

FATORES ASSOCIADOS À PERCEPÇÃO DAS PRINCIPAIS BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DE UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE MINAS GERAIS

FACTORS ASSOCIATED WITH THE PERCEPTION OF MAJOR BARRIERS TO LEISURE PHYSICAL ACTIVITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS FROM AN INSTITUTION IN MINAS GERAIS

Gildeene Silva Farias¹, Thiago Ferreira de Sousa², André Luís Rodrigues Santos¹, Gerleison Ribeiro Barros³, Aline de Jesus Santos², Aylton Figueira Junior¹

¹Universidade São Judas Tadeu, São Paulo–SP, Brasil

²Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus–BA, Brasil

³Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba–MG, Brasil

RESUMO

As barreiras para a prática de atividade física (AF) referem-se às dificuldades subjetivas que podem impedir ou desencorajar a adoção desse comportamento. O objetivo foi estimar a prevalência e os fatores associados às barreiras percebidas para a prática de AF no lazer em universitários de uma universidade do estado de Minas Gerais. Realizou-se um estudo transversal com uma amostra composta por 994 participantes. A variável dependente foram as barreiras para AF no lazer. As variáveis independentes consideraram as características sociodemográficas, de vínculo com a universidade, biológica, comportamentais e perceptivas. A estimativa de associação foi realizada via cálculo do *Odds Ratio* (OR). O nível de significância estatística foi fixado em 5% ($p < 0,05$). A barreira relacionada aos aspectos pessoais foi a mais frequente, com uma prevalência de 48%. Observou-se menores chances de perceber as barreiras dos recursos/opportunidades entre os homens e entre aqueles com sono apropriado, houve menores chances de percepção das barreiras pessoais e situacionais. Os universitários com percepção positiva de saúde e do estresse apresentaram menores chances de perceber barreiras. Considerar os fatores pessoais nas estratégias de intervenções pode ser fundamental para minimizar as barreiras à prática de AF no lazer entre estudantes universitários.

Palavras-chave: Estudante universitário. Exercício físico. Comportamentos sedentários.

ABSTRACT

Barriers to physical activity (PA) refer to subjective difficulties that may prevent or discourage the adoption of this behavior. The objective was to estimate the prevalence and factors associated with perceived barriers to leisure-time PA among undergraduate students at a university in the state of Minas Gerais. A cross-sectional study was conducted with a sample of 994 participants. The dependent variable was barriers to leisure-time PA. The independent variables considered sociodemographic, university affiliation, biological, behavioral, and perceptive characteristics. The association estimate was performed by calculating the Odds Ratio (OR). The level of statistical significance was set at 5% ($p < 0.05$). The barrier related to personal aspects was the most frequent, with a prevalence of 48%. There was a lower chance of perceiving resource/opportunity barriers among men, and among those with adequate sleep, there was a lower chance of perceiving personal and situational barriers. Undergraduates with a positive perception of health and stress were less likely to perceive barriers. Considering personal factors in intervention strategies may be essential to minimize barriers to leisure-time PA among university students.

Keywords: University student. Physical exercise. Sedentary behaviors.

Introdução

Sabe-se que a prática suficiente de atividade física (AF) é amplamente reconhecida como um importante determinante de saúde¹. Além de exercer efeitos benefícios significativos², a prática suficiente de AF pode ajudar a prevenir e controlar os riscos de ocorrência de complicações com as doenças crônicas não-transmissíveis³.

Por outro lado, nota-se que a adoção e manutenção desse comportamento não dependem tão somente de fatores individuais, mas, que também estão condicionados a uma série de fatores externos e contextuais que podem atuar como barreiras (limitadores) que dificultam ou desencorajam a adoção da prática⁴, especialmente no contexto do lazer.

Observa-se que, tanto a desmotivação quanto a limitação de tempo são normalmente relatadas como impeditivos para a prática de AF por adultos⁵. Outrossim, em universitários, as barreiras mais expressivas referem-se ao relato da falta de tempo e motivação, bem como, a ausência de locais acessíveis⁶.

Essas barreiras são constantemente relatadas mais por mulheres, independentemente do tipo de barreira^{7,8}. Em contrapartida, barreiras situacionais, aquelas inerentes ao contexto de inserção das pessoas (clima desconfortável, excesso de trabalho, obrigações familiares e de estudo) estão geralmente associadas a idade avançada, menor nível de escolaridade e naqueles casados⁹. Enquanto, fatores como índice de massa corporal (IMC) e situação de trabalho (trabalhar ou não) estão mais frequentemente relacionadas as barreiras de natureza pessoal⁶.

Em contrapartida, no que se refere aos universitários, observa-se uma escassez de informações acerca da identificação dos grupos mais expostos aos diferentes tipos de barreiras percebidas. Conhecer as características associados aos tipos de barreiras para a prática de AF pode auxiliar no estabelecimento de ações destinadas à promoção da prática de AF em diferentes populações¹⁰, mas, especialmente em universitários, que compreendem público que expandiu ao longo dos anos e que apresenta demandas diárias de diferentes atividades acadêmicas visando a formação profissional.

A fim de subsidiar o desenvolvimento de ações, seja pela implementação de programas de extensão ou pela aprovação de políticas institucionais com ênfase na saúde desse público, as informações desta pesquisa, podem contribuir para o enfrentamento das barreiras que dificultam o comportamento ativo entre os universitários. Sendo assim, este estudo teve como objetivo estimar a prevalência e os fatores associados aos tipos de barreiras percebidas à prática de AF no lazer em universitários de uma instituição pública do estado de Minas Gerais.

Métodos

Este estudo, epidemiológico e de delineamento transversal é derivado da pesquisa “Estilo de vida e qualidade de vida de estudantes da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)”. A população-alvo consistiu em universitários dos cursos presenciais da UFTM, matriculados no primeiro semestre de 2018, no campus localizado na cidade de Uberaba, Minas Gerais.

A população-alvo foi composta de 5.952 universitários. A amostra foi estimada com base em uma prevalência de 50%, nível de confiança de 95% e erro amostral de três pontos percentuais. Para prevenir as perdas e possibilitar a realização de análises de associação em modelos ajustados, acrescentou-se 20% e 10%, respectivamente, a amostra calculada. Diante disso, a amostra estimada compreendeu 1.195 universitários. Optou-se por realizar a substituição dos universitários que recusaram participar e o método de seleção foi por conveniência.

A quantidade de universitários, mínima, em cada um dos 25 cursos da instituição foi estimada, tendo sido respeitada a proporcionalidade dos universitários em cada curso. Foram incluídos na pesquisa todos os estudantes universitários matriculados nos cursos de graduação presenciais, independentemente das condições físicas. Após a tabulação dos dados, foram excluídos os estudantes universitários com idade inferior a 18 anos, que informaram estar matriculados em cursos de ensino a distância ou técnicos, aqueles que já possuíam diploma de ensino superior, e os que estavam vinculados aos cursos do Campus Iturama, pois nesse período esse campus estava em fase de estruturação (ano 2015), com perfil diferente da sede Uberaba. As informações de exclusão estavam especificadas no termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Procedimentos

As informações foram coletadas por meio de um instrumento composto por perguntas do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (ISAQ-A), validado para aplicação em universitários¹¹, o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), versão curta¹², além de perguntas sociodemográficas e sobre o vínculo dos participantes com a universidade.

Para a coleta de dados, a equipe responsável, composta por 11 aplicadores dos instrumentos, foi treinada em março de 2018. Esses aplicadores foram os universitários, não participantes da amostra e pós-graduandos em Educação Física da UFTM. A coleta de dados ocorreu de abril a julho de 2018. O instrumento foi aplicado nas salas de aula, de forma individual ou em grupos de até 30 universitários com a presença e auxílio de um aplicador, levando em média 15 minutos para ser preenchido.

A variável dependente foram as barreiras para a prática de AF no lazer, relatadas como a 1ª (principal), por ordem de importância (Kappa: 0,51)¹¹, categorizadas em pessoais (cansaço, falta de habilidade motora, falta de condições físicas e falta de vontade), situacionais (clima desfavorável, excesso de trabalho, obrigações de estudo e obrigações familiares) e de recursos/oportunidades (distância até o local de prática, falta de instalações, falta de dinheiro para pagar mensalidades ou profissional e falta de condições de segurança), além da opção não tenho percebido dificuldades¹³.

As variáveis independentes foram: sexo (masculino e feminino), faixa etária (18 a 24 anos, 25 anos ou mais), situação conjugal (com companheiro e sem companheiro), tempo de estudo (até 2 anos e 3 anos ou mais), áreas de estudo (Ciências da Saúde e outras áreas não relacionadas à saúde), situação de estágio/trabalho (não trabalha/não faz estágio e trabalha/Faz estágio), período de estudo (noturno e diurno), AF moderada a vigorosa (insuficientemente ativos: <150 minutos por semana; ativos: 150 minutos ou mais por semana)¹⁴ e tempo sentado (até 9,27 horas/dia e 9,28 horas/dia ou mais)¹⁵, ambos mensurados pelo IPAQ¹², tempo de sono (apropriado: 7 a 9 horas/dia; e inapropriado: <7 horas/dia e acima de 9 horas/dia), IMC, classificado em até 24,9 kg/m² (sem excesso de peso corporal) e 25,0 kg/m² ou mais (com excesso de peso corporal), autoavaliação da saúde (positiva: muito boa e boa; e negativa: regular, ruim e muito ruim) e autoavaliação negativa do estresse (positiva: nunca e raramente estressado(a); e negativa: às vezes, quase sempre e sempre estressado(a)).

Análise estatística

Os dados foram tabulados no software Excel, versão 2013, e analisados no SPSS para Windows, versão 25. Realizou-se a exclusão dos universitários com informações faltantes referentes ao desfecho deste estudo (barreiras para a prática de AF no lazer) como forma de minimizar discrepâncias do tamanho amostral em cada variável empregada neste estudo. Utilizou-se análises das frequências absolutas e relativas, além da estimativa dos valores médios (desvio padrão), mínimo e máximo. A estimativa de associação foi realizada via *Odds Ratio* (OR), nas análises, bruta e ajustada, por meio da regressão logística multinomial. O ajuste foi realizado pelo método de seleção *forward*. As variáveis que apresentaram valores de $p < 0,20$, na análise bruta, foram incluídas de forma simultânea no modelo ajustado. O nível de significância adotado foi de 5%.

Aspectos éticos

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFTM, sob o parecer número 2.402.734. Todos os participantes apresentaram o consentimento em participação na pesquisa, via TCLE, e foi garantido aos participantes o sigilo das informações individuais e a minimização de riscos.

Resultados

Participaram deste estudo 1.156 universitários. Porém, três foram excluídos por apresentar idade inferior a 18 anos e 43 por relatar possuir ingresso por diploma de ensino superior. A amostra final foi de 1.110 estudantes universitários. Com a exclusão dos universitários que não responderam as informações sobre as barreiras para a prática de AF no lazer, a amostra deste estudo foi de 994 universitários. A descrição das características sociodemográficas, de vínculo com a universidade, comportamentais, biológica e perceptivas são apresentadas na Tabela 1. Houve maior participação de mulheres, de universitários de 18 a 24 anos, sem companheiro, com até 2 anos de estudos, de outras áreas não relacionadas à saúde, que não tinham vínculo de trabalho ou estágio e do período de estudo diurno. No contexto dos comportamentos relacionados à saúde, a maioria dos universitários foram classificados como ativos (72,1%). Um terço dos estudantes universitários apresentaram elevado tempo sentado. O excesso de peso ocorreu em 27,4% dos universitários, e a autoavaliação negativa da saúde e do estresse na vida, foram observados em 47,3% e 84,3%, respectivamente.

Tabela 1 – Distribuição da amostra considerando as variáveis sociodemográficas, de vínculo com a universidade, comportamentais, biológica e perceptivas em universitários de Uberaba, MG. 2018.

Variável	n	%
Sexo		
Masculino	388	39,2
Feminino	602	60,8
Faixa etária		
18 a 24 anos	882	88,7
25 anos ou mais	112	11,3
Situação Conjugal		
Com companheiro	40	4,0
Sem companheiro	954	96,0
Tempo de estudo		
Até 2 anos	498	50,3
3 anos ou mais	493	49,7
Áreas de estudo		
Outras áreas não relacionadas à saúde	695	69,9
Ciências da Saúde	299	30,1
Situação de Trabalho/Estágio		
Não trabalha/Não faz estágio	849	85,4
Trabalha/Faz estágio	145	14,6
Período de Estudo		
Noturno	259	26,1
Diurno	734	73,9
AFMV		
Insuficientemente ativo	274	27,9
Ativos	708	72,1
Sono*		
Apropriado	483	49,8
Inapropriado	487	50,2
Tempo Sentado		
Até 9,27 horas/dia	597	60,4
9,28 horas/dia ou mais	391	39,6
IMC		
Sem excesso de peso	714	72,6
Com excesso de peso	270	27,4

Autoavaliação da saúde

Positiva	523	52,7
Negativa	469	47,3

Autoavaliação do estresse

Positiva	156	15,7
Negativa	837	84,3

Nota: AFMV: atividade física moderada a vigorosa; IMC: Índice de Massa Corporal; *Variável com maior número de observações perdidas (n = 24)

Fonte: Os autores

As prevalências das barreiras para a prática de AF no lazer são apresentadas na Figura 1. A barreira de aspecto pessoal foi a mais prevalente (48%) entre os universitários, seguida das barreiras de cunho situacional. As barreiras de recursos/opportunidades apresentaram menor prevalência.

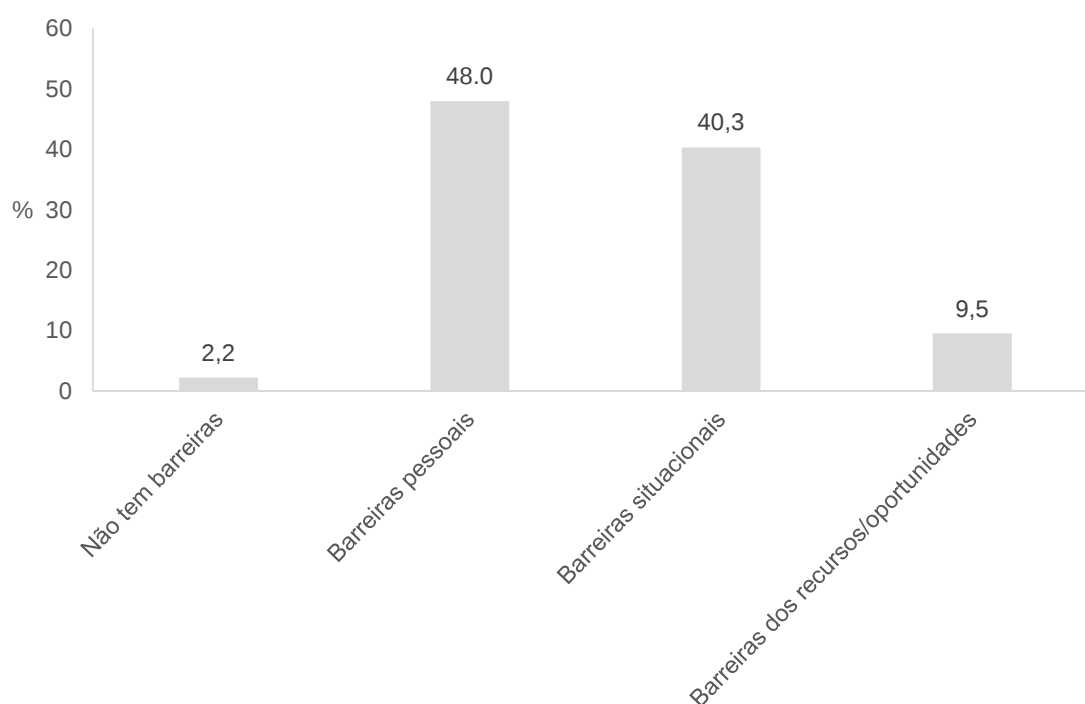


Figura 1 – Prevalências das barreiras para a prática de AF no lazer em universitários. Uberaba, MG. 2018.

Fonte: os autores.

As prevalências das barreiras para a prática de AF no lazer de acordo com as características exploratórias entre os universitários são apresentadas na Tabela 2. Observou-se que as barreiras de aspecto pessoal e situacional apresentaram predomínio entre as diferentes características sociodemográficas, biológica, de vínculo com a universidade, e perceptivas dos universitários.

Tabela 2 – Prevalências das barreiras para a prática de atividades físicas no lazer de acordo com as características exploratórias em estudantes universitários. Uberaba, MG. 2018.

Variável	Não percebe barreiras	Pessoal	Situacional	Recursos/ Oportunidades
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Sexo				
Masculino	17 (4,4)	188 (48,4)	156 (40,2)	27 (7,0)
Feminino	5 (0,8)	287 (47,7)	243 (40,4)	67 (11,1)
Faixa etária				
18 a 24 anos	18 (2,0)	427 (48,4)	356 (40,4)	81 (9,2)
25 anos ou mais	4 (3,6)	50 (44,6)	45 (40,2)	13 (11,6)
Situação Conjugal				
Com companheiro	-	26 (65,0)	10 (25,0)	4 (10,0)
Sem companheiro	22 (2,3)	451 (47,3)	391 (41,0)	90 (9,4)
Tempo de estudo				
Até 2 anos	7 (1,4)	242 (48,6)	201 (40,4)	48 (9,6)
3 anos ou mais	15 (3,0)	233 (47,3)	199 (40,4)	46 (9,3)
Áreas de estudo				
Outras áreas não relacionadas à saúde	15 (2,2)	340 (48,9)	276 (39,7)	64 (9,2)
Ciências da Saúde	7 (2,3)	137 (45,9)	125 (41,8)	30 (10,0)
Situação de Trabalho/Estágio				
Não trabalha/Não faz estágio	15 (1,8)	406 (47,8)	341 (40,2)	87 (10,2)
Trabalha/Faz estágio	7 (4,8)	71 (49,0)	60 (41,4)	7 (4,8)
Período de Estudo				
Noturno	5 (1,9)	128 (49,4)	96 (37,1)	30 (11,6)
Diurno	17 (2,3)	348 (47,4)	305 (41,6)	64 (8,7)
AFMV				
Insuficientemente ativo	2 (0,7)	144 (52,5)	101 (36,9)	27 (9,9)
Ativos	20 (2,8)	323 (45,6)	298 (42,1)	67 (9,5)
Sono				
Apropriado	17 (3,5)	218 (45,1)	194 (40,2)	54 (11,2)
Inapropriado	4 (0,8)	251 (51,6)	195 (40,0)	37 (7,6)
Tempo Sentado				
Até 9,27 horas/dia	18 (3,0)	289 (48,4)	233 (39,0)	57 (9,5)
9,28 horas/dia ou mais	4 (1,0)	185 (47,3)	165 (42,2)	37 (9,5)
IMC				
Sem excesso de peso	17 (2,4)	312 (43,7)	313 (43,8)	72 (10,1)
Com excesso de peso	5 (1,9)	159 (58,9)	84 (31,1)	22 (8,1)
Autoavaliação da saúde				
Positiva	20 (3,8)	237 (45,4)	222 (42,4)	44 (8,4)
Negativa	2 (0,4)	240 (51,2)	179 (38,2)	48 (10,2)
Autoavaliação do estresse				
Positiva	11 (7,1)	76 (48,6)	60 (38,5)	9 (5,8)
Negativa	11 (1,3)	401 (48,0)	341 (40,7)	84 (10,0)

Nota: %: Prevalência; AFMV: atividade física moderada a vigorosa; IMC: Índice de Massa Corporal.

Fonte: os autores

Na Tabela 3 são apresentadas as associações brutas entre as características exploratórias e as barreiras para a prática de AF no lazer. Os homens, aqueles que relataram tempo sentado inferior a 9,28 horas/dia, e que avaliaram positivamente tanto sua saúde quanto os níveis de

estresse em sua vida, apresentaram menores chances de perceber alguma das opções das barreiras para a prática de AF no lazer. Em contrapartida, universitários que não trabalhavam/não faziam estágio foram mais propensos à percepção de todas as barreiras. Os universitários insuficientemente ativos apresentaram chances 4,46 (IC95%: 1,03-19,3) vezes maiores de perceber como principal as barreiras pessoais.

Tabela 3 – Análise bruta da associação entre as características exploratórias e as barreiras para a prática de atividades físicas no lazer em universitários. Uberaba, MG. 2018.

Variáveis	Análise bruta		
	Pessoal	Situacional	Recursos/ oportunidades
	OR (IC95%)	OR (IC95%)	OR (IC95%)
Sexo			
Masculino	0,19 (0,07-0,53)	0,19 (0,07-0,52)	0,12 (0,04-0,35)
Feminino	1,00	1,00	1,00
Faixa etária			
18 a 24 anos	1,90 (0,62-5,83)	1,76 (0,57-5,42)	1,38 (0,40-4,74)
25 anos ou mais	1,00	1,00	1,00
Tempo de curso			
Até 2 anos	2,23 (0,89-5,56)	2,16 (0,86-5,42)	2,24 (0,84-5,98)
3 anos ou mais	1,00	1,00	1,00
Áreas de estudo			
Outras áreas não relacionadas à saúde	1,16 (0,46-2,90)	1,03 (0,41-2,59)	1,00 (0,37-2,70)
Ciências da saúde	1,00	1,00	1,00
Situação de trabalho/estágio			
Não trabalha/Não faz estágio	2,67 (1,05-6,78)	2,65 (1,04-6,78)	5,80 (1,78-18,9)
Trabalha/Faz estágio	1,00	1,00	1,00
Período de estudo			
Noturno	1,25 (0,45-3,46)	1,07 (0,38-2,98)	1,59 (0,54-4,73)
Diurno	1,00	1,00	1,00
AFMV			
Insuficientemente ativo	4,46 (1,03-19,3)	3,39 (0,78-14,7)	4,03 (0,88-18,4)
Ativos	1,00	1,00	1,00
Sono			
Apropriado	0,20 (0,07-0,62)	0,23 (0,08-0,71)	0,34 (0,11-1,10)
Inapropriado	1,00	1,00	1,00
Tempo Sentado			
Até 9,27 horas/dia	0,35 (0,12-1,04)	0,31 (0,10-0,94)	0,34 (0,11-1,09)
9,28 horas/dia ou mais	1,00	1,00	1,00
IMC			
Sem excesso de peso	0,58 (0,21-1,59)	1,10 (0,39-3,06)	0,96 (0,32-2,91)
Com excesso de peso	1,00	1,00	1,00
Autoavaliação da saúde			
Positiva	0,10 (0,02-0,43)	0,12 (0,03-0,54)	0,09 (0,02-0,41)
Negativa	1,00	1,00	1,00
Autoavaliação do estresse			
Positiva	0,19 (0,08-0,45)	0,18 (0,07-0,42)	0,11 (0,04-0,32)
Negativa	1,00	1,00	1,00

Nota:OR: Odds Ratio; IC95: Intervalo de confiança a 95%; AFMV: atividade física moderada a vigorosa; IMC: índice de massa corporal. Categoria de referência: não tem barreiras percebidas.

Fonte: os autores

Na Tabela 4 são apresentadas as análises ajustadas entre as características exploratórias e as barreiras percebidas para a prática de AF no lazer em universitários. Os homens apresentaram menores chances (OR: 0,22; IC95%: 0,07-0,72) de perceber barreiras de recursos/oportunidades. Estudantes universitários que relataram sono apropriado apresentaram menores chances de perceber as barreiras pessoais e situacionais. Além disso, aqueles que autoavaliaram a saúde como positiva e estresse na vida como positivo, apresentaram menores chances de perceber todas as barreiras.

Tabela 4 – Análise ajustada da associação entre as características exploratórias e as barreiras para a prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários. Uberaba, MG. 2018.

Variáveis	Análise ajustada		
	Pessoal	Situacional	Recursos/ oportunidades
	OR (IC95%)	OR (IC95%)	OR (IC95%)
Sexo			
Masculino	0,37 (0,13-1,12)	0,39 (0,13-1,17)	0,22 (0,07-0,72)
Feminino	1,00	1,00	1,00
Situação de trabalho/estágio			
Não trabalha/Não faz estágio	3,57 (1,23-10,4)	3,06 (1,05-8,90)	5,88 (1,61-21,5)
Trabalha/Faz estágio	1,00	1,00	1,00
AFMV			
Insuficientemente ativo	3,20 (0,69-14,8)	2,47 (0,53-11,5)	2,91 (0,59-14,2)
Ativos	1,00	1,00	1,00
Sono			
Apropriado	0,23 (0,07-0,74)	0,26 (0,08-0,82)	0,39 (0,11-1,35)
Inapropriado	1,00	1,00	1,00
Tempo Sentado			
Até 9,27 horas/dia	0,38 (0,11-1,38)	0,34 (0,09-1,24)	0,37 (0,10-1,42)
9,28 horas/dia ou mais	1,00	1,00	1,00
IMC			
Sem excesso de peso	0,61 (0,20-1,89)	1,13 (0,36-3,52)	0,99 (0,29-3,38)
Com excesso de peso	1,00	1,00	1,00
Autoavaliação da saúde			
Positiva	0,08 (0,01-0,62)	0,09 (0,01-0,73)	0,07 (0,01-0,57)
Negativa	1,00	1,00	1,00
Autoavaliação do estresse			
Positiva	0,34 (0,13-0,90)	0,28 (0,11-0,75)	0,23 (0,07-0,75)
Negativa	1,00	1,00	1,00

Nota: OR: Odds Ratio; IC95: Intervalo de confiança a 95%; AFMV: atividade física moderada a vigorosa; IMC: índice de massa corporal. Categoria de referência: não tem barreiras percebidas.

Fonte: os autores

Discussão

Os resultados indicaram que as barreiras pessoais foram as mais prevalentes entre os universitários, seguidas pelas barreiras situacionais e, por fim, pelas barreiras relacionadas aos recursos e/ou oportunidades. Verificaram-se menores chances de percepção das barreiras de recursos e/ou oportunidades entre os estudantes do sexo masculino. Da mesma forma, universitários que relataram ter um sono adequado apresentaram menores percepções das barreiras pessoais e situacionais. Aqueles que consideraram o estresse como positivo e que autoavaliaram sua saúde como positiva mostraram menores chances de perceber qualquer tipo de barreira. Em contraste, os universitários que não exerciam atividade laboral ou estágio apresentaram maiores chances de perceber todas as barreiras investigadas.

A percepção da barreira pessoal para a prática de AF no lazer foi o maior fator limitante da prática de AF no lazer relatado pelos universitários neste estudo. Esse resultado converge com pesquisa desenvolvida com universitários do Canadá, no qual apresentou como principal barreira os fatores intrapessoais, envolvendo o estresse, falta de interesse, cansaço, falta de vontade e de habilidade motora¹⁶. Tal como no estudo de Rosselli et al.¹⁷ com jovens em Florença da Itália, que mostrou maiores prevalências para o relato da falta de energia para prática de exercícios e falta de vontade.

Entretanto, nota-se divergência deste estudo com outros, pois, em pesquisa conduzida na universidade de Cartum no Sudão da África, a falta de tempo foi mais prevalente (43,8%)¹⁸. Nota-se que a falta de tempo representa uma das maiores dificuldades relatadas por universitários^{19,20}. Por outro lado, os fatores pessoais que limitam a prática podem estar relacionados não apenas ao tipo de atividade do cotidiano, mas, em virtude de outras características que podem impactar no contexto pessoal para a prática regular de AF, tais como o tempo destinado em longos períodos de estudos na posição sentada, que podem favorecer o estresse e o cansaço, e assim contribuir com a falta de vontade²¹.

Em contrapartida, pesquisas com universitários brasileiros mostraram resultados divergentes deste estudo, pois a barreira situacional foi observada com maiores prevalências e os principais motivos foram a elevada jornada de estudo, trabalho extenso e compromissos familiares²², clima desfavorável, excesso de trabalho, obrigações familiares e de estudos¹³. As diferenças entre os estudos podem ser atribuídas às características específicas de cada região, especialmente considerando o contexto sociocultural e econômico de cada amostra. Entretanto, apesar da barreira pessoal mostrar-se prevalente neste estudo, as barreiras situacionais foram a segunda mais prevalente, o que aproxima do padrão observado no contexto nacional brasileiro.

Destaca-se que os universitários do sexo masculino apresentaram menores chances de perceber as barreiras relacionadas aos recursos e/ou oportunidades. Esse achado diverge de pesquisa com universitários do estado do Ceará, região nordeste do Brasil, que houve associação desse grupo com as barreiras situacionais referentes a jornada de estudo e de trabalho extensa²³. Assim, acredita-se que entre os homens universitários um menor peso na identificação dessas barreiras, caracterizados como de recursos/oportunidades (distância até o local de prática, falta de instalações, falta de dinheiro para pagar mensalidades ou profissional, falta de condições de segurança) na adoção das práticas. O que assim pode refletir uma maior percepção de capacidade de realização de AF no lazer em diferentes condições, assim como um maior perfil social de favorecimento desse grupo para adoção regular desse comportamento em comparação as mulheres.

Houve associação com maiores chances de perceber barreiras situacionais, pessoais e de recursos/oportunidades, para os universitários que relataram não ter algum tipo de trabalho/estágio. Importante caracterizar o aumento do número de universitários nas universidades públicas das classes econômicas C, D e E²⁴, e não ter uma renda para complementar nas despesas representa um limitante para diversas atividades, já que esse estudantes priorizam questões como alimentação, transporte e material de estudo, deixando gastos com lazer em segundo plano²⁵, logo entende-se que fatores econômicos podem ter influência na prática de AF no lazer de universitários e consequentemente impactar nos seus níveis de saúde e rendimento acadêmico.

Dentre os comportamentos relacionados à saúde, observou-se que estudantes que reportaram sono apropriado apresentaram menores chances de percepção das barreiras, pessoal e situacional. O sono faz parte do estilo de vida e relaciona-se com a prática regular de AF²⁶, além de outras características como o estresse, a ansiedade e a depressão²⁷. Os achados deste estudo apontam que a quantidade mínima recomendada de sono pode minimizar os possíveis limitantes de hábitos saudáveis, o que reforça a necessidade de manutenção diária desse

comportamento, mesmo em um período da vida de muitas exigências acadêmicas, como estudos, realização de trabalhos acadêmicos e de atividades avaliativas.

Outros achados interessantes deste estudo foram as associações com menores chances de percepção de todas as barreiras em universitários que autoavaliaram sua saúde como positiva, e para aqueles que perceberam o estresse na vida como positivo. Nesse sentido, sentir-se satisfeito com a saúde e com o estresse favorece uma menor percepção das barreiras para prática de AF²⁸. Infere-se que aqueles que autoavaliam a saúde e o estresse, ambos positivamente, são mais propensos a prática de AF e dessa forma percebem menos dificuldades que impeçam a adoção dessa conduta^{29,30}.

Este estudo apresenta algumas limitações como a amostragem por conveniência, que pode favorecer o viés de seleção. Porém, realizou-se a estratificação da amostra entre os cursos, assim evitando a participação maciça de universitários de apenas alguns cursos. O emprego de questionário pode contribuir com o viés de resposta, no entanto, as medidas empregadas apresentam valores mínimos satisfatórios de validade e reprodutibilidade¹¹. Dentre os pontos fortes, destaca-se o tamanho da amostra e a inclusão de todos os cursos de graduação da instituição na pesquisa, o que proporciona uma visão abrangente do perfil dos universitários. Os resultados deste estudo reforçam a necessidade de políticas institucionais amplas, que valorizem a saúde de forma holística, minimizando riscos de estresse e cobranças que contribuam impactos na rotina de AF no lazer dos universitários.

Conclusões

Conclui-se que as principais barreiras para prática de AF no lazer percebidas pelos universitários foram de ordem pessoal, seguida por situacional e de recursos/oportunidades. Os homens apresentaram menores chances de perceber as barreiras de recursos/oportunidades. Avaliar a saúde e o estresse como positivos, e relatar rotina diária de sono em quantidade adequada, foram associados com menores chances de percepção de barreiras. Em contrapartida, maiores chances de perceber todas as barreiras foram observadas para aqueles que não trabalhavam ou estagiavam.

Referências

1. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world [Internet]. 2018 [citado 7 de julho de 2025]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
2. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology* [Internet]. 2017 Sep [citado 7 de julho de 2025]; 32(5):541–56. DOI: <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
3. Koorts H, Ma J, Swain CTV, Rutter H, Salmon J, Bolton KA. Systems approaches to scaling up: a systematic review and narrative synthesis of evidence for physical activity and other behavioural non-communicable disease risk factors. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2024 Dec 1 [citado 3 de agosto de 2024]; 21(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01579-6>
4. Koh YS, Asharani PV, Devi F, Roystonn K, Wang P, Vaingankar JA, et al. A cross-sectional study on the perceived barriers to physical activity and their associations with domain-specific physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health* [Internet]. 2022 Dec 1 [citado 3 de agosto de 2024]; 22(1):1–11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13431-2>
5. Rech CR, de Camargo EM, de Araujo PAB, Loch MR, Reis RS. Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 2018 Jul 1 [citado 3 de agosto de 2024]; 24(4):303–9. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-869220182404175052>
6. Silva RMF, Mendonça CR, Azevedo VD, Memon AR, Silva Noll PRE, Noll M. Barriers to high school and university students' physical activity: a systematic review. *PLoS One* [Internet]. 2022 Apr 1 [citado 3 de agosto de 2024]; 17(4). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>

7. De Sousa ASA, Correia MA, Farah BQ, Saes G, Zerati AE, Puech-Leao P, et al. Barriers and levels of physical activity in patients with symptomatic peripheral artery disease: comparison between women and men. *J Aging Phys Act* [Internet]. 2019 [citado 3 de agosto de 2024]; 27(5):719–24. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0206>
8. Herazo-Beltrán Y, Pinillos Y, Vidarte J, Crissien E, Suarez D, García R. Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a cross-sectional study. *Braz J Phys Ther* [Internet]. 2017 Jan 1 [citado 3 de agosto de 2024]; 21(1):44–50. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2016.04.003>
9. Chaabane S, Chaabna K, Doraiswamy S, Mamtani R, Cheema S. Barriers and facilitators associated with physical activity in the Middle East and North Africa region: a systematic overview. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 Feb 2 [citado 3 de agosto de 2024]; 18(4):1–21. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041647>
10. Silva MPD, Fontana F, Campos JG, Mazzardo O, Lima DF, Paludo AC, Campos W. Time trends of physical inactivity in Brazilian adults from 2009 to 2017. *Rev Assoc Med Bras* (1992). 2021 Jun; 67(5):681–689. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20201077>
11. de Sousa TF, Fonseca SA, José HPM, Nahas MV. Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). *Arq Cien Esp* [Internet]. 2013 [citado 3 de agosto de 2024]; 1(1):21–30. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/254>
12. Matsudo S, Araújo T, Marsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira Luis C, et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* [Internet]. 2001 [citado 3 de agosto de 2024]; 5–18. Disponível em: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/931/1222>
13. de Sousa TF, Fonseca SA, Barbosa AR. Perceived barriers by university students in relation to leisure-time physical activity. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* [Internet]. 2013 [citado 3 de agosto de 2024]; 15(2):164–73. DOI: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n2p164>
14. Ferreira MS, Sousa TF, Brandão AC, Barros GR, Farias GS, Santos AJ, et al. Should the time of vigorous physical activity be multiplied by two in classifying of practice by IPAQ-short version? *Cenas Educacionais* [Internet]. 2025 Mar 2 [citado 8 de julho de 2025]; 8:e20376. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14956752>
15. Sousa TF, Santos AJ, Barros GR. Classificação de risco à saúde pelo tempo sentado em universitários brasileiros. *Revista Eletrônica Interdisciplinar* [Internet]. 2024 Jul 2 [citado 8 de julho de 2025]; 16(2). Disponível em: <http://revista.univar.edu.br/rei/article/view/497>
16. Thomas AM, Beaudry KM, Gammage KL, Klentrou P, Josse AR. Physical activity, sport participation, and perceived barriers to engagement in first-year Canadian university students. *J Phys Act Health* [Internet]. 2019 [citado 3 de agosto de 2024]; 16(6):437–46. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0198>
17. Rosselli M, Ermini E, Tosi B, Boddi M, Stefani L, Toncelli L, et al. Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2020 Aug 28; 30(9):1582–9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.005>
18. Fadul MH, Fadul A, Yasir HEA, Mohamed Elhassan AZW, Manhal GAA, Abdelgafour RH. Physical activity among medical students at the University of Khartoum, Sudan, 2022: knowledge, practice, and barriers. *Cureus* [Internet]. 2023 Sep 25 [citado 3 de agosto de 2024]; 15(9). DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.45914>
19. Griffiths K, Moore R, Brunton J. Sport and physical activity habits, behaviours and barriers to participation in university students: an exploration by socio-economic group. *Sport Educ Soc* [Internet]. 2022 Mar 24 [citado 3 de agosto de 2024]; 27(3):332–46. DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1837766>
20. Alkhateeb SA, Alkhameesi NF, Lamfon GN, Khawandanh SZ, Kurdi LK, Faran MY, et al. Pattern of physical exercise practice among university students in the Kingdom of Saudi Arabia (before beginning and during college): a cross-sectional study. *BMC Public Health* [Internet]. 2019 Dec 21 [citado 3 de agosto de 2024]; 19(1).DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8093-2>
21. Ikenna UC, Nwobodo LN, Ezeukwu AO Ilo II, Ede SS, Okemuo AJ, et al. Relationship between the development of musculoskeletal disorders, physical activity level, and academic stress among undergraduate students of University of Nigeria. *J Educ Health Promot* [Internet]. 2022 Jan 1 [citado 3 de agosto de 2024]; 11(1). DOI: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_416_22

22. Pinto A, Claumann G, Cordeiro P, Felden E, Pelegrini A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* [Internet]. 2017 Mar 14 [citado 3 de agosto de 2024]; 22(1):66–75. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n1p66-75>
23. Nascimento T, Alves F, Souza E. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* [Internet]. 2017 Mar 1 [citado 3 de agosto de 2024]; 22(2):137–46. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n2p137-146>
24. Cureau FV, Duarte PM, Teixeira FS. Simultaneidade de comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários de baixa renda de uma cidade do Sul do Brasil. *Cad Saúde Colet* (Rio J) [Internet]. 2019 Sep [citado 3 de agosto de 2024]; 27(3):316–24. DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201900030178>
25. de Alencar Abreu MK, Ximenes VM. Pobreza, permanência de universitários e assistência estudantil: uma análise psicossocial. *Psicologia USP* [Internet]. 2021 Nov 8 [citado 3 de agosto de 2024]; 32:e200067–e200067. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200067>
26. Ghrouz AK, Noohu MM, Dilshad Manzar M, Warren Spence D, BaHammam AS, Pandi-Perumal SR. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep Breath* [Internet]. 2019 Jun 1 [citado 3 de agosto de 2024]; 23(2):627–34. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
27. Fattinger S, De Beukelaar TT, Ruddy KL, Volk C, Heyse NC, Herbst JA, et al. Deep sleep maintains learning efficiency of the human brain. *Nat Commun* [Internet]. 2017 May 22 [citado 3 de agosto de 2024]; 8. DOI: <https://doi.org/10.1038/ncomms15405>
28. Anjali, Sabharwal M. Perceived barriers of young adults for participation in physical activity. *Curr Res Nutr Food Sci*. 2018 Aug 1; 6(2):437–49. DOI: <https://dx.doi.org/10.12944/CRNFSJ.6.2.18>
29. Alahmar U, Murra MS, Menegassi B, Spexoto MCB. Fatores associados ao estresse percebido em universitários. *Rev Bras Obes Nutr Emagrecimento* [Internet]. 2020 Oct 1 [citado 3 de agosto de 2024]; 14(85):330–9. Disponível em: <https://doaj.org/article/70d401ebf2474da5aa7ef3237ffb03c5>
30. Andrade GF, Loch MR, Silva AMR. Mudanças de comportamentos relacionados à saúde como preditores de mudanças na autopercepção de saúde: estudo longitudinal (2011–2015). *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2019 May 2 [citado 3 de agosto de 2024]; 35(4). DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X000151418>

CRediT author statement

Gildeene Silva Farias: Investigation, Conceptualization, Data curation, Writing – original draft; Thiago Ferreira de Sousa: Project administration, Conceptualization, Methodology, Formal analysis, Writing – review & editing; André Luís Rodrigues Santos: Conceptualization, Writing – original draft; Gerleison Ribeiro Barros: Data curation, Writing – original draft; Aline de Jesus Santos: Conceptualization, Writing – original draft; Aylton Figueira Junior: Writing – review & editing.

ORCID:

Gildeene Silva Farias: <https://orcid.org/0000-0003-2810-2925>
Thiago Ferreira de Sousa: <https://orcid.org/0000-0002-9846-9661>
André Luís Rodrigues Santos: <https://orcid.org/0000-0002-3854-3284>
Gerleison Ribeiro Barros: <https://orcid.org/0000-0002-5122-8625>
Aline de Jesus Santos: <https://orcid.org/0000-0002-8195-2008>
Aylton Figueira Junior: <https://orcid.org/0000-0002-6635-8019>

Editor: Carlos Herold Junior.
Recebido em 08/10/2024.
Revisado em 08/08/2025.
Aceito em 22/08/2025.

Autor para correspondência: Gildeene Silva Farias, Email: gilfarias.ef@gmail.com