

**UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOSÉ VITOR SOBREIRA DE OLIVEIRA XENOFONTE BARRETO**

**ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E PERCEPÇÃO DE  
BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS  
DA ÁREA DA SAÚDE**

**JUAZEIRO DO NORTE**

**2023**

JOSÉ VITOR SOBREIRA DE OLIVEIRA XENOFONTE BARRETO

**ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E PERCEPÇÃO DE  
BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS  
DA ÁREA DA SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof<sup>o</sup>. Me. Marcos Antônio Araújo Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE

2023

JOSÉ VITOR SOBREIRA DE OLIVEIRA XENOFONTE BARRETO

**ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E PERCEPÇÃO DE  
BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS  
DA ÁREA DA SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 24 de novembro de 2023.

**BANCA EXAMINADORA:**

Prof<sup>o</sup>. Me. Marcos Antônio Araújo Bezerra  
Orientador

Prof<sup>a</sup>. Me. Jenifer Kelly Pinheiro  
Examinadora

Prof<sup>a</sup>. Esp. Bárbara Raquel Souza Santos  
Examinadora

JUAZEIRO DO NORTE

2023

## ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E PERCEPÇÃO DE BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE

<sup>1</sup> José Vitor Sobreira De Oliveira Xenofonte BARRETO

<sup>2</sup> Marcos Antônio Araújo BEZERRA

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

### RESUMO

**Introdução:** Universitários da área da saúde comumente enfrentam desafios pessoais para manter um estilo de vida ativo, compreender a relação entre as barreiras percebidas para prática de atividade física e os estágios de mudança de comportamento é crucial para viabilizar estratégias eficazes de promoção da atividade física entre futuros profissionais de saúde, contribuindo assim para uma sociedade mais saudável. **Objetivo:** Analisar a associação entre as barreiras percebidas para prática de atividade física com os estágios de mudança de comportamento de universitários da área da saúde. **Método:** Trata-se de um estudo do tipo transversal, com abordagem descritiva e analítica, desenvolvida com 346 universitários da área da saúde. Foi utilizado o instrumento de Martins e Petroski, afim de avaliar as barreiras percebidas à prática de atividades físicas e o algoritmo de estágios de mudança de comportamento para atividade física. O modelo de regressão múltipla final de Poisson foi utilizado sendo aplicado o critério de entrada as variáveis com nível descritível  $p < 0,20$  e para permanência consideradas as variáveis significativas ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** A maioria dos universitários era do sexo feminino (206; 59,5%), com idade média de  $24,1 \pm 5,39$  anos. O modelo final ajustado demonstrou que as barreiras: o clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física ( $p=0,012$ ), acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado ( $p < 0,001$ ) e é difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz ( $p=0,004$ ), tem forte associação com estágio de comportamento para atividade física. **Conclusão:** Os resultados deste estudo revelam que as barreiras relacionadas ao clima, à motivação pessoal e ao ambiente familiar têm uma associação direta com os estágios de comportamento para atividade física.

**Palavras-chave:** Atividade motora; Estilo de vida; Estudantes.

### ABSTRACT

**Introduction:** University students in the health field commonly face personal challenges in maintaining an active lifestyle. Understanding the relationship between perceived barriers to physical activity and the stages of behavior change is crucial to enable effective strategies to promote physical activity among future health professionals, thus contributing to a healthier society. **Objective:** To analyze the association between perceived barriers to practicing physical activity and the stages

of behavior change among university students in the health field. **Method:** This is a cross-sectional study, with a descriptive and analytical approach, developed with 346 university students in the health field. The Martins and Petroski instrument was used to assess perceived barriers to physical activity and the behavioral change stages algorithm for physical activity. The final Poisson multiple regression model was used, applying the entry criterion to variables with a describable level of  $p < 0.20$  and for permanence, significant variables were considered ( $p < 0.05$ ). **Results:** The majority of university students were female (206; 59.5%), with an average age of  $24.1 \pm 5.39$  years. The final adjusted model demonstrated that the barriers: the weather (cold, rain, heat) make it difficult for me to practice physical activity ( $p=0.012$ ), I find it difficult to do physical activity because I don't feel motivated ( $p<0.001$ ) and it is difficult to do physical activity because no one does it at home ( $p=0.004$ ), has a strong association with the stage of behavior for physical activity. **Conclusion:** The results of this study reveal that barriers related to climate, personal motivation and the family environment have a direct association with the stages of behavior for physical activity.

**Keywords:** Motor activity; Lifestyle; Students

## INTRODUÇÃO

Em busca de fomentar o desenvolvimento pessoal e profissional, é observado um número cada vez maior de indivíduos ingressando no ensino superior (Fernandes, 2018). A transição para a vida universitária e as novas interações sociais que este período traz podem afetar significativamente hábitos diários como alimentação e níveis de atividade física. Embora cada aluno tivesse sua singularidade e acomodação familiar, as novas experiências e influências do ambiente acadêmico desenvolveram o processo de adaptação e aprendizagem. Essa adaptação varia em termos de autonomia, capacidades cognitivas, motivação, desempenho psicossocial e acadêmico. A realidade educacional resulta na formação de um perfil universitário nem sempre percebido como positivo, seguro ou saudável. Esse perfil muitas vezes é permeado de ansiedade, incerteza e mudanças comportamentais (Castro, 2017).

Estima-se que cerca de 20% dos estudantes experimentarão algum tipo de declínio psicológico ao longo de sua jornada universitária, sendo a ansiedade e a depressão as mais prevalentes. Essa condição acarreta alto risco de morbidade, evidenciado na comunidade acadêmica (Cavestro; Rocha, 2006). A atividade física regular demonstrou ser benéfica na redução do estresse, ajudando a diminuir a ansiedade e a melhorar a depressão, levando a uma sensação geral de bem-estar.

Porém, é fundamental que sejam tomadas como medida preventiva, mantendo os indivíduos com qualidade de vida garantida. A qualidade de vida, por sua vez, impacta diretamente no nível de satisfação do indivíduo em diversos aspectos de sua existência (Cheik, 2008). Pode ser definida como a forma como um indivíduo percebe a cultura e os valores do seu ambiente, consequência dos seus objetivos e do que busca em termos de interesses e expectativas para sua realização pessoal (Teixeira; Fonseca; Máximo, 2002).

Nahas, Barros e Francalacci (2012) afirmam que em meio as tarefas diárias, a maioria das pessoas não inclui um nível significativo de atividade física capaz de promover a melhoria da sua saúde. Assumpção, Morais e Fontoura (2002), ao estudarem o paradigma do Estilo de Vida Ativa, afirmam que esta abordagem se baseia na interação entre as dimensões de qualidade de vida e atividade física. Segundo os autores, níveis variáveis de atividade física desempenham um papel vital na melhoria da saúde pública. No que diz respeito ao contexto do ensino superior, segundo Mourão, Gama e Levandoski (2019), vale ressaltar que as longas jornadas de trabalho e as exigências impostas pelos professores podem aumentar a tendência ao estresse, concomitando com a baixa adesão à prática de atividades físicas de modo contínuo.

Piggin (2020) evidencia uma nova perspectiva que concebe a atividade física como uma ação complexa e holística. Nessa visão, a experiência humana é dividida em muitos domínios que incluem aspectos fisiológicos, psicológicos, emocionais, afetivos, sociais, políticos e culturais. O autor assume que a atividade física é essencialmente centrada nas pessoas porque envolve indivíduos que se relacionam e interagem em espaços e contextos culturalmente específicos, todos moldados por uma rica tapeçaria de interesses, emoções, ideias, direções e relacionamentos.

Portanto, é importante compreender que as barreiras ao lazer e exercícios não se limitam a questões puramente biofisiológicas, como as doenças crônicas não transmissíveis (Moore *et al.*, 2016), mas incluem também aspectos psicológicos, emocionais, afetivos, sociais, políticos e culturais (Piggin, 2020). Isso exige pesquisas que examinem a influência de vários fatores nas experiências relacionadas à atividade física do lazer.

No Brasil, ao longo dos anos, novas políticas públicas contribuíram para reforçar a necessidade de liderar esforços para melhorar a qualidade de vida por meio de mudanças no estilo de vida. A investigação de potenciais barreiras à

atividade física desempenha, portanto, um papel importante para ajudar a desenvolver intervenções destinadas a reduzir o impacto da inatividade física nas doenças crônicas. Quiroz-Mora *et al.* (2018) identificaram entre essas barreiras – ou fatores de risco – para adesão à atividade física, a falta de companhia, a falta de compreensão do papel do exercício físico no alívio de problemas relacionados à saúde e a falta de orientação dos profissionais de saúde responsáveis pelo seu tratamento sobre a importância da atividade física. O presente estudo tem como objetivo analisar a associação entre as barreiras percebidas para prática de atividade física com os estágios de mudança de comportamento de universitários da área da saúde.

## MÉTODO

### Tipo de pesquisa

Trata-se de um estudo do tipo transversal, com abordagem descritiva e analítica. Esta pesquisa foi desenvolvida em um centro universitário, localizado no interior do estado do Ceará, no período de setembro e outubro de 2022.

### População e amostra

A população a que se direciona o estudo foi composta por 3448 universitários, selecionados através de amostragem do tipo probabilística. A determinação do tamanho amostral foi realizada através de uma porcentagem de ocorrência do fenômeno de 50%, estimando ainda um intervalo de confiança de 95% e erro de estimativa de 5%. Com base no total da população (3448) este estudo avaliou uma amostra total de 346 universitários, sendo estratificada da seguinte forma:

**Quadro 01** – Descrição da amostra de universitários selecionados de forma estratificada de acordo com o curso, Juazeiro do Norte -CE.

Nº	ESCOLA	TOTAL DE UNIVERSITÁRIOS	TOTAL DA AMOSTRA
01	Educação Física	209	21
02	Fisioterapia	507	51
03	Psicologia	626	63
04	Enfermagem	605	61

<b>05</b>	Medicina Veterinária	598	60
<b>06</b>	Biomedicina	196	20
<b>07</b>	Odontologia	707	71
	<b>TOTAL</b>	3448	346

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

## **Crêterios de Elegibilidade**

Para realiza o da presente pesquisa, a amostra incluiu universitários matriculados e assíduos em cursos da área da saúde, abrangendo ambos os sexos. No entanto, optou-se por excluir da pesquisa os universitários que apresentavam deficiências físicas. Essa decisão foi tomada devido   percep o de que as barreiras   atividade física enfrentadas por esse grupo poderiam impactar os resultados do presente estudo.

## **Instrumentos e Procedimentos**

Para traçar o perfil da amostra, foi aplicado um questionário proposto pelo pesquisador com indaga es acerca de sexo, idade, renda familiar, cônjuge, raça, turno de estudo, etilismo e tabagismo (APENDICE 1).

A fim de avaliar as barreiras percebidas   prática de atividades físicas, foi utilizado o instrumento desenvolvido por Martins e Petroski (2000), composto por questões que investigam as razões para a não participa o em atividades físicas. Cada item do questionário foi avaliado em uma escala *Likert* de quatro pontos: 'discordo muito', 'discordo', 'concordo', e 'concordo muito'. Para fins de análise, categorizou-se essa variável em presença de barreiras ('concordo muito' ou 'concordo') ou ausência de barreiras ('discordo' ou 'discordo muito') (ANEXO 1).

Para identificar os estágios de mudança de comportamento em rela o   prática de atividade física, empregou-se o 'Questionário de Estágios de Mudança de Comportamento para Atividade Física'. Este instrumento classifica os participantes em cinco categorias distintas: pr -contempla o, contempla o, prepara o, a o e manuten o. Neste estudo, optou-se por agrupar essas categorias da seguinte forma: os estágios de pr -contempla o, contempla o e prepara o foram agrupados sob a categoria 'inativos', enquanto os estágios de a o e manuten o foram agrupados como 'ativos'. (ANEXO 2).

No estágio de pré-contemplação, o indivíduo não manifesta intenção de modificar seu comportamento em um futuro próximo. No estágio de contemplação, existe a intenção de mudança, porém não de forma imediata. O estágio de preparação inclui indivíduos que não adotam uma prática regular de atividade física, mas têm a intenção de iniciar nos próximos 30 dias. A fase de ação compreende aqueles que têm mantido uma prática regular de atividade física por um período mínimo de seis meses. Por fim, no estágio de manutenção, estão incluídos os indivíduos que têm mantido consistentemente uma prática de atividade física regular por, pelo menos, seis meses consecutivos.

Os dados deste estudo foram coletados no segundo semestre do ano letivo de 2022, durante um período de quatro semanas entre setembro e outubro. Os participantes receberam questionários e foram convidados a participar da pesquisa. Aqueles que concordaram e atenderam aos critérios necessários foram direcionados para uma sala reservada, onde a pesquisa foi realizada. É importante notar que a coleta de dados ocorreu em diferentes horários, abrangendo manhã, tarde e noite.

## **Análise de dados**

O tratamento para a análise dos dados foi elaborado a partir de um banco de dados digitado no programa Microsoft Excel®, 2013. Em seguida, as análises dos dados da pesquisa foram realizadas por meio do programa SPSS, versão 23.

No presente estudo as análises descritivas foram realizadas por meio das frequências (absolutas e percentuais), além das medidas (média e desvio padrão). A associação entre o sexo e as barreiras percebidas para prática de atividade física foi analisada por meio do teste Qui-quadrado de *Pearson*.

Em seguida foi realizada análise inferencial bivariada, não ajustada, entre o desfecho (estágio ativo de atividade física) e as barreiras percebidas para prática de atividade física, por meio do teste do Qui-quadrado de *Wald*, considerando-se como critério de entrada as variáveis com nível descritível  $p < 0,20$ . No modelo ajustado de regressão múltipla final de Poisson com função link *Log* e matriz de covariância com estimador robusto foram consideradas apenas as variáveis significativas ( $p < 0,05$ ). O bom ajuste do modelo foi verificado pelo teste de Hosmer-Lemeshow como indicativo da diferença não significativa entre as frequências observadas e

esperadas. Todas as análises foram realizadas através do software SPSS, na sua versão 23.

## **Aspectos Éticos**

O presente estudo se originou a partir de um banco de dados aprovado por Comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio sob o CAAE (22080914.1.0000.5334) e parecer 6.420.048. seguindo todos os aspectos éticos que garantem a integridade dos participantes, de acordo a resolução 466 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

## **RESULTADOS**

A maioria dos universitários era do sexo feminino (206; 59,5%), com idade média de 24,1±5,39 anos. Observou-se que a maioria dos universitários possuíam renda familiar maior de um salário-mínimo (273;78,9%), com cônjuge (232;67,1%), pardos (229;66,2%), estudam no turno noturno (224;64,7%), fazem uso de bebida alcoólica (173; 50%) e não tabagistas (312; 90,2%).

Ao analisar as principais barreiras que impedem os universitários para realização de atividades físicas, observou-se em maiores proporções as seguintes barreiras: *é difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz* (277; 80,1%), *difícil fazer atividade física, amigos que me acompanham moram longe* (275; 79,5%), *falta tempo para fazer atividade física* (275; 79,5%), *acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado* (274; 79,2%) e *tenho preguiça de fazer atividade física* (271;78,3%). A análise não inferencial demonstrou associação estatisticamente significativa apenas entre o sexo e a barreira: *eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas* ( $p=0,032$ ) (TABELA 1).

**Tabela 1**—Distribuição das proporções das barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de acordo com o sexo. Juazeiro do Norte-CE (n=346), 2022

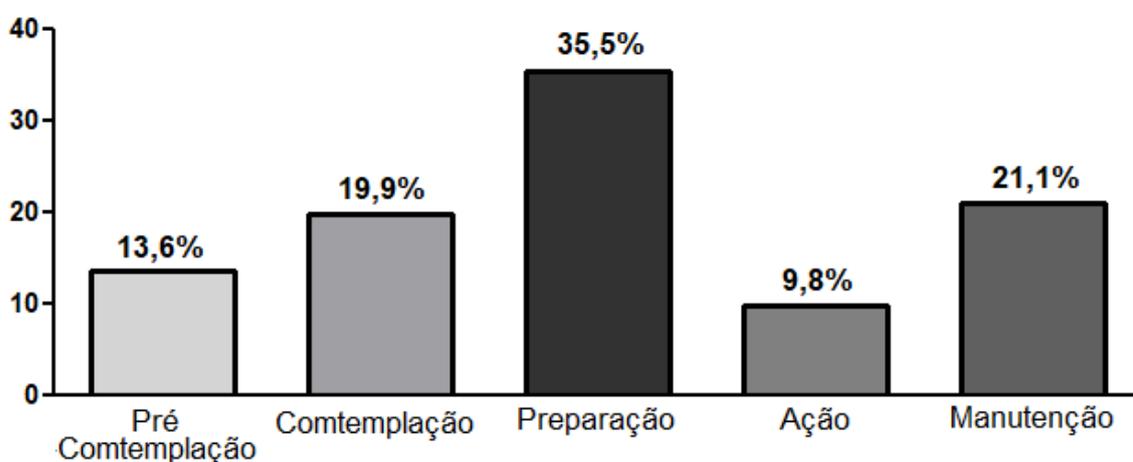
BARREIRAS PERCEBIDAS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	Percepção de barreira	Total n(%)	Feminino n(%)	Masculino n(%)	p-valor
Não encontro lugares perto de casa com a atividade física que gosto	Presença	258 (74,6)	154 (74,8)	104 (74,6)	0,921
	Ausência	88 (25,4)	52 (25,2)	88 (25,4)	
Difícil fazer atividade física, não conheço lugares perto de minha casa	Presença	232 (67,1)	136 (66)	96 (68,6)	0,620
	Ausência	114 (32,9)	70 (34)	44 (31,4)	
Difícil fazer atividade física, amigos que me acompanham moram longe	Presença	275 (79,5)	165 (80,1)	110 (79,5)	0,730
	Ausência	71 (20,5)	41 (19,9)	30 (21,4)	
Difícil fazer atividade física, não tenho como ir onde possa praticar	Presença	243 (70,2)	144 (69,9)	99 (70,2)	0,871
	Ausência	103 (29,8)	62 (30,1)	103 (29,8)	
O clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física	Presença	251 (72,5)	149 (72,3)	102 (72,9)	0,914
	Ausência	95 (27,5)	57 (27,7)	38 (27,1)	
Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas	Presença	224 (64,7)	124 (60,2)	100 (71,4)	<b>0,032*</b>
	Ausência	122 (35,3)	82 (39,8)	40 (28,6)	
Tenho preguiça de fazer atividade física	Presença	271 (78,3)	163 (79,1)	108 (77,1)	0,660
	Ausência	75 (21,7)	43 (20,9)	32 (22,9)	
Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado	Presença	274 (79,2)	160 (77,7)	114 (81,4)	0,398
	Ausência	72 (20,8)	46 (22,3)	26 (18,6)	
Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física	Presença	226 (65,3)	135 (65,5)	91 (65)	0,918
	Ausência	120 (34,7)	71 (34,5)	49 (35)	
Falta tempo para fazer atividade física	Presença	275 (79,5)	166 (80,6)	109 (77,9)	0,538
	Ausência	71 (20,5)	40 (19,4)	31 (22,1)	
É difícil fazer atividade física sem alguma companhia	Presença	191 (55,2)	109 (52,9)	82 (58,6)	0,299
	Ausência	155 (44,8)	97 (47,1)	58 (41,4)	
É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz	Presença	277 (80,1)	165 (80,1)	112 (80)	0,982
	Ausência	69 (19,9)	41 (19,9)	28 (20)	

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022.

\* Qui-Quadrado de Pearson.

Os dados indicam que a maioria dos universitários são fisicamente inativos (239; 69,1%). Ao analisar a distribuição das proporções de inatividade física de acordo com o sexo, constatou-se que a maior predominância ocorre entre o sexo feminino (204; 59%). No que diz respeito aos estágios de mudança de comportamento em relação à prática de atividade física, foi observada maior predominância na fase de preparação (123; 35,5%) (FIGURA 1).

**Figura 1** – Distribuição das proporções dos estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física de universitários da área da saúde – Juazeiro do Norte-CE (n=346).



Fonte: Dados da pesquisa, 2022

## ANÁLISE MULTIVARIADA

No modelo não ajustado foram selecionadas as barreiras: *O clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física* ( $p=0,022$ ), *acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado* ( $p=0,001$ ), *tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física* ( $p=0,040$ ), *falta tempo para fazer atividade física* ( $p=0,137$ ), *é difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz* ( $p=0,001$ ) (TABELA 2).

**Tabela 2** - Razão de prevalência e intervalo de confiança do modelo não ajustado para o estágio de mudança para prática de atividade física em universitários da área da saúde segundo as barreiras percebidas para prática de atividade física. Juazeiro do Norte-CE, 2022.

Variável	Total		Inativos		Ativos		RP	IC 95%	P
	N	%	N	%	N	%			
<b>B1</b>									
Presença	258	74,6	191	79,9	67	62,6	1,12	0,71 - 1,47	0,513
Ausência	88	25,4	48	20,1	40	37,4	1		
<b>B2</b>									
Presença	232	67,1	178	74,5	54	50,5	1,03	0,66 - 1,61	0,864
Ausência	114	32,9	61	25,5	53	49,5	1		
<b>B3</b>									
Presença	275	79,5	209	87,4	66	61,7	1,15	0,54 - 1,48	0,682
Ausência	71	20,5	30	12,6	41	38,3	1		
<b>B4</b>									
Presença	243	70,2	188	78,7	55	51,4	1,26	0,59 - 1,35	0,607
Ausência	103	29,8	51	21,3	52	48,6	1		
<b>B5</b>									
Presença	251	72,5	196	82	55	51,4	1,57	1,06 - 2,33	0,022
Ausência	95	27,5	43	18	52	48,6	1		
<b>B6</b>									
Presença	224	64,7	178	74,5	46	43	1,10	0,793 - 1,54	0,547
Ausência	122	35,3	61	25,5	61	57	1		
<b>B7</b>									
Presença	271	78,3	198	82,8	73	68,2	1,09	0,716 - 1,16	0,464
Ausência	75	21,7	41	17,2	34	31,8	1		
<b>B8</b>									
Presença	274	79,2	227	95	47	43,9	3,25	2,25 - 4,69	0,001
Ausência	72	20,8	12	5	60	56,1	1		
<b>B9</b>									
Presença	226	65,3	184	77	42	39,3	1,48	1,01 - 2,16	0,040
Ausência	120	34,7	55	23	65	60,7	1		
<b>B10</b>									
Presença	275	79,5	202	84,5	73	68,2	1,21	0,52 - 1,09	0,237
Ausência	71	20,5	37	15,5	34	31,8	1		
<b>B11</b>									
Presença	191	55,2	150	62,8	41	38,3	1,05	0,67 - 1,44	0,922
Ausência	155	44,8	89	37,2	66	61,7	1		
<b>B12</b>									
Presença	277	80,1	218	91,2	59	55,1	1,73	1,24 - 2,40	0,001
Ausência	69	19,9	21	8,8	48	44,9	1		

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

**Legenda:** B1: não encontro lugares perto de casa com a atividade física que eu gosto; B2: é difícil fazer atividade física porque não conheço lugares perto de casa onde eu possa ir; B3: é difícil fazer atividade física porque os amigos que me acompanham moram longe; B4: é difícil fazer atividade física porque não tenho como ir (ou voltar) onde possa praticar; B5: o clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física; B6: eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas (ler, ficar sem fazer nada); B7: tenho preguiça de fazer atividade física; B8: acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado; B9: tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física; B10: falta tempo para fazer atividade física; B11: é difícil fazer atividade física sem alguma companhia; B12: É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz

## MODELO FINAL

Permaneceram no modelo ajustado as variáveis: *o clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física* ( $p=0,012$ ), *acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado* ( $p<0,001$ ) e *é difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz* ( $p=0,004$ ), indicando forte associação com níveis de atividade física (TABELA 3).

Isso indica que universitários que percebem o clima (frio, chuva, calor) como barreira para prática de atividade física e que é difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz, apresentam uma prevalência de inatividade física aproximadamente duas vezes maior. Bem como, universitários que acham difícil fazer atividade física porque não se sentem motivado apresentam uma prevalência de inatividade física cerca de quatro vezes superiores, quando comparadas a universitários ativos.

**Tabela 3** – Modelo final das barreiras percebidas associados ao estágio de mudança para prática de atividade física. Juazeiro do Norte-CE, 2022.

Variável	RP	IC 95%	P
<b>B5</b>			
Presença	1,44		
Ausência	1	1,083 - 1,919	0,012
<b>B8</b>			
Presença	3,63		
Ausência	1	2,625 - 5,038	<0,001
<b>B12</b>			
Presença	1,55		
Ausência	1	1,153 - 2,097	0,004

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

**LEGENDA:** B5: o clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física; B8: acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado; B12: É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz.

## DISCUSSÃO

Os resultados apontam para maior predominância das barreiras relacionadas ao clima, à motivação pessoal e ao ambiente familiar em relação ao estágio inativo de atividade física.

No que diz respeito ao contexto ambiental, conforme observado por Chan, Ryan e Tudor-Lock (2006), o clima tem impacto direto na prática de atividade física e nos momentos de lazer e é identificado como um fator limitante significativo. Pinto *et*

*al.*, (2017) já haviam demonstrado a perspectiva climática como fator limitante para realização de atividades físicas, barreira essa também percebida nos estudos de Silva (2010) e Dias (2015). Visto que a maior parte dos locais analisados para realização de exercícios de atividade física e lazer são áreas externas, como praças e parques, os praticantes estariam completamente expostos às intempéries. Ao se depararem com condições adversas, como frio, chuva ou forte calor, é mais provável que desistam dos exercícios, conforme apontado por Souza, Santos e José (2010).

Quanto à falta de companhia como principal barreira no aspecto social, Farias Júnior *et al.*, (2014) afirmam que o apoio social dos pais e amigos desempenha um papel motivacional fundamental na adoção de hábitos saudáveis, como a atividade física regular nesta fase da vida. Por outro lado, Guedes *et al.*, (2005) demonstraram que para os jovens a preferência pela participação em atividades em grupo com amigos é um fator central na adesão às práticas de atividade física e lazer. Assim, a companhia de amigos na realização de atividades físicas e de lazer parece desempenhar um papel importante na decisão de praticar exercício físico, principalmente entre o sexo feminino (Piola *et al.*, 2019). Esse aspecto poderia então se estender a vida adulta culminando para uma maior dificuldade de realização de atividades físicas sem companhia.

Em relação ao ambiente familiar, a teoria da aprendizagem observacional, solidificada por Albert Bandura (2008), diz que o ser humano pode adquirir conhecimento sem necessariamente apresentar comportamentos específicos. Isto implica que, embora as experiências pessoais desempenhem um papel na aprendizagem, uma parte significativa do nosso conhecimento é adquirida através da observação do comportamento de outras pessoas, completa Feist (2015). Além da observação, o indivíduo pode ser incentivado no ambiente familiar se houver estímulo, que podem vir por meio de facilitação de acesso, fornecimento de recursos necessários e assistência com transporte, como afirma Samulski (2009).

Morão (2020) insiste que a participação dos pais durante as atividades físicas é essencial para apoiar o envolvimento dos filhos nesta prática, tendo o ambiente familiar, uma significativa influência sobre as práticas desportivas de cada indivíduo. Incentivar e apoiar os pais nas atividades esportivas dos filhos são fatores que causam alegria e satisfação nas crianças e adolescentes, principalmente nas atividades esportivas. Esse conceito também é defendido por Harris (1996), quando

afirma que “as crianças podem lutar por conquistas não apenas pelo prazer da habilidade, mas com o objetivo de obter a aprovação dos pais”.

Um estudo realizado por Baxter-Jones e Maffulli (2003) no Reino Unido teve como objetivo investigar como atletas britânicos da natação, ginástica, tênis e futebol são apresentados aos seus desportos e como são encorajados a adotar “um treino sistemático intensivo”. Nas quatro modalidades estudadas, constatou-se que os pais dos nadadores (70%) têm maior probabilidade de adotar práticas adequadas para proteger a participação dos filhos no esporte, enquanto apenas 42% dos ginastas receberam orientações semelhantes. Metade dos jogadores de futebol (47%) entrou no desporto por iniciativa própria, com a maioria (65%) a mudar para o “treino intensivo” sob a orientação dos seus treinadores. A motivação intrínseca (27%) e a influência dos pais (57%) contribuíram para os filhos envolvidos no tênis. Outra descoberta desta pesquisa indicou que 25% dos jovens atletas realizaram um "treinamento intensivo" espontaneamente. Como resultado, este estudo ilustra a complexidade deste tema em relação ao comportamento humano e também destaca que as decisões e os comportamentos tomados podem variar dependendo das perspectivas pessoais, familiares e culturais dos pais.

Espera-se que os resultados desse estudo possam aprimorar a conscientização, promover a educação sobre a importância da atividade física, inspirar pesquisas futuras e contribuir para melhorar a saúde pública ao incentivar um estilo de vida mais ativo entre os universitários da área da saúde.

É fundamental ressaltar que a interpretação dos dados apresentados deve ser feita tendo em mente certas limitações, por exemplo, o desenho transversal utilizado neste estudo não permite inferir causalidade entre as variáveis investigadas, pois a observação foi feita em um único momento.

Outra consideração relevante é que não foram realizadas análises estratificadas por gênero, embora o gênero tenha sido utilizado como variável de ajuste. Esta falta de estratificação pode ter resultados limitados, uma vez que as respostas percebidas e as barreiras à atividade física podem diferir significativamente entre os gêneros. Portanto, é importante considerar estas limitações ao interpretar os resultados e explorar análises mais planejadas no futuro, incluindo análises estratificadas por gênero, para obter uma compreensão mais abrangente e precisa das barreiras à atividade física em estudantes da área da saúde.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que os resultados deste estudo revelam que as barreiras relacionadas ao clima, à motivação pessoal e ao ambiente familiar têm uma associação direta com os estágios de comportamento para atividade física.

## REFERENCIAS

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **Efdeportes**, Brasília, v. 52, n. 8, p. 1-3, set. 2002.

BANDURA, Albert; AZZI, Roberta; POLYDORO, Soely. **Teoria social cognitiva: conceitos básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

BAXTER-JONES, Adam Dominic; MAFFULLI, Nicola. Parental influence on sport participation in elite young athletes. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 43, n. 2, p. 250-255, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2005.

CASTRO, Vinicius Rennó. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, ed. 9 p. 380-401, 2017.

CAVESTRO, Julio de Melo; ROCHA, Fabio Lopes. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 55, n. 4, p. 264-267, set. 2006. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0047-20852006000400001>.

CHAN, Catherine B; RYAN, Daniel Aj; TUDOR-LOCKE, Catrine. Relationship between objective measures of physical activity and weather: a longitudinal study. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity**, v. 3, n. 1, p. 21, 2006. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-3-21>.

CHEIK, Nadia Carla et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2008.

DIAS, Douglas Fernando; LOCH, Mathias Roberto; RONQUE, Enio Ricardo Vaz. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 11, p. 3339-3350, nov. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320152011.00592014>.

FARIAS JÚNIOR, José Cazuya de; MENDONÇA, Gerefson; FLORINDO, Alex Antonio; BARROS, Mauro Virgílio Gomes de. Reliability and validity of a physical activity social support assessment scale in adolescents - ASFA Scale. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 17, n. 2, p. 355-370, jun. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-4503201400020006eng>.

FEIST, Jess; FEIST, Gregory J.; ROBERTS, Tomi-Ann. **Teorias da personalidade**. 8° ed. Porto Alegre. 2015.

FERNANDES, Márcia Astrês; VIEIRA, Francisca Emanuelle Rocha; SILVA, Joyce Soares e; AVELINO, Fernanda Valéria Silva Dantas; SANTOS, José Diego Marques. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 5, p. 2169-2175, 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 2, p. 151-158, abr. 2005. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922005000200011>.

HARRIS, Paul Percy. **Criança e emoção: o desenvolvimento da compreensão psicológica**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

MOORE, Steven. et al. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. **JAMA internal medicine**, v. 176, n. 6, p. 816–825, 1 jun. 2016.

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 & Desempenho Humano**, Santa Catarina, v. 2, n. 1, p. 58-65, jan. 2000.

MORA, Carlos Andres Quiroz; SERRATO, Diana Marcela; PELAEZ, Gustavo Bergonzoli. Factores asociados con la adherencia a la actividad física en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles. **Revista de Salud Pública**, [S.L.], v. 20, n. 4, p. 460-464, 1 jul. 2018. Universidad Nacional de Colombia. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v20n4.62959>.

MORÃO, Kauan Galvão. et al. (org.) **Visões contemporâneas da psicologia do esporte**. Edições Hi ed. Itapetininga. 2020.

MOURÃO, Alexsandra Belido; GAMA, Daniel Traina; LEVANDOSKI, Gustavo. Análise de fatores motivacionais em estudantes universitários que aderem a um programa de exercício físico. **Revista Conexão Uepg**, v. 15, n. 3, p. 346-351, 2019. Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG). <http://dx.doi.org/10.5212/rev.conexao.v.15.i3.0016>.

NAHAS, Markus Vinicius; BARROS, Mauro V. G. de; FRANCALACCI, Vanessa. O Pentáculo do Bem-Estar. Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Santa Catarina, v. 5, n. 2, p. 48-59, 15 out. 2012.

PIGGIN, Joe. What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. **Frontiers In Sports And Active Living**, [S.L.], v. 2,

n. 72, p. 1-7, 18 jun. 2020. Frontiers Media SA.  
<http://dx.doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>.

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 & Saúde**, [S.L.], v. 22, n. 1, p. 1-10, 1 jan. 2017. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.22n1p66-75>.

PIOLA, Thiago Silva; BACIL, Eliane; WATANABE, Priscila; CAMARGO, Edina; FERMINO, Rogerio; CAMPOS, Wagner. Sexual Maturation, social support and physical activity in adolescents. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, [S.L.], v. 19, n. 3, p. 125-138, 12 set. 2019. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. <http://dx.doi.org/10.6018/cpd.347821>.

QUINTINO, Priscila Luana; SILVA, Diego Augusto Santos; PETROSKI, Edio Luiz. Estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários e fatores sociodemográficos associados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S.L.], v. 28, n. 2, p. 305-314, abr. 2014. FapUNIFESP (SciELO).

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. rev. ampl.- ed. Barueri: Manole, 2009.

SILVA, Diego Augusto Santos; PEREIRA, Indira Magalhães Marques. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Santa Catarina, v. 15, n. 1, p. 1-6, mar. 2010.

SOUSA, Thiago Ferreira de; SANTOS, Sueyla Ferreira da Silva dos; JOSÉ, Helma Pio Mororó. barreiras percebidas à prática de atividade física no nordeste do brasil. **Pensar A Prática**, v. 13, n. 1, p. 1-15, 5 maio 2010. Universidade Federal de Goias. <http://dx.doi.org/10.5216/rpp.v13i1.8448>.

TEIXEIRA, Ana Carlota Pinto; FONSECA, Ana Rita da; MAXIMO, Izabel Maria N. da Silva. Avaliação da qualidade de vida dos alunos do Curso de Psicologia do Centro UNISAL – U.E. de Lorena (SP). **Psic: Revista da Vetor Editora**, Lorena, v. 3, n. 1, p. 1-12, jun. 2002. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psic/v3n1/v3n1a03.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2023.

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**APÊNDICE 1 – FORMULÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

Caro avaliado, caso tenha alguma deficiência física que o impeça ou dificuldade sua prática de atividade física, solicitamos que não preencha o formulário

**INFORMAÇÕES DO PARTICIPANTE**

**1. Qual seu sexo?**

<sup>0</sup> Masculino     <sup>1</sup> Feminino

**2. Qual sua idade: \_\_\_\_\_anos**

**3. Cor da pele**

<sup>0</sup> Não pardo     <sup>1</sup> Pardo

**4. Qual seu curso? \_\_\_\_\_**

**5. Em qual turno você estuda?**

<sup>0</sup> Diurno     <sup>1</sup> Noturno

**6. Renda familiar**

<sup>0</sup> Até 1 salário mínimo     <sup>1</sup> Mais de 1 salário mínimo

**7. Ocupação dos pais**

<sup>0</sup> Sem função laboral     <sup>1</sup> Com função laboral

**8. Estado civil**

<sup>0</sup> Sem conjuge     <sup>1</sup> Com conjuge

**9. Consome bebida alcoólica**

[ ]<sup>0</sup> sim  
**10. Fuma**  
[ ]<sup>0</sup> Sim

[ ]<sup>1</sup> Não  
[ ]<sup>1</sup> Não

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANEXO 1 – BARREIRAS PERCEBIDAS PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

**Gostaríamos de saber as condições ou situações abaixo dificultam a sua prática de atividades físicas! Responda o quanto cada situação é verdadeira para você**

<b>1.Discordo Muito</b>	<b>2.Discordo</b>	<b>3.Concordo</b>	<b>4.Concordo Muito</b>
-------------------------	-------------------	-------------------	-------------------------

<b>ITEM</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Não encontro lugares perto de casa com a atividade física que eu gosto.				
É difícil fazer atividade física porque não conheço lugares perto de casa onde eu possa ir				
É difícil fazer atividade física porque os amigos que me acompanham moram longe				
É difícil fazer atividade física porque não tenho como ir (ou voltar) onde possa praticar				
O clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física				
Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas (ler, ficar sem fazer nada)				
Tenho preguiça de fazer atividade física				
Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado				
Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física				
Falta tempo para fazer atividade física				
É difícil fazer atividade física sem alguma companhia				
É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz				

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANEXO 2 – ESTAGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA PRÁTICA  
DE ATIVIDADE FÍSICA

Siga o fluxograma abaixo e marque o X na opção final

