comparados aos do bacharelado (respectivamente, 57,2% vs 37,1%; $p=0,025$).

A jornada de estudos extensa foi a segunda barreira mais prevalente (49,2%), porém sem diferença estatística entre os cursos ($p=0,383$). Observou-

se ainda que as barreiras: tarefas domésticas (38,1%; $p=0,020$), falta de recursos financeiros (36,0%; $p=0,556$) e compromissos familiares (33,9%; $p=0,006$), estiveram entre as principais barreiras para a prática de AF (TABELA 2).

Tabela 2 - Barreiras percebidas para a prática de atividades físicas em universitários do curso Educação Física, Fortaleza, 2017 (n=182)

Barreiras	Total	Bacharelado	Licenciatura	p*
Domínio ambiental (%)				
Falta de clima adequado	15,9	6,1	18,2	0,065
Falta de espaço disponível para a prática	24,9	9,1	28,6	0,013*
Falta de equipamentos disponíveis	25,1	12,5	28,1	0,049*
Ambientes insuficientemente seguros	15,1	0,0	18,7	0,002**
Domínio social (%)				
Jornada de trabalho extensa	49,2	52,8	48,3	0,383
Tempo dedicado aos estudos	53,5	37,1	57,2	0,025*
Tarefas domésticas	38,1	21,2	42,0	0,020*
Falta de companhia	27,6	21,2	29,2	0,244
Compromissos familiares	33,9	14,7	38,4	0,006*
Falta de incentivo da família e/ou amigo	20,5	9,1	23,2	0,052
Falta de recursos financeiros	36,0	36,4	35,9	0,556
Falta de conhecimento ou orientação sobre AF	7,6	6,1	7,9	0,529
Domínio comportamental (%)				
Mau humor	14,0	9,1	15,1	0,278
Medo de lesionar-se	8,8	3,0	10,1	0,171
Preocupação com a aparência durante a prática	8,8	3,0	10,1	0,171
Falta de interesse em praticar	14,6	12,1	15,2	0,445
Domínio físico (%)				
Limitações físicas	12,2	11,8	12,3	0,598
Dores leves ou mal-estar	12,7	9,1	13,6	0,358
Falta de energia	29,5	23,5	30,5	0,281
Falta de habilidades físicas	10,5	9,1	10,9	0,528

*Teste do Qui-quadrado; **Teste do Qui-quadrado com correção de Yates.

A Tabela 3, apresenta as cinco principais barreiras percebidas para a prática de AF. Observa-se que apenas a barreira "tarefas domésticas" não apresentou diferença significativa em relação ao trabalho ($p=0,079$). Barreiras como: "Tempo dedicado aos estudos" e "Jornada de trabalho extensa" foram, respectivamente (59,6% vs 44,7%; $p=0,034$ e 68,6% vs 18,8%; $p=0,001$) mais prevalentes entre os estudantes trabalhadores, comparado aos que estavam desempregados. Por outro lado, as barreiras "Tarefas domésticas" e "Falta de recursos financeiros", (45,1% vs 29,9%; 0,032 e 44,3% vs 26,9%; 0,014), foram mais frequentes em estudantes que estavam desempregados (TABELA 3).

Os resultados demonstram que a jornada de trabalho extensa, foi mais prevalente em estudantes mais velhos, comparado aos mais novos ($p=0,001$). Uma maior frequência em relação ao tempo dedicado aos estudos, foi observada entre os estudantes que frequentavam a faculdade em tempo integral (85,7%), comparativamente aos que estudavam de tarde (68,4%), noite (50,0%) e manhã (38,3%), $p=0,002$.

Tabela 3 – Principais barreiras percebidas para a prática de AF em acadêmicos do curso de educação física de acordo com, sexo, idade, turno de estudo, semestres e trabalho, Fortaleza, 2017 (n=182)

Variáveis	TDE		JTE		TD		FRF		CF	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sexo (%)										
Masculino	46	46,0	48	53,9	26	38,8	23	36,5	29	47,5
Feminino	54	54,0	41	46,1	41	61,2	40	63,5	32	52,5
p-valor*	0,371		0,007		0,300		0,133		0,411	
Faixas etárias (%)										
≤ 18	8	8,3	0	0,0	5	7,6	7	11,3	8	13,6
19 a 25	57	59,4	41	47,1	32	48,5	34	54,8	28	47,5
26 a 30	16	16,7	25	28,7	16	24,2	10	16,1	9	15,3
≥ 31	15	15,6	21	24,1	13	19,7	11	17,7	14	23,7
p-valor**	0,217		0,001		0,416		0,917		0,462	
Área específica										
Bacharelado	13	13,0	19	21,3	7	10,4	12	19,0	5	8,2
Licenciatura	87	87,0	70	78,7	60	89,6	51	81,0	56	91,8
p-valor*	0,025		0,383		0,020		0,556		0,006	
Turno de estudo (%)										
Manhã	18	18,6	23	26,4	20	30,3	19	30,2	22	37,3
Tarde	13	13,4	7	8,0	6	9,1	5	7,9	6	10,2
Noite	48	49,5	52	59,8	35	53,0	33	52,4	28	47,5
Integral	18	18,6	5	5,7	5	7,6	6	9,5	3	5,1
p-valor*	0,002		0,060		0,490		0,615		0,034	
Semestres (%)										
Ingressantes	26	26,0	16	18,0	16	24,2	17	27,0	16	26,2
Intermediários	43	43,0	46	51,7	32	48,5	31	49,2	32	52,5
Concludentes	31	31,0	27	30,3	18	27,3	15	23,8	13	21,3
p-valor*	0,267		0,111		0,964		0,911		0,690	
Trabalho (%)										
Não	34	35,4	13	15,3	31	48,4	32	52,5	31	52,5
Sim	62	64,6	72	84,7	33	51,6	29	47,5	28	47,5
p-valor*	0,034		0,001		0,079		0,032		0,014	

Legenda: TDE (Tempo dedicado aos estudos); JTE (Jornada de trabalho extensa); TD (Tarefas domésticas); FRF (Falta de recursos financeiros); CF (Compromissos familiares).

*Teste do Qui-quadrado; **Qui-quadrado com correção de Yates

Este estudo mostra que as principais barreiras percebidas para a prática de AF em estudantes universitários do curso de Educação Física de dois grandes

centros urbanos do nordeste do Brasil foram, tempo dedicado aos estudos, jornada de trabalho extensa, tarefas domésticas, falta de recursos financeiros e compromissos familiares. Também descreve uma relação entre as principais barreiras percebidas com o trabalho nesta população.

É importante ressaltar que mesmo considerando os riscos relacionados a inatividade física existem poucas investigações relacionadas a barreiras percebidas para a prática de AF em universitários no Brasil.

O tempo dedicado aos estudos foi a principal barreira percebida para a prática de AF, sendo mais prevalente entre os estudantes trabalhadores. Esse resultado é semelhante ao relatado por Rigoni *et al.*, (2012) em 153 estudantes de Educação Física, de uma pequena cidade do sul do país. Uma das características comuns do curso de Educação Física é a atuação profissional dos estudantes antes da conclusão do curso, resultado demonstrado no presente estudo, onde mais da metade dos estudantes estava trabalhando. Outro estudo realizado com 301 estudantes do curso de Educação Física, de um centro urbano do sul do Brasil, descreveu que a jornada de trabalho extensa foi a principal barreira percebida para a prática de AF (PINTO *et al.*, 2017).

É importante destacar que, a maioria dos estudantes precisa trabalhar para custear sua formação, fazendo com que as atividades acadêmicas e profissionais ocupem grande parte de seu tempo livre. Estes e outros compromissos sociais quando mal gerenciados podem ser um grande empecilho para a adesão ou manutenção de um estilo de vida saudável (MIELKE *et al.*, 2010).

Assim, acredita-se que este resultado, deve-se a inabilidade dos estudantes em conciliarem o aumento das obrigações acadêmicas, seja no âmbito do ensino, da pesquisa e extensão com as atividades laborais e compromissos sociais (SOUSA; FONSECA; BARBOSA, 2013).

Evidências adicionais indicam que as mudanças no estilo de vida impostas aos estudantes universitários durante as últimas décadas, afetam seu envolvimento com a prática de AF (SOUSA, 2011; SOUSA; FONSECA; BARBOSA, 2013; VARGAS-ZÁRATE *et al.*, 2010).

Futuros estudos prospectivos avaliando o impacto de intervenções com o objetivo de aumentar a conscientização e minimizar os efeitos negativos da má administração do tempo livre no estilo de vida, AF e saúde em estudantes universitários, são necessários.

Estudos internacionais realizados com estudantes universitários sobre barreiras percebidas para a prática de AF, publicados na última década, produziram resultados variáveis. Um estudo com 1708 estudantes universitários egípcios, relatou que as principais barreiras percebidas para a prática de AF foram,

a falta de tempo e falta de espaço disponível (EL-GILANY *et al.*, 2011). Um estudo conduzido com 301 estudantes canadenses, demonstrou que as principais barreiras para a prática de AF incluíram, estresse, falta de habilidade, falta de amigos, falta de incentivo, atividades domésticas e espaços disponíveis para a prática superlotados (THOMAS *et al.*, 2019). Em estudo conduzido com 897 estudantes universitários mexicanos, relatou que, a ansiedade, a preguiça, a falta de tempo e instalações foram as principais barreiras percebidas (BLANCO *et al.*, 2019). A discrepância nos achados pode estar relacionada a diferentes características socioculturais e econômicas de cada país ou região (NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017).

É importante considerar algumas limitações do presente estudo. Primeiro, deve-se ter em mente que, devido ao delineamento transversal deste estudo, nenhum elo causal pode ser estabelecido. Em segundo lugar, o fato de não haver instrumentos específicos para investigar as barreiras para a prática de AF em universitários pode se caracterizar como um fator limitante. No entanto, optou-se pelo questionário elaborado por Martins e Petroski (2000), acrescentando o item “tempo dedicado aos estudos”, para melhor validade juntos aos estudantes. Finalmente, é importante destacar o tamanho amostral e o curto período de coleta de dados, que minimizam possíveis imprecisões de autorrelato e interferências climáticas sazonais, como estação chuvosa.

CONCLUSÃO

As principais barreiras registradas no presente estudo eram de cunho social, em ordem de importância, tempo dedicado aos estudos, jornada de estudos extensa, tarefas domésticas, falta de recursos financeiros e compromissos familiares. Apenas a barreira tarefa doméstica não esteve associado ao trabalho. Mediante os resultados encontrados, recomenda-se a elaboração de programas de extensão para a prática de AF e esportivas gratuitas em espaços seguros dentro das próprias instituições, ofertadas em horários flexíveis possibilitando a participação dos estudantes, independentemente de sua situação estudantil. Também recomendamos o incentivo da prática de AF como meio de locomoção para ir e voltar da instituição, pois, os meios ativos de locomoção podem ser uma ferramenta importante para que os estudantes mantenham uma vida fisicamente ativa. Por fim, sugere-se novos estudos relacionando diferentes variáveis com as principais barreiras para a prática de AF em estudantes universitários brasileiros. Acreditamos que a intensificação de estudos sobre a temática poderá fornecer informações mais claras para elaboração de projetos de intervenção.

NOTAS

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores não têm conflitos de interesse, incluindo interesses financeiros específicos e relacionamentos e afiliações relevantes ao tema ou materiais discutidos no manuscrito.

AUTORIA E COAUTORIA

Os autores declaram que participaram de forma significativa na construção e formação desde estudo, tendo, enquanto autor, responsabilidade pública pelo conteúdo deste, pois, contribuíram diretamente para o conteúdo intelectual deste trabalho e satisfazem as exigências de autoria.

Antônio Kennedy de Sousa Braga - Concepção e desenvolvimento (desde a ideia para a investigação ou artigo, criou a hipótese); Coleta e tratamento dos dados (responsável pelos experimentos, pacientes, organização dos dados); Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos); Redação (responsável por escrever uma parte substantiva do manuscrito).

Felipe Rocha Alves - Concepção e desenvolvimento (desde a ideia para a investigação ou artigo, criou a hipótese); Desenho metodológico (planejamento dos métodos para gerar os resultados); Supervisão (responsável pela organização e execução do projeto e da escrita do manuscrito); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

Evanice Avelino de Souza - Concepção e desenvolvimento (desde a ideia para a investigação ou artigo, criou a hipótese); Desenho metodológico (planejamento dos métodos para gerar os resultados); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

REFERÊNCIAS

BALL, James W; BICE, Matthew, R; MALJAK, Kimberly A. Exploring the relationship between college students' barriers to exercise and motivation. *American Journal of Health Studies*, v. 33, n. 2, p. 50-57, 11 nov. 2018. Disponível em: <https://www.amjhealthstudies.com/index.php/ajhs/article/view/57>. Acesso em: 24 mar. 2022.

BLANCO, José René Ornelas; VALENZUELA, María Concepción Soto; BENÍTEZ-HERNÁNDEZ, Zulina Paola Benitez; FERNÁNDEZ, Fernando Mondaca; JURADO, Perla Jurado García. Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género (Barriers for practicing physical exercise in Mexican university students: gender comparisons). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, v. 2, n. 36, p. 80-82, 11 jan. 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/6770628>. Acesso em 23 mar. 2022.

BOSCATTO, Elaine Caroline; DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GOMES, Marcius de Almeida. Estágios de mudança de comportamento e barreiras para a atividade física em obesos mórbidos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 13, n.5, p. 329-334, 11 out. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/VGHxjkhbF5xSVqLD5L95Zzx/abstract/?lang=pt>. Acesso em 10. fev. 2022.

CARLIN, Angela; PERCHOUX, Camille; PUGGINA, Anna; ALEKSOVSKA, Katina., BUCK, Christoph; BURNS, Con; CARDON, Greet; CHANTAL, Simon; CIARAPICA, Donatella; CONDELLO, Giancarlo; COPPINGER, Tara; CORTIS, Cristina; D'HAESE, Sylvia; DE CRAEMER, Marieke; DI BLASIO, Andrea; HANSEN, Sylvia; IACOVIELLO, Licia; ISSARTEL, Johann; IZZICUPO, Pascal; JAESCHKE, Lina; KENNEDY, Aileen; LAKERVELD, Jeroen; CHUN, Fiona Man Ling; LUZAK, Agnes; NAPOLITANO, Giorgio; NAZARE, Julie-Anne; PISCHON, Tobias; POLITO, Angela; SANNELLA, Alessandra; HOLGER, Schulz; SOHUN, Rhoda; STEINBRECHER, Astrid; SCHLICHT, Wolfgang; RICCIARDI, Walter; MACDONNACHA, Ciaran; CAPRANICA, Laura; BOCCI, Stefania. A life course examination of the physical environmental determinants of physical activity behaviour: a "Determinants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PLoS ONE*, v. 12, n. 8, e0182083, 2017. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0182083>. Acesso em 10. Fev. 2022.

CONDELLO, Giancarlo; PUGGINA, Anna; ALEKSOVSKA, Katina; BUCK, Chrisoph; BURNS, Con; CARDON, Greet; CARLIN, Angela; SIMON, Chantal; CIARAPICA, Donatella; COPPINGER, Tara; CORTIS, Cristina; D'HAESE, Sara; DE CRAEMER, Marieke; DI BLASIO, Andrea; HANSEN, Sylvia; LACOVIELLO, Licia; ISSARTEL, Johann; IZZICUPO, Pascal; JAESCHKE, Lina; KANNING, Martina; KENNEDY, Aileen; FIONA, Chun Man Ling; LUZAK, Agnes; NAPOLITANO, Giorgio; NAZARE, JULIE-ANNE; PERCHOUX, Camille; PESCE, Caterina; PISCHON, Tobias; POLITO, Angela; SANNELLA, Alessandra; SCHULZ, Holger; SOHUN, Rhoda; STEINBRECHER, Astrid; SCHLICHT, Wolfgang; RICCIARDI, Walter; MACSONNCHA, Ciaran; CAPRANICA, Laura; BOCCIA, Stefania. Behavioral determinants of physical activity across the life course: a "DEterminants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v, 14, n.1, p. 1-23, 02 mai. 2017. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0510-2>. Acesso em: 24 mar. 2022.

CORTIS, Cristina; PUGGINA Anna; PESCE, Caterina; ALEKSOVSKA, Katina; BUCK, Christoph, BURNS, CARDON, Greet. Psychological determinants of physical activity across the life course: a "DEterminants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PLoS ONE*, v, 12, n.8, e0182709, 17 ago. 2017. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0182709>. Acesso em: 24 mar. 2022.

DAGMAR, Sigmundová; FRANTIŠEK, Chmelík; ERIK, Sigmund; DANA, Feltlová; KAREL, Frömel. Physical activity in the lifestyle of Czech university students: Meeting health recommendations. *European Journal of Sport Science*. v.13, n.6, p.744-750, 13 nov. 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3869079/>. Acesso em: 10. Fev. 2022.

DEFORCHE, Benedicte; VAN DYCK, Delfien; DELIENS Tom; DE BOURDEAUDHUIJ Ilse. Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour, and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v.12, n.16, p.12-16, 15. Fev. 2015. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0173-9>. Acesso em: 09. fev. 2022

DELIENS, Tom; DEFORCHE, Benedicte; BOURDEAUDHUIJ, de Ilse; CLARYS, Peter. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, v.15, n.1, p.1-9, 28 fev. 2015. Disponível em:

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1553-4>.

Acesso em: 09 fev. 2015

EDMONDS, Melinda J; FERREIRA, Kelly J; NIKIFORUK, Erica A; FINNIE, Alida K; LEAVEY, Sarah H; DUNCAN, Alison M; SIMPSON, Janis AR. Body weight and percent body fat increase during the transition from high school to university in females. *Journal of the American Dietetic Association*, v. 108, n.2, p.1033-1037, 06 jun. 2008. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18502240/>. Acesso em: 07 fev. 2022.

EL-GILANY, A-H; BADAWI, K; EL-KHAWAGA, G; AWADALLA, N. Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. *Eastern Mediterranean health journal*. v.17, n.8, p.694-652, 17 ago. 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21977573>.

Acesso em: 08 fev. 2022.

JAMES, J Annesi; KANDICE, J Porter; GRANT, M Hill; BERNARD, D Goldfine. The Impact of Enrollment in an Instructional Physical Activity Program Course on the Physical Activity Level and Enjoyment of Physical Activity of University Students. *American Journal of Health Studies*. v. 33, n. 3, p. 118-126, 21 jun. 2018. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28636503/>. Acesso em: 08 fev. 2022.

JESUS, Gilmar Mercês; JESUS, Fernando de Almeida. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Revista Brasileira de Ciência e Esporte*. v. 34, n. 34, p. 433-448, 05 jun. 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n2/a13v34n2.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2021.

KWAN, Matthew YW; GRAHAM, Jeffrey D; BEDARD, Chloe; BREMER, Emily; HEALEY, Cierra; CAIRNEY, John. Examining the Effectiveness of a Pilot Physical Literacy-Based Intervention Targeting First-Year University Students: The PLUS Program. *Sage Open*. v. 9, n. 2, p. 1-9, 16 mai. 2019. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244019850248>. Acesso em: 10 nov. 2021.

MARTINS, Marcelle de Oliveira; PETROSKI, Edio Luiz. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. v. 2, n. 1, p. 58-65, 01 jan. 2000. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3958>.

Acesso em: 09 nov. 2021.

MASELLI, Marcos; WARD, Phillip B; GOBBI, Erica; CARRARO, Attilo. Promoting physical activity among university students: a systematic review of controlled trials. *American Journal of Health Promotion*. v. 32, n. 7, p. 1602-1612, 24 jan.2018 Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0890117117753798>. Acesso em: 10 nov. 2021.

MAZORRA-GÓMEZ, Mabel; AMIGO, Tomás Reyes; TORRES, Hernán Gilberto Tovar; OLIVA, David Sánchez; PALMEIRA, Antonio Labisa. Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. v. 2, n. 43, p. 699-712, 28 mai, 2021. Disponível em:

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89693>. Acesso em: 09 nov. 2021.

MIELKE, Grégore Iven; RAMIS, Thiago Rozales; HABEYCHE, Esther Campos; OLIZ, Manoela Maciel; TESSMER, Matheus Germano Scaglioni; AZEVEDO, Mario Renato;

HALLAL, Pedro Curi. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v. 15, n. 1, p. 57-64, 06 abr. 2010. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/696>. Acesso em: 08 nov. 2021.

NASCIMENTO, Tiago Pereira do; ALVES Felipe Rocha; SOUZA, Evanice Avelino de. 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*, v. 22, n. 2, p. 137-146, 01 mar. 2017. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/9179>. Acesso em: 07 nov. 2021.

OLIVEIRA, Cristiano de Souza; GORDIA Alex Pinheiro; QUADROS, Tereza Maria Bianchini de Quadros; CAMPOS, Wagner De. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de Atenção Saúde*, v. 12, n. 42, p. 71-77, 16 dez. 2014. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2457. Acesso em: 07 nov. 2021.

PINTO André Araújo de; CLAUMANN, Gaia Salvador; CORDEIRO, Paloma Cidade; FELDEN, Erico Pereira Gomes; PELEGRINI, Andreia. Perceived barriers to physical activity in Physical Education students. *Revista Brasileira Atividade Física & Saúde*, v. 22, n. 1, p. 66-75, 2017. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8194/pdf>. Acesso em: 05 mar. 2021.

QUIJANO, Duarte Sergio Alejandro; MANTILLA, Toloza Sonia Carolina; MARTINEZ Torres Javier; JAIMES, Guerrero Carlos Alberto. Barriers to physical activity and markers of adiposity in university students. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 44, n. e012321, p. 1-8, 24 fev. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e012321>. Acesso em: 07 nov. 2021.

RIGONI, Patrícia Aparecida Gaion; NASCIMENT, Junior José Roberto Andrade; COSTA, Guaracy Nascimento Fernandes Souza de; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. *Revista Brasileira de atividade física e saúde*, v. 17, n. 2, p. 87-92, 27 de set. 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1223>. Acesso em: 07 nov. 2021.

SILVA, Diego Augusto Santos; MAGALHÃES, Idianara; PEREIRA, Marques. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física. *Revista Brasileira de atividade física & saúde*, v. 5, n. 1, p. 15-20, 08 mar. 2010. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/675/690>. Acesso em: 07 nov 2021.

SOUSA, Thiago Ferreira de. Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Atenção Saúde*, v.9, n.29, p.47-55, 13 fev. 2011. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1293. Acesso em: 05 de nov. 2021.

SOUSA, Thiago Ferreira de; FONSECA, Silvio Aparecido; BARBOSA Aline. Perceived barriers by university students in relation the leisure-time physical activity. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v.15, n.2, p.164-173, 4 abr. 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013001200013. Acesso em: 05 nov. 2021.

THOMAS, Aysha M; BEAUDRY, Kayleigh M; GAMMAGE, Kimbereley L; KLENTROU, Panagiota; JOSSE Andrea R. Physical Activity, Sport Participation, and Perceived Barriers to Engagement in First-Year Canadian University Students. *Journal of Physical Activity*

and Health. v.16, n.6, p.437-446, 1 jun. 2019. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31130058/>. Acesso em: 06 nov. 2021.

VARGAS-ZÁRATE, Melier; BECERRA-BULLA, Fabiola; PRIETO-SUÁREZ, Edgar. Evaluación de la ingesta dietética enestudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Revista Salud Pública*, v. 12, n. 1, p. 116-125, 1 jan. 2010. Disponível em:
<https://scielosp.org/article/rsap/2010.v12n1/116-125/>. Acesso em: 06 nov. 2021.

Recebido em: 21 fev. 2021

Aprovado em: 21 jun. 2022

Artigo submetido ao sistema de similaridade Turnitin®.

A revista **Conexões** utiliza a [Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0](#), preservando assim, a integridade dos artigos em ambiente de acesso aberto.

A Revista Conexões é integrante do Portal de Periódicos Eletrônicos da Unicamp e associado/membro das seguintes instituições:

