



DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v21i00.8674063>

Artigo Original

Relação entre prática de exercícios físicos ou esporte, motivação e barreiras percebidas para a prática em funcionários de uma empresa de agregadores corporativos para academias em São Paulo - SP

Relationship between the practice of physical exercises or sport, motivation, and perceived barriers to practice among employees of a corporate aggregator company for gyms in São Paulo - SP

Relación entre la práctica de ejercicios físicos o deportivos, la motivación y las barreras percibidas para la práctica entre empleados de una empresa agregadora corporativa de gimnasios en São Paulo - SP

João Pedro Coelho Thomazini¹ 
Milton José de Azevedo¹ 
Gabriel Peinado Costa¹ 
Átila Alexandre Trapé¹ 

RESUMO

Introdução: As barreiras e motivações para a prática de atividade física têm sido estudadas, porém, faltam estudos no ambiente corporativo. **Objetivo:** Verificar a prevalência de prática de exercícios físicos/esporte e analisar a relação desta com as barreiras e as motivações percebidas para a prática em funcionários de uma empresa de agregadores corporativos para academias, localizada na Grande São Paulo/SP. **Procedimentos metodológicos:** Estudo realizado por meio de formulário *online*, abrangendo informações sociodemográficas, o uso do Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física (IMPRAF-54) e um questionário para mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas. Análise estatística foi realizada utilizando o teste Qui-quadrado com correção de Fisher e teste para grupos independentes com correção de Welch, assumindo um nível de significância de 5%. **Resultados:** Participaram do estudo um total de 57 pessoas, sendo a maioria fisicamente ativa (68,4%) e praticante de exercícios físicos/esporte (77,2%). Observaram-se associações significativas em relação a 12 das 19 barreiras investigadas, com destaque como principais barreiras entre os não praticantes de exercícios físicos ou esporte, tarefas domésticas (61,5%), falta de energia

¹ Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto-SP, Brasil.

Correspondência:

Átila Alexandre Trapé. EEFERP/USP, Av. Bandeirantes, 3900, Ribeirão Preto - SP, CEP 14040-907. Email: atrape@usp.br



(59,2%) e jornada de trabalho extensa (53,8%). Além disso, os participantes que praticavam exercícios físicos/esporte demonstraram uma motivação significativamente maior para o controle de estresse (diferença média = 4,98; IC95% = 0,98 – 8,99; Cohen's d = 0,79), saúde (diferença média = 4,55; IC95% = 2,34 – 6,75; Cohen's d = 1,31) e prazer (diferença média = 5,70; IC95% 3,05 – 8,36; Cohen's d = 1,36). **Considerações finais:** Os resultados apontam para elevada prática de exercícios físicos ou esportes (aproximadamente três em cada quatro participantes), com maiores pontuações de motivação entre estes, principalmente a respeito no controle do estresse, à manutenção da saúde e ao prazer, contrapondo as barreiras mais frequentes relatadas, que estão principalmente ligadas a responsabilidades profissionais e domésticas. Espera-se que esses resultados possam orientar o desenvolvimento de estratégias eficazes para promover a participação dos funcionários corporativos na prática de exercícios físicos ou esportes.

Palavras-chave: Exercício Físico. Comportamento. Local de Trabalho.

ABSTRACT

Introduction: The barriers and motivations for the physical activity practice have been studied, however, there is a lack of studies in the corporate environment. **Objective:** To verify the prevalence of the practice of physical exercises/sports and to analyze its relationship with the perceived barriers and motivations for the practice in employees of a corporate aggregator company for gyms in Greater São Paulo/SP. **Methodological procedures:** The study was carried out using an online form, covering sociodemographic information, the use of the Physical Activity Motivation Inventory (IMPRAF-54) and a questionnaire to measure perceived barriers to physical activity. Statistical analysis was carried out using the chi-square test with Fisher's correction and the t-test for independent groups with Welch's correction, assuming a significance level of 5%. **Results:** A total of 57 individuals took part in the study, the majority of whom were physically active (68.4%) and practiced physical exercise/sports (77.2%). Significant associations were observed in relation to 12 of the 19 barriers investigated, with domestic chores (61.5%), lack of energy (59.2%), and long working hours (53.8%) standing out as the main barriers among those who did not practice physical exercise or sport. In addition, participants who practiced physical exercise/sports showed significantly greater motivation for stress management (mean difference = 4.98; 95%CI = 0.98 - 8.99; Cohen's d = 0.79), health (mean difference = 4.55; 95%CI = 2.34 - 6.75; Cohen's d = 1.31) and pleasure (mean difference = 5.70; 95%CI 3.05 - 8.36; Cohen's d = 1.36). **Final considerations:** The results point to a high level of physical exercise or sports (approximately three out of every four participants), with higher motivation scores among them, mainly regarding stress control, health maintenance, and pleasure, as opposed to the most frequently reported barriers, which are mainly linked to professional and domestic responsibilities. It is hoped that these results can guide the development of effective strategies to promote the participation of corporate employees in physical exercise or sports.

Keywords: Exercise. Behavior. Workplace.

RESUMEN

Introducción: Se han estudiado las barreras y motivaciones para la práctica de actividad física, sin embargo, faltan estudios en el ámbito empresarial. **Objetivo:** Verificar la prevalencia de la práctica de ejercicios físicos/deportes y analizar su relación con las barreras percibidas y las motivaciones para la práctica en empleados de una empresa agregadora corporativa de gimnasios, ubicada en el Gran São Paulo/SP. **Procedimientos metodológicos:** El estudio se llevó a cabo mediante un formulario online que incluía información sociodemográfica, el uso del Inventario de Motivación para la Actividad Física (IMPRAF-54) y un cuestionario para medir la percepción de barreras para la actividad

física. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante la prueba chi-cuadrado con la corrección de Fisher y la prueba t para grupos independientes con la corrección de Welch, asumiendo un nivel de significación del 5%. **Resultados:** Participaron en el estudio un total de 57 individuos, la mayoría de los cuales eran físicamente activos (68,4%) y practicaban ejercicio físico/deportes (77,2%). Se observaron asociaciones significativas en relación con 12 de las 19 barreras investigadas, destacando las tareas domésticas (61,5%), la falta de energía (59,2%) y las largas jornadas laborales (53,8%) como las principales barreras entre los que no practicaban ejercicio físico ni deporte. Además, los participantes que practicaban ejercicio físico/deporte mostraron una motivación significativamente mayor para controlar el estrés (diferencia media = 4,98; IC 95% = 0,98 - 8,99; d de Cohen = 0,79), la salud (diferencia media = 4,55; IC 95% = 2,34 - 6,75; d de Cohen = 1,31) y el placer (diferencia media = 5,70; IC 95% = 3,05 - 8,36; d de Cohen = 1,36). **Consideraciones finales:** Los resultados apuntan a un alto nivel de práctica de ejercicio físico o deporte (aproximadamente tres de cada cuatro participantes), con mayores puntuaciones de motivación entre ellos, principalmente en cuanto a control del estrés, el mantenimiento de la salud y el placer, frente a las barreras más frecuentemente señaladas, vinculadas principalmente a las responsabilidades profesionales y domésticas. Se espera que estos resultados puedan orientar el desarrollo de estrategias eficaces para promover la participación de los empleados de las empresas en el ejercicio físico o el deporte.

Palabras clave: Ejercicio Físico. Conducta. Lugar de Trabajo.

INTRODUÇÃO

O nível de estresse diário das pessoas pode ser elevado em decorrência da profissão, na qual muitas vezes o trabalho pode ser uma prioridade e fatores importantes para a saúde como a alimentação saudável e os hábitos de atividade física (AF) são deixados em segundo plano (Cardoso *et al.*, 2020). De forma paralela ao processo de globalização e à necessidade de crescimento econômico, vieram também profundas mudanças nas condições de trabalho tais como aumento de carga horária, acúmulo de diferentes funções e intensas cobranças buscando o aumento da produtividade. Por consequência, tais aspectos podem favorecer uma maior exposição a fatores desgastantes e potencializadores dos processos saúde-doença, além de contribuir para a modificação do estilo de vida expondo as pessoas a fatores de risco que podem comprometer a saúde (Fogaça; De Carvalho; Nogueira-Martins, 2010). Cardoso *et al.* (2020) complementam que a partir das mudanças sociais e avanços tecnológicos que permitem o acesso à informação, acredita-se que boa parte da população possa ter conhecimento sobre a importância da AF. Apesar disso, não são todos que conseguem inserir estes hábitos na rotina de vida, por diversos fatores que podem incluir a condição socioeconômica, falta de tempo, falta de interesse, entre outros (Vieira; Da Silva, 2019).

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021), a AF pode ser definida como um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. Ressaltam-se os domínios do lazer e deslocamento como possibilidades maiores para as pessoas estabelecerem vínculos com a prática, o ambiente e ter possibilidades de interações sociais. O Guia complementa que a AF promove diversos benefícios como melhora no humor, disposição, controle de peso e percepção de qualidade de vida. Bull *et al.* (2020) relatam a importância de praticar AF regularmente, destacando volumes semanais de AF aeróbia e fortalecimento muscular. Entretanto, os autores ressaltam que alguma prática é melhor do que nenhuma, apresentando benefícios para a saúde, mesmo quando não se atinge o recomendado.

Em 2016, mais de um quarto da população adulta mundial (1,4 bilhões de pessoas) foi considerada fisicamente inativa, o que pode apontar para um maior risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (The Lancet, 2021). De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (Organização Mundial Da Saúde, 2022) a inatividade física é considerada um dos principais fatores de risco para mortalidade por DCNT, com destaque para as doenças cardiovasculares e as neoplasias. Outras evidências apontam para a relação entre o comportamento sedentário (tempo sentado, tempo de tela) e a mortalidade por doenças

cardiovasculares (Bull *et al.*, 2020). Segundo a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – Vigitel (Brasil, 2022), 48,2% não alcançaram um nível suficiente de AF (pelo menos 150 minutos por semana), sendo este percentual maior em mulheres (55,7%) do que entre homens (39,3%). Em ambos os sexos, a frequência dessa condição tendeu a aumentar com a idade. Para as mulheres, tendeu a diminuir de acordo com o maior nível de escolaridade.

Compreende-se que em um cenário coletivo, as condições socioeconômicas podem limitar as escolhas sobre os hábitos saudáveis, e esta informação merece destaque. Somente as pessoas que tiverem acesso e oportunidades para aspectos básicos como moradia, saneamento básico, trabalho e alimentação adequada, poderão ter uma atenção para os hábitos de AF (Brasil, 2006).

Fortalece-se assim a ideia de que adotar e manter um estilo de vida fisicamente ativo e saudável é um processo que pode envolver uma série de variáveis, tais como fatores socioeconômicos, demográficos, biológicos, psicológicos, cognitivos, emocionais, culturais e sociais (Elsandegy *et al.*, 2008; Silva; Pereira, 2010). Esses fatores podem dificultar e desencorajar a prática de AF (Ceschini; Figueira Júnior, 2007; Martins, 2000). Existem relatos indicando aspectos multifatoriais para a prática de AF como interações sociais, manutenção da saúde, melhoria nos aspectos cognitivos, indicação médica, controle de peso, melhoria da força e massa muscular, preocupação com a aparência física, entre outros (Bavoso *et al.*, 2018; Brasil, 2021; Mackenzie *et al.*, 2016). As chamadas “barreiras” são definidas como fatores determinantes que atrapalham ou dificultam a prática, por outro lado, são chamados de “fatores facilitadores” aqueles que facilitam, viabilizam ou oportunizam a prática de AF (Camargo *et al.*, 2017).

Dentre os meios para melhorar a prática de AF na população trabalhados atualmente na sociedade, estão as empresas de agregadores corporativos para as academias. Estas podem ser conceituadas como um benefício corporativo com a intenção de facilitar e incentivar a prática de exercícios físicos (atividades físicas sistematizadas e com objetivo) ou esporte. A função é terceirizar academias e centros de prática esportiva, fechando uma parceria com empresas de ramos diversos, a partir de acordos onde seus funcionários têm acesso a estes espaços por um valor acessível aos empregadores. Em alguns casos, os funcionários pagam um valor de mensalidade com desconto e em outros, têm o benefício gratuito. Dentre as empresas estabelecidas no Brasil, são exemplos, a Gympass (<https://site.gympass.com/br>) que atua desde 2012, possuindo cerca de 1100 funcionários e divulga ter mais de 50 mil estabelecimentos cadastrados e a Totalpass (<https://totalpass.com/br/>) que atua desde 2019, possuindo cerca de 160 funcionários e divulga ter mais de 5 mil estabelecimentos cadastrados.

Dentre os fatores que influenciam a prática de AF, principalmente entre aqueles que possuem condição socioeconômica mais favorecida e apresentam possibilidade de escolha para a prática, está a motivação, que pode ser definida como algo que aponta a forma que o comportamento se inicia, prossegue e é mantido (Faix; Silveira, 2012). De acordo com Eccheli (2008), a palavra "motivo" foi extraída do latim *movere, motum*, cujo significado é aquilo que faz mover. Importante ressaltar as ações que têm como condutor os resultados ou estímulos externos tangíveis, sendo chamadas de motivação "extrínseca", enquanto as ações movidas por motivos internos são chamadas de motivação "intrínseca" (Morris *et al.*, 2022). Barbanti (2006) apresenta como exemplo de motivação intrínseca, o envolvimento do próprio praticante na atividade, quando o comportamento é inerente ao sujeito e prazeroso. Em relação à motivação extrínseca, o mesmo autor apresenta como exemplos as medalhas, troféus, dinheiro, a interação com outras pessoas ou professor que supervisiona a prática, entre outras.

Fatores relacionados à motivação que levam à prática de AF ou exercício físico ou esporte, como o apoio social, diversão, aparência e prazer/bem-estar, foram identificados em estudos anteriores (Camargo *et al.*, 2017; Faria *et al.*, 2019; Legnani *et al.*, 2011; Santos *et al.*, 2019). Entretanto, não foi verificada a relação entre um ambiente específico com funcionários integralmente beneficiados para a prática de exercícios físicos ou esporte, que, teoricamente, vão possuir menores barreiras de acesso aos ambientes para a prática.

Levando em consideração que além das barreiras percebidas, a prática de AF também apresenta relação de dependência com a motivação, o objetivo deste estudo foi verificar a prevalência de prática de exercícios físicos ou esporte e analisar a relação desta com as barreiras e as motivações percebidas entre os trabalhadores de uma empresa de agregadores corporativos para academias da grande São Paulo que recebem o benefício gratuito para a prática.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo descritivo-transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da USP (CAAE: 59603622.0.0000.5659), com todos os dados coletados por meio de um formulário *online* auto aplicado composto por duas seções e posteriormente, organizados em uma planilha. Na primeira seção, foram apresentadas orientações sobre objetivos e procedimentos da pesquisa - para depois o participante poder informar o consentimento à pesquisa - e perguntas sobre os dados sociodemográficos. Na segunda seção, foram apresentadas perguntas sobre a prática de AF e exercícios físicos ou esporte, além dos questionários para levantar informações sobre barreiras e motivações para a prática de AF. O formulário foi aplicado por meio da ferramenta Google Forms. Caso o

participante quisesse esclarecer alguma dúvida antes de participar, os contatos dos pesquisadores estavam na parte inicial do formulário *online* para serem acionados.

Este artigo seguiu as diretrizes do *The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE) (Von Elm *et al.*, 2007).

PARTICIPANTES

Foram convidados a participar deste estudo, os 110 funcionários, homens e mulheres, com idade entre 18 e 41 anos, de uma empresa de agregadores corporativos para academias do estado de São Paulo, que recebem o benefício gratuito para a prática de exercícios físicos ou esporte. A amostra foi por conveniência, sendo formado por 57 participantes que aceitaram responder o formulário. Nos casos de respostas duplicadas de um mesmo participante, foi considerado o último registro a partir da identificação de duplicidade do e-mail e as respostas anteriores apagadas.

PROCEDIMENTOS

Após consultar o setor de Recursos Humanos da empresa, foi permitida a divulgação da pesquisa por meio de um canal em uma plataforma (um programa de mensagens instantâneas), onde foi enviada a proposta da pesquisa e o link para acesso com um *QR code*. Nesse canal, todos os funcionários receberam três mensagens, primeira inicial, segunda após cinco dias e a terceira após oito dias da primeira. Não foi permitido o envio via e-mail. Foi realizada visita presencialmente para incentivar os funcionários a participarem da pesquisa. Para ser incluído no estudo, o participante deveria responder o formulário por completo, entretanto foi ressaltado aos participantes que eles poderiam interromper a qualquer momento. Os formulários que não foram respondidos de forma completa não foram analisados.

AVALIAÇÕES

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Por meio de um questionário, levantou-se informações relacionadas aos dados sociodemográficos: nome, gênero, cor da pele, idade, escolaridade, e-mail, cidade, estado e cargo na empresa.

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Para avaliar as barreiras para a prática de AF, utilizou-se o questionário proposto e validado para adultos brasileiros por Martins e Petroski (2000). No instrumento, são apresentados 19 motivos que podem dificultar ou impedir 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). Os cinco níveis da escala foram reduzidos à duas categorias, barreira não percebida (1 = nunca; 2 = raramente; 3 = às vezes) e barreira percebida (4 = quase sempre e 5 = sempre). Tal instrumento tem sido utilizado por amostras similares (Fontanella *et al.*, 2019; Jesus; Jesus, 2012).

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Para quantificar a motivação à prática regular de AF, foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF 54 - versão curta). O Instrumento contém 54 itens que abordam diferentes aspectos da motivação, incluindo motivação intrínseca, motivação extrínseca e desmotivação. As respostas por meio da escala likert foram: 1- isto me motiva pouquíssimo; 2- isto me motiva pouco; 3- mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida; 4- isto me motiva muito; 5- isto me motiva muitíssimo. A soma das pontuações aconteceu em seis categorias: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

O instrumento foi criado e validado por Barbosa (2006) e já foi utilizado por outras pesquisas com amostras similares. Este instrumento é baseado nos pressupostos da Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory*)(Ryan; Deci, 2000), descrita anteriormente.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIOS FÍSICOS OU ESPORTE

Para verificar se os participantes eram ativos fisicamente e/ou praticavam exercícios físicos ou esporte foram apresentadas duas perguntas específicas. Antes, os participantes tiveram acesso à definição de AF, exercício físico e esporte.

- Atividade física: "uma prática que envolve os movimentos voluntários do corpo, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas".

- Exercício físico: "movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física ou a saúde. Existem muitos tipos e formas de exercícios: a) O exercício pode dizer respeito a uma atividade realizada individualmente ou em grupo; b) Uma atividade aeróbia ou de força; c) Uma atividade postural ou relacionada à flexibilidade; dentre outros".

- Esporte: "atividade individual ou coletiva que pode ter como foco a participação e integração das pessoas envolvidas, como uma atividade de lazer; ou de rendimento com regras mais definidas e de caráter competitivo mais

evidente, por exemplo o atletismo, maratonas de corrida, futevôlei, futsal, voleibol, etc."

Após a apresentação das definições, era questionado se havia a prática de AF e o tempo. A classificação foi feita em fisicamente ativo ou inativo, seguindo a recomendação do Guia de Atividade Física para a População Brasileira, que aponta pelo menos 150 min de AF por semana, nos domínios do lazer, deslocamento, doméstico e trabalho ou estudo (por exemplo, 30 min por dia durante 5 dias, totalizando 150 min). Também foi questionado sobre exercício físico e esporte, podendo a pessoal responder se praticava ou não.

ANÁLISE DOS DADOS

A estatística descritiva das variáveis categóricas está expressa em frequência absoluta (frequência relativa) e as variáveis quantitativas em média (desvio padrão) e diferença média (IC95%; Cohen's d). A cálculo do tamanho de efeito foi realizado por meio do Cohen's d ($d = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)SD_1^2 + (n_2 - 1)SD_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}}$) e a interpretação qualitativa do

Cohen's d deu-se por um tamanho de efeito nulo ($<0,2$), pequeno ($0,2 - 0,5$), médio ($0,5 - 0,8$) e grande ($>0,8$) (Lakens, 2013). Utilizou-se o teste de associação Qui-quadrado e nos testes com caselas com cinco ou menos observações, aplicou-se a correção de Fisher. Para o teste de comparação de médias, utilizou-se o teste t de Student para grupos independentes, sendo que a normalidade e homogeneidade dos dados foram verificadas pelos testes Kolmogorov-Smirnov e Levene, respectivamente. Assumiu-se um nível de significância de 5% para todas as análises e utilizou-se o software JAMOVI (v2.3).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 57 participantes, predominantemente do gênero feminino (63,2%), idade entre 30 e 41 anos (64,9%), cor da pele branca (66,7%), escolaridade superior completo (64,9%), que se consideram ativas fisicamente (68,4%) e com prática regular de exercícios físicos ou esporte (77,2%) (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variáveis	F	%
Idade (anos)		
18 a 29	20	35,1
30 a 41	37	64,9
Gênero		
Feminino	36	63,2
Masculino	21	36,8
Cor da Pele		
Amarela/Parda/Preta	19	33,3
Branca	38	66,7
Escolaridade		
Ensino superior completo	37	64,9
Ensino médio completo	20	35,1
Se considera ativo fisicamente?		
Sim	39	68,4
Não	18	31,6
Pratica exercício físico ou esporte?		
Sim	44	77,2
Não	13	22,8

O presente estudo apresenta frequência superior das pessoas ativas fisicamente quando comparado com o de Jesus e Jesus (2012), que teve como objetivo, descrever o nível de atividade física e as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas em policiais militares de Feira de Santana, Bahia e apresentou 37,7% de pessoas ativas; e, de Fontanella *et al.* (2019), que teve como objetivo, identificar os determinantes pessoais e ambientais da prática de atividades físicas por policiais militares do Estado de Alagoas e apresentou 43,6% de pessoas fisicamente ativas. Este resultado pode ter sido encontrado principalmente pelo fato dos funcionários da empresa em questão, possuírem o benefício gratuito para praticar exercícios físicos ou esporte.

Dentre as barreiras percebidas para a prática de AF, as mais frequentes foram jornada de trabalho extensa (31,6%), tarefas domésticas (28,1%), falta de energia (22,8%) e compromissos familiares (22,8%). Já entre as barreiras não percebidas, as mais frequentes foram limitações físicas (98,2%), preocupação com a aparência durante a prática (94,7%), medo de lesionar-se (94,7%), falta de recursos financeiros (94,7%), falta de equipamento disponível para a prática (94,7%) e ambiente insuficientemente seguro (93,0%) (Tabela 2).

Tabela 2 - Descrição das barreiras percebidas para a prática de atividade física em funcionários de uma empresa de agregadores corporativos para academias em São Paulo

Motivo	Barreira Percebida		Barreira não percebida	
	F	%	F	%
Jornada de trabalho extensa	18	31,6	39	68,4
Tarefas domésticas	16	28,1	41	71,9
Falta de energia	13	22,8	44	77,2
Compromissos familiares	13	22,8	44	77,2
Falta de companhia	11	19,3	46	80,7
Falta de clima adequado	6	10,5	51	89,5
Mau humor	6	10,5	51	89,5
Falta de interesse em praticar	6	10,5	51	89,5
Falta de incentivo da família e/ou amigos	5	8,8	52	91,2
Dores leves ou mal-estar	5	8,8	52	91,2
Falta de espaço disponível para a prática	4	7,0	53	93,0
Falta de habilidades físicas	4	7,0	53	93,0
Falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física	4	7,0	53	93,0
Ambiente insuficientemente seguro	4	7,0	53	93,0
Falta de equipamento disponível para a prática	3	5,3	54	94,7
Falta de recursos financeiros	3	5,3	54	94,7
Medo de lesionar-se	3	5,3	54	94,7
Preocupação com a aparência durante a prática	3	5,3	54	94,7
Limitações físicas	1	1,8	56	98,2

Por meio do teste de associação, é possível observar diferença significativa ($p < 0,05$) na proporção entre quem não pratica e quem pratica exercícios físicos ou esporte nas barreiras percebidas, onde quem não pratica exercícios físicos, tem maior frequência na percepção das barreiras, tarefas domésticas, falta de energia, jornada de trabalho extensa, falta de companhia, compromissos familiares, falta de clima adequado, falta de interesse em praticar, falta de espaço disponível para a prática, falta de habilidades físicas, falta de conhecimento ou orientação sobre AF, dores leves ou mal-estar e preocupação com a aparência durante a prática.

Enquanto as barreiras mau humor, falta de incentivo da família e/ou amigos, ambiente insuficientemente seguro, falta de equipamento disponível para a prática, falta de recursos financeiros, medo de lesionar-se e limitações físicas não apresentaram associação com a prática ou não de exercícios físicos ou esporte.

Tabela 3 – Associação entre a prática de exercícios físicos ou esporte e as barreiras percebidas em funcionários de uma empresa de agregadores corporativos para academias

		Exercícios físicos ou esporte				valor p
		Não		Sim		
		F	%	F	%	
Jornada de trabalho extensa	Não percebida	6	46,2	33	75,0	0,049
	Percebida	7	53,8	11	25,0	
Tarefas domésticas	Não percebida	5	38,5	36	81,8	0,004
	Percebida	8	61,5	8	18,2	
Falta de energia	Não percebida	4	40,8	40	90,9	0,001
	Percebida	9	59,2	4	9,1	
Compromissos familiares	Não percebida	7	53,8	37	84,1	0,022
	Percebida	6	46,2	7	15,9	
Falta de companhia	Não percebida	6	46,2	40	90,9	0,001
	Percebida	7	53,8	4	9,1	
Falta de clima adequado	Não percebida	9	59,2	42	95,5	0,020
	Percebida	4	40,8	2	4,5	
Mau humor	Não percebida	11	84,6	40	90,9	0,611
	Percebida	2	15,4	4	9,1	
Falta de interesse em praticar	Não percebida	8	61,5	43	97,7	0,002
	Percebida	5	38,5	1	2,3	
Falta de incentivo da família e/ou amigos	Não percebida	11	84,6	41	93,2	0,319
	Percebida	2	15,4	3	6,8	
Dores leves ou mal-estar	Não percebida	8	61,5	44	100,0	0,001
	Percebida	5	38,5	0	0	
Falta de espaço disponível para a prática	Não Percebida	9	59,2	44	100,0	0,002
	Percebida	4	40,8	0	0,0	
Falta de habilidades físicas	Não percebida	9	59,2	44	100,0	0,002
	Percebida	4	40,8	0	0,0	
Falta de conhecimento ou orientação sobre AF	Não percebida	9	59,2	44	100,0	0,002
	Percebida	4	40,8	0	0,0	
Ambiente insuficientemente seguro	Não percebida	11	84,6	42	95,5	0,220
	Percebida	2	15,4	2	4,5	
Falta de equipamento disponível para a prática	Não percebida	11	84,6	43	97,7	0,127
	Percebida	2	15,4	1	2,3	
Falta de recursos financeiros	Não percebida	12	92,3	42	95,5	0,547
	Percebida	1	7,7	2	4,5	
Medo de lesionar-se	Não percebida	11	84,6	43	97,7	0,127
	Percebida	2	15,4	1	2,3	
Preocupação com aparência durante a prática	Não percebida	10	76,9	44	100,0	0,010
	Percebida	3	23,1	0	0,0	
Limitações físicas	Não percebida	12	92,3	44	100,0	0,228
	Percebida	1	7,7	0	0,0	

Em um estudo realizado com policiais militares de Feira de Santana, Bahia, Jesus e Jesus (2012) encontraram que jornada de trabalho extensa foi uma das principais barreiras percebidas para a prática de AF. De forma similar, o estudo realizado com policiais militares do estado de Alagoas por Júnior e Júnior (2016)

também encontrou como uma das principais barreiras, a jornada de trabalho extensa, corroborando os achados deste estudo. No entanto, esses estudos encontraram como barreiras principais também, a falta de equipamento disponível e compromissos familiares (Jesus; Jesus, 2012); e, a falta de incentivo e a falta de recursos financeiros (Júnior; Júnior, 2016). Nota-se que o apontamento de Cardoso *et al.* (2020) sobre o trabalho ser uma prioridade e fatores importantes como a alimentação saudável e os hábitos de AF serem deixados em segundo plano, ganha força sendo que a barreira jornada de trabalho extensa apareceu com relevância nos estudos citados e também no presente estudo, com 53,8% entre os que não praticavam exercícios físicos ou esporte. Outro fato que se pode destacar é a percepção da falta de energia como barreira, podendo estar relacionada com as altas cargas de trabalho relacionadas à jornada de trabalho extensa.

Em relação à barreira percebida tarefa doméstica, observa-se uma elevada frequência entre as pessoas que não praticavam exercícios físicos ou esporte no presente estudo, concordando com outros estudos, como de Oliveira *et al.* (2021) que também apresentou elevada frequência (70,4%) desta barreira entre os participantes, além do trabalho de Vieira e Silva (2021) com 46,5%. Apesar do entendimento de que as tarefas domésticas não cabem a um gênero específico- há diferenças na quantidade e tipo de tarefas domésticas realizadas por mulheres (Noonan, 2004), os autores de ambos os estudos, destacam a predominância de mulheres na amostra, o que também pode ser observado no presente estudo. Predominância essa, que pode explicar a associação entre a percepção das tarefas domésticas como uma barreira e a não prática de exercícios físicos ou esporte.

Sobre a falta de companhia para a prática de AF, Prado *et al.* (2014) destacaram que a presença da família e amigos pode ser muito importante para a prática de AF. O presente estudo apresentou uma frequência de 53,8% para a falta de companhia como uma barreira para a prática entre os que não praticavam AF. Outros estudos, apesar de frequência menor, também apontaram esta barreira dentre as principais (Gomes *et al.*, 2019; Pinto *et al.*, 2017). Vale destacar a presença desta barreira, mesmo com a pluralidade das populações estudadas, uma vez que o estudo de Gomes *et al.* (2019) avaliou mulheres atendidas na Atenção Primária à Saúde e Pinto *et al.* (2017) analisou universitários do curso de Educação Física. Estes resultados apontam para a importância de oferecer atenção para esta barreira, mesmo levando em conta diferentes populações.

Na comparação da motivação entre quem praticava ou não exercícios físicos ou esporte (figura 1), foi possível observar diferença significativa e moderado tamanho de efeito para o controle de estresse (diferença média = 4,98; IC 95% = 0,98 - 8,99; Cohen's $d=0,79$), assim como diferença significativa com grande tamanho de efeito para saúde (diferença média = 4,55;

IC95% = 2,34 – 6,75; Cohen's $d = 1,31$) e prazer (diferença média = 5,70; IC95% 3,05 – 8,36; Cohen's $d = 1,36$). Apesar de moderado tamanho de efeito para sociabilidade (0,45), competitividade (0,25) e estética (0,34), não houve diferença significativa.

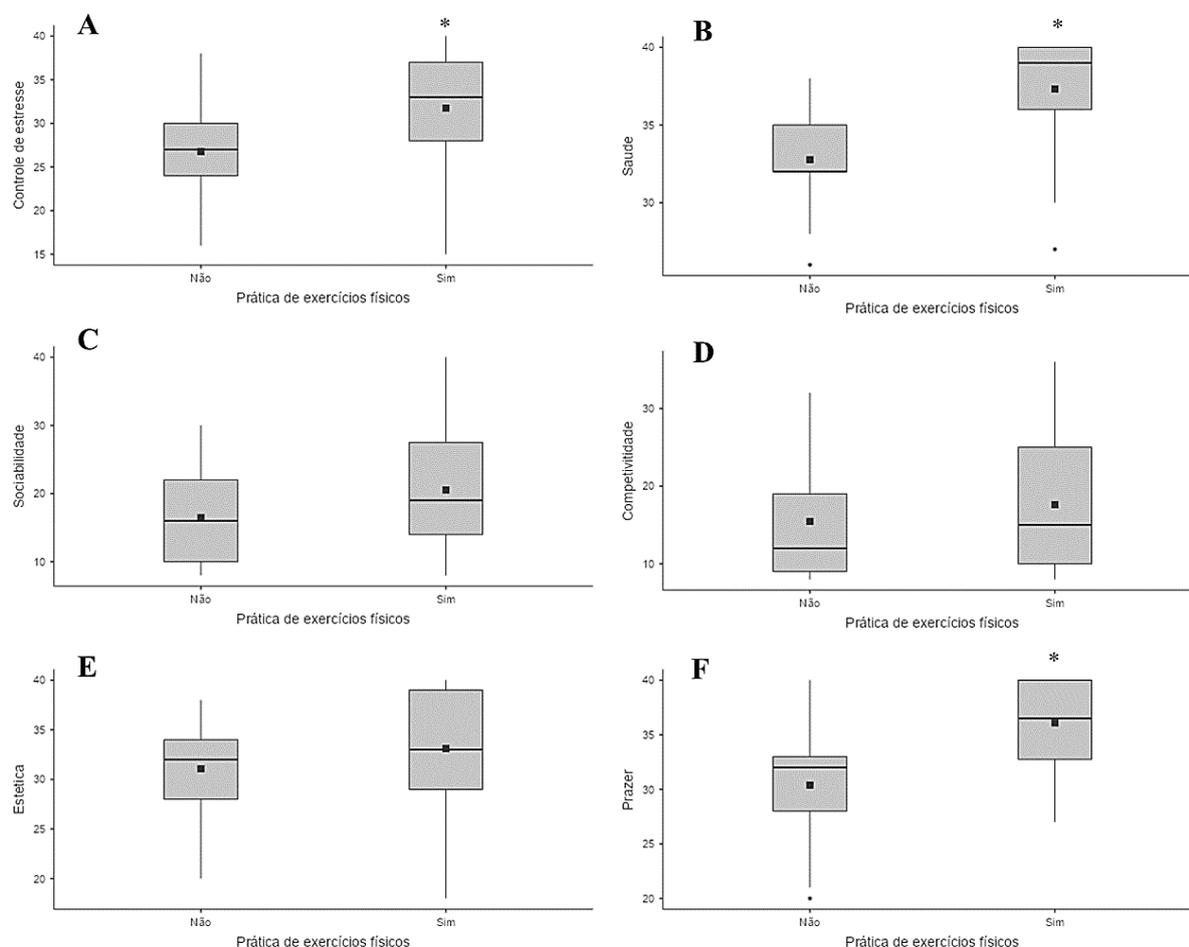


Figura 1 – Comparação entre grupos a partir da prática ou não de exercícios físicos ou esporte para a motivação em funcionários de uma empresa de agregadores corporativos para academias.

Teste t de Student tendo como variável independente a prática de exercícios físicos ou esporte e como variáveis dependentes: A – controle de estresse; B – saúde; C – sociabilidade; D – competitividade; E – estética; F – prazer. * = $p < 0,05$.

Muitas são as evidências sobre os benefícios da AF para aspectos fisiológicos, físicos, mentais e sociais, portanto, ações que visem reduzir a inatividade física são importantes para a promoção da saúde e podem auxiliar na diminuição de DCNT (Organização Mundial da Saúde, 2022) e na mortalidade por estas doenças (Bull *et al.*, 2020).

Tendo a AF como ferramenta importante para a promoção da saúde e prevenção de DCNT, são necessários investimentos e ações para facilitar o

acesso e promover vínculos com a prática. Neste cenário com possibilidades para a prática de AF, como os participantes do presente estudo, que possuem o benefício para praticar exercícios físicos ou esporte, o estudo da motivação para a prática, pode ser interessante para o melhor entendimento de como aumentar a adesão e promover a prática contínua (The Lancet, 2021). Neste sentido, os resultados do presente estudo apontaram maior pontuação relacionada à motivação para controle de estresse, saúde e prazer no grupo que pratica exercícios físicos ou esporte.

De forma similar, Balbinotti *et al.* (2015) avaliaram corredores de rua que já praticavam AF e encontraram a saúde, o prazer e o controle de estresse como dimensões mais motivadoras. Já Lins e Corbucci (2007) apontaram a saúde, o prazer, o exercitar-se e a convivência social como motivos principais apresentados, em estudo realizado com idosos. Em outro estudo realizado por Balbinotti *et al.* (2011), foi possível observar as seguintes motivações: pessoas com obesidade (saúde); pessoas com sobrepeso (estética, saúde e prazer); eutróficos (saúde, estética e prazer). Vale destacar que o controle de estresse apareceu como motivação somente no primeiro dos três estudos. No presente estudo, talvez esta motivação tenha recebido destaque pelo fato da jornada de trabalho extensa ter sido apontada como barreira principal. Neste sentido, recorda-se o apontamento de Cardoso *et al.* (2020) sobre a priorização do trabalho poder deixar fatores importantes como a alimentação saudável e os hábitos de AF em segundo plano. Entretanto, vale destacar que a saúde foi o motivo em comum nos resultados de todos os estudos, aparecendo como ponto importante que pode ser trabalhado na motivação de alguns grupos populacionais.

O tamanho amostral poderia ser considerado um fator limitante no presente estudo, mas vale ressaltar que o mesmo representa mais da metade do total de funcionários da empresa. Podemos apontar que os dados de autorrelato são passíveis de limitações na interpretação e como ponto forte, o fato desse ser um estudo pioneiro tendo em vista o público trabalhado.

Como perspectivas, sugerem-se estudos para investigar a relação entre prática de exercícios físicos ou esporte com as motivações e barreiras percebidas em outros contextos e populações, como por exemplo, pessoas com condições especiais de saúde, como por exemplo, as DCNT de elevada prevalência, como hipertensão, diabetes, neoplasias, dentre outras (Bull *et al.*, 2020; Organização Mundial da Saúde, 2022). Esses dados poderiam promover análises mais direcionadas, com possibilidade de desenvolvimento de políticas públicas específicas para estas populações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O número elevado de pessoas ativas fisicamente, bem como daquelas que praticavam exercícios físicos ou esporte, bastante acima das médias nacionais, provavelmente se deve ao caráter particular da amostra: funcionários de uma empresa que possuem o benefício gratuito para a prática. Neste caso particular em que a questão financeira deixa de ser uma barreira para a prática de exercícios físicos ou esporte, observou-se que mais de três em cada quatro pessoas, praticavam exercícios físicos ou esporte.

Em relação às barreiras percebidas entre os que não praticavam exercícios físicos ou esporte apareceram jornada de trabalho extensa, tarefas domésticas, falta de energia e falta de companhia. As três primeiras barreiras percebidas estão relacionadas com as responsabilidades profissionais ou de casa, por isso ressalta-se a importância das pessoas buscarem uma prática de exercícios físicos ou esporte, que seja do gosto pessoal e proporcione bem-estar e vínculo com a prática. Em uma sociedade em que as pessoas possuem tantas tarefas cotidianas para realizar, estes são fatores que podem manter a prática de exercícios físicos ou esporte dentre as prioridades. Facilidades como localização e flexibilidade de horário também podem contribuir para a prática. Em relação à falta de companhia, fortalece-se a questão do suporte social para a prática. Ações que envolvam a família e os amigos, bem como planos que incluam os dependentes, podem colaborar para os vínculos com a prática e a participação contínua em determinada atividade.

Quando os olhares se voltam para a motivação, percebe-se que questões de controle de estresse, saúde e prazer possuem destaque, indo em caminho contrário à principal barreira encontrada (extensa jornada de trabalho). Isto mostra que os participantes podem estar cientes das responsabilidades cotidianas, mas que a prática de exercícios físicos ou esporte, podem ser uma forma de descontração, ter um momento de autocuidado e se divertir. É importante pensar em estratégias para entender as razões de quem não pratica, mesmo com o benefício gratuito. Experimentar novas atividades, reviver experiências agradáveis e buscar ressignificar percepções negativas a partir de novas experiências, podem auxiliar no desenvolvimento de vínculos e possibilitar a participação contínua em exercícios físicos ou esportes.

Sugere-se maior atenção das políticas públicas voltadas para a AF no lazer, bem como que as empresas possam possibilitar facilidades para seus funcionários praticarem exercícios físicos ou esportes, como por exemplo, o benefício gratuito apresentado no presente estudo. Possibilidades com flexibilidade de horário, localização e diversidade nas atividades, podem ser fatores importantes para a participação contínua das pessoas em exercícios físicos ou esportes.

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 autoria, responsabilidade pública pelo conteúdo deste, pois, contribuíram diretamente para o conteúdo intelectual deste trabalho e satisfazem as exigências de autoria.

João Pedro Coelho Thomazini - Concepção e desenvolvimento (desde a ideia para a investigação ou artigo, criou a hipótese); Supervisão (responsável pela organização e execução do projeto e da escrita do manuscrito); 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).

Milton José de Azevedo - Desenho metodológico (planejamento dos métodos para gerar os resultados); Supervisão (responsável pela organização e execução do projeto e da escrita do manuscrito); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

Gabriel Peinado Costa - 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).

Átila Alexandre Trapé - 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); Coleta e tratamento dos dados (responsável pelos experimentos, pacientes, organização dos dados); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos); Redação (responsável por escrever uma parte substantiva do manuscrito); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; ZAMBONATO, Flávio; BARBOSA, Marcus Levi Lopes; SALDANHA, Ricardo Pedrozo; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com

sobrepeso, obesos e eutróficos. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, v. 17, n. 3, p. 384–394, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000300002>. Acesso em: 20 mar. 2023.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter; KLERING, Roberto Tierling; WIETHAEUPER, Daniela; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciencias do Esporte*, v. 37, n. 1, p. 65–73, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/mRxwm7HXzgGGKDNfrgGnqLQ/?format=pdf>. Acesso em: 20 mar. 2023.

BARBANTI, Valdir. O Que É Esporte? *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 11, n. 1, p. 54–58, 2006. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/833/840>. Acesso em: 20 mar. 2023.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. *Propriedades Metricas do Inventário à Prática Regular de Atividade Física*. 2006, 136 f. Tese (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre - RS, 2006.

BAVOSO, Daniel; GALEOTE, Livia; MONTIEL, José Maria; CECATO, Juliana Francisca. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 7, n. 2, 16 abr. 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/8362>. Acesso em: 20 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Promoção da Saúde Revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006*. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, secretaria de Atenção à Saúde, 2006. Disponível em: www.saude.gov.br/dab. Acesso em: 16 fev. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2021: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2021-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas>. Acesso em: 16 fev. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia de Atividade Física para a população Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 9 jul. 2022.

BULL, Fiona; AL-ANSARI, Salih; Biddle, STUART; BORODULIN, Katja; BUMAN, Matthew; CARDON, Greet; CARTY, Catherine; CHAPUT, Jean-Philippe; CHASTIN, Sebastien; CHOU, Roger; DEMPSEY, Paddy; DIPIETRO, Loretta; EKELUND, Ulf; FIRTH, Joseph; FRIEDENREICH, Christine; GARCIA, Leandro; GICHU, Muthoni; JAGO, Russell; KATZMARZYK, Peter; LAMBERT, Estelle; LEITZMANN, Michael; MILTON, Karen; ORTEGA, Francisco; RANASINGHE, Chathuranga; STAMATAKIS, Emmanuel; TIEDEMANN, Anne; TROIANO, Richard; PLOEG, Hidde P van der; WARI, Vicky; WILLUMSEN, Juana World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, 1 dez. 2020. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2023.

CAMARGO, Edina; PAIVA, Hermes de; PACHECO, Henrique; CAMPOS, Wagner de.

Facilitadores para a prática de atividade física no lazer em adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 22, n. 6, p. 561–567, 2017. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/10975/10811>. Acesso em: 20 mar. 2023.

CARDOSO, Barta Leni Costa; ALMEIDA, Ariane Ramos de; RODRIGUES, Geise Magalhães; FAGUNDES, Heldina Pereira Pinto; NUNES, Cláudio Pinto. Estilo de vida e barreiras para a prática de atividade física de docentes universitários. *Teoria e Prática da Educação*, v. 23, n. 3, p. 132–149, 16 dez. 2020. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/TeorPratEduc/article/view/45719/751375151437>. Acesso em: 20 mar. 2023.

CESCHINI, Fabio; FIGUEIRA, Júnior Aylton. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira Ciência & Movimento*, v. 15, n. 1, p. 29–36, 2007. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/727/730>. Acesso em: 20 mar. 2023.

ECHELIN, Simone Deperon. A motivação como prevenção da indisciplina. *Educar em Revista*, n. 32, p. 199–213, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/er/a/S6L97qxxPfNyh9HYG3b6gtH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2023.

ELSANDEGY, Hassan Mohamed; KRINSKI, Kleverton; BUZZACHERA, Cosme Franklim; VITORINO, Daniele Cristina; CIESLAK, Fabrício; SILVA, Sergio Gregorio da. Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo - PR. *Efdeportes*, v. 12, n. 118, p. 3–6, 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd118/nivel-de-atividade-fisica-em-docentes-universitarios.htm>. Acesso em: 20 mar. 2023.

FAIX, Marlon Rodrigo Naiverth; SILVEIRA, Jorge William Pedroso. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. *Efdeportes*, n. 2008, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd171/fatores-motivacionais-de-atividades-fisicas.htm>. Acesso em: 20 mar. 2023.

FARIA, Larissa Oliveira; RIBEIRO, Thiago Lopes; SOUZA, Thais Frois de; RENNÓ, Giovanna Vargas Consoli; ALBUQUERQUE, Maicon Rodrigues. Motivos para a prática de atividade física de esportes orientados à habilidade: um exemplo do taekwondo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 2, p. 198–205, 1 abr. 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=401360502012>. Acesso em: 20 mar. 2023.

FOGAÇA, Monalisa de Cássia; DE CARVALHO, Werther Brunow; NOGUEIRA-MARTINS, Luiz Antonio. Estudo preliminar sobre a qualidade de vida de médicos e enfermeiros intensivistas pediátricos e neonatais*. *Revista da Escola de Enfermagem*, v. 44, n. 3, p. 708–712, set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/mvpjc57bqpb9kwktbqQWTJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2023.

FONTANELLA, Felipe Oliveira; SILVA, Danilo Fernandes da; MAZUR, Caryna Eurich; FEDERIZZI, Matheus; CRUZ, Francine Meira da; BENNEMANN, Gabriela Datsch. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física no tempo livre em pacientes com hipertensão arterial. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 24, p. 1–9, 7 ago. 2019. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14077/11018>. Acesso em: 20 mar. 2023.

GOMES, Grace Angélica de Oliveira; PAPINI, Camila Bosquiero; NAKAMURA, Priscila Missaki; TEIXEIRA, Inaian Pignatti; KOKUBUN, Eduardo. Barriers for physical activity in Primary Health Care. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 3, p. 263–270,

2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/Pyxh6fwpbmC6Vh3KQNDjrrM/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 20 mar. 2023.

JESUS, Gilmar Mercê de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 34, n. 2, p. 433–448, jun. 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/TJPG6vK6VfNQdCVkSgFmmtK/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 20 mar. 2023.

JÚNIOR, Roberto Santos; JÚNIOR, Cecilio Argolo. Barreiras para a prática de atividade física em policiais militares do estado de Alagoas. *Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - SERGIPE*, v. 3, n. 2, p. 217–238, 22 maio. 2016.

Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/3301/1726>.

Acesso em: 20 mar. 2023.

LAKENS, Daniel. Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, v. 4, 2013. Disponível em:

<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2013.00863/abstract>.

Acesso em: 20 mar. 2023.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Elto; FILHO, Valter Cordeiro Barbosa; CAMPOS, Wagner de. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 33, n. 3, p. 761–772, set. 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/NHFgLhxSckx36j6NBgk7wRx/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 20 mar. 2023.

LINS, Raquel Guimarães; CORBUCCI, Paulo Roberto. A importância da motivação na prática de the role of incentive in physical activities for elderly. *Estação Científica*, v. 4, p. 1–13, 2007. Disponível em:

<https://portal.estacio.br/media/4363/9-a-importancia-motivacao-pratica-atividade-fisica-para-idosos.pdf>.

Acesso em: 20 mar. 2023.

MACKENZIE, Karla Herdy; PEREIRA, Clarisse Gomes; GARCIA, Fernanda Medeiros; CUNHA, Juliana Pelluso Fernandes da. Relato De Experiência a Partir Da Atuação Multiprofissional No Programa Prev-Quedas. *Anais... CONGRESSO NACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO*, 1. Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em:

<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/24357>.

Acesso em: 20 mar. 2023.

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, 2000.

Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3958/3360>.

Acesso em: 20 mar. 2023.

MARTINS, Marcelle Oliveira. *Estudo dos fatores determinantes da pratica de AF em professores universitarios*. 2000, 183 f. Tese (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2000.

MORRIS, Laurel; GREHL, Mora; RUTTER, Sarah; MEHTA, Marishka; WESTWATER, Margaret. On what motivates us: a detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation. *Psychological Medicine*, v. 52, n. 10, p. 1801–1816, 7 jul. 2022. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9340849/pdf/S0033291722001611a.pdf>.

Acesso em: 20 mar. 2023.

NOONAN, Mary. The Impact of Domestic Work on Men's and Women's Wages. *Journal of Marriage and Family*, v. 63, n. 4, p. 1134–1145, 2 nov. 2001. Disponível em:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1741-3737.2001.01134.x>. Acesso em: 20 mar. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Physical activity*. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 2 fev. 2023.

PINTO, André; CLAUMANN, Gaia; CORDEIRO, Paloma; FELDEN, Erico; PELEGRINI, Andreia. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 22, n. 1, 2017. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8194/pdf>. Acesso em: 20 mar. 2023.

PRADO, Crisley Vanessa; LIMA, Alex Vieira; FERMINO, Rogério César; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez; REIS, Rodrigo Siqueira. Apoio social e prática de atividade física em adolescentes da rede pública de ensino: Qual a importância da família e dos amigos? *Cadernos de Saúde Pública*, v. 30, n. 4, p. 827–838, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/bWrScvZDCpjjDzh6xKC8yft/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2023.

RYAN, Richard; DECI, Edward. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 68–78, 2000. Disponível em: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf. Acesso em: 20 mar. 2023.

SANTOS, Francielle Carvalho; Oliveira, Renata Aparecida Rodrigues de; Correia, Alexandre Augusto Macêdo Corrêa; Ferreira, Elizângela Fernandes. Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. *Revista Científica UNIFAGOC - Multidisciplinar*, v. 3, n. 1, 3 abr. 2019. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/294/356>. Acesso em: 20 mar. 2023.

SILVA, Diego Augusto Santos; PEREIRA, Indiara Magalhães Marques. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 15, n. 1, p. 15–20, 2010. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/675/690>. Acesso em: 20 mar. 2023.

THE LANCET. A sporting chance: physical activity as part of everyday life. *The Lancet*, v. 398, n. 10298, p. 365, 2021. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01652-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01652-4). Acesso em: 20 mar. 2023.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; FREIRE, Gabriel Lucas Moraes; AIZAVA, Paulo Vitor Suto; CONTREIRA, Andressa Ribeiro; FIORESE, Lenamar; JÚNIOR, José Roberto Andrade do Nascimento. Associações Entre O Nível De Atividade Física E As Barreiras Percebidas Para a Prática De Atividade Física Em Idosos Da Comunidade. *Biomotriz*, v. 15, n. 1, p. 171–182, 2021. Disponível em: <https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/460/350>. Acesso em: 20 mar. 2023.

VIEIRA, Vieira Rieger; SILVA, Junior Vagner Pereira da. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. *Pensar a Prática*, v. 22, 14 nov. 2019. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/54448/33886>. Acesso em: 20 mar. 2023.

VIEIRA, Valéria Rieger; SILVA, Junior Vagner Pereira da. Barriers to the practice of

leisure-time physical activities among public transport users in Campo Grande/MS. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 43, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/bHPmDXNJTxFMYWsdJNWVPQj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2023.

VON ELM, Erik; ALTMAN, Douglas; EGGER, Matthias; POCOCK, Stuart; GØTZSCHE, Peter; VANDENBROUCKEF, Jan. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) Statement: Guidelines for Reporting Observational Studies. *PLoS Medicine*, v. 4, n. 10, p. e296, 16 out. 2007. Disponível em: <https://www.jclinepi.com/action/showPdf?pii=S0895-4356%2807%2900436-2>. Acesso em: 20 mar. 2023.

Recebido em: 25 jul. 2023
Aprovado em: 27 nov. 2023

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:

