

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ESCOLARES: uma revisão de literatura

José Cícero Ferreira da Silva¹

Mariana Biagi Batista²

Resumo

O objetivo do presente estudo foi identificar as principais barreiras para a prática de atividade física entre escolares no Brasil. Revisão e identificação de artigos selecionados referentes fatores determinantes relacionado ao comportamento e associados à prática de atividade física. Feita uma recente busca com publicações nacionais e com as características dos autores com base no site Google acadêmico, portal de periódicos nacionais CAPES-MEC e revistas Brasileiras específicas da área, utilizando as palavras chaves: barreiras, atividade física, questionário, adolescentes e escolares. Os critérios de busca foram à seleção dos estudos de autores nacionais como nome do autor, ano de publicação, a população envolvida, gênero, métodos de coletas de dados, seleção das amostras, tipos de estudo e os instrumentos utilizados na pesquisa. Seleção resultados, identificação e compreensão das principais barreiras encontradas associadas entre os escolares. Dos estudos revisados as barreiras que mais contribuíram para os resultados foram da região sul do Brasil, nos achados de todos os estudos as barreiras mais freqüente nenhuma foi à mesma, essas diferenças talvez estejam associadas às diferenças na idade e gênero dos escolares e nas características socioculturais das regiões onde os estudos ocorreram. Portanto alguns autores defendem a existência ratifica a relevância da utilização de instrumentos apropriados a características existentes de cada faixa etária.

Palavras-chave: Atividade motora, Determinantes, Comportamento, Jovens.

Abstract

The objective of the present study was to identify the main barriers to the practice of physical activity among schoolchildren in Brazil. Review and identification of selected articles regarding determinant factors related to behavior and associated with the practice of physical

¹ Curso de Especialização em Educação Física Escolar – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

² Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campus do Pantanal, Corumbá/MS

activity. A recent search with national publications and with the characteristics of the authors based on the Google academic site, portal of national journals CAPES-MEC and Brazilian journals of the area, using the key words: barriers, physical activity, questionnaire, adolescents and school children. The search criteria were the selection of studies of national authors such as author name, year of publication, population involved, gender, methods of data collection, sample selection, types of study and the instruments used in the research. Selection results, identification and understanding of the main barriers found associated with schoolchildren. Of the studies found the barriers that contributed most to the results were from the southern region of Brazil. In the findings of all studies the most frequent barriers were not the same, these differences may be associated with differences in the age and gender of schoolchildren and in the sociocultural characteristics of the regions where the studies occurred. Therefore some authors defend the existence ratifies the relevance of the use of appropriate instruments to existing characteristics of each age group.

Key words: Motor activity, Determinants, Behavior, Young.

Introdução

A prática de atividade física é essencial para o corpo e para mente, auxiliam na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como diabetes e hipertensão, alguns tipos de câncer, osteoporose e obesidade. Dados preocupantes apontam que nos últimos anos grande prevalência à inatividade física entre jovens e adultos (HALLAL ET AL, 2012).

Alguns estudos indicam prática de atividade física estimula em diversos benefícios ao corpo, estilo de vida saudável, melhoras no condicionamento físico auxiliam no controle de peso e melhora na qualidade de vida.

Segundo Santos et al (2010 p. 138) apud Sallis e Owen (1999), classificam esses determinantes em seis dimensões (demográficos e biológicos; psicológicos, cognitivos e emocionais; culturais e sociais; ambientais; características da AF e atributos comportamentais), o que demonstra a complexidade e diversidade dos aspectos que podem influenciar essa prática

A identificação das barreiras e fatores determinantes para o envolvimento em atividade física de escolares configura em uma importante estratégia para estabelecer novos hábitos e reduzir os índices de sedentarismo (CESCHINI ET AL,2007).

Portanto, o objetivo deste estudo é identificar as principais barreiras para prática de atividade física em escolares.

Metodologia

Feita uma Busca recente de revisão de literatura com estudos encontrados no Brasil no ano de 2007 a 2015. O estudo foi conduzido entre os meses de novembro de 2018 e abril de 2019. A busca foi feita através dos sites Google acadêmico, portal de periódicos CAPES e alguns sites de revistas utilizando as palavras chaves: barreiras, atividade física, questionário, adolescentes e escolares.

No site do Google acadêmico foram encontrados 10 estudos relacionados ao tema Barreiras para prática de atividade física e no portal de periódicos foram encontrados mais 06 estudos através das palavras chave, analisados e identificados novamente nos sites de revistas brasileiras Revista Ciências e Saúde Coletiva, Revista Brasileira Atividade Física e Saúde, totalizando 16 estudos.

Após as análises e identificação dos estudos para melhor compreensão foi selecionados 10 estudos e 06 excluídos devidos o objetivo do estudo. Para atender o processo de seleção foram incluídos no estudo dos 06 artigos dos 10 estudos selecionados onde atenderam os critérios de busca, nome dos autores, o ano de publicação, a faixa etária da população envolvida, gênero e a metodologia utilizada nos estudos, métodos de coletas de dados, seleção das amostras, tipos de estudos, instrumentos utilizados para pesquisa e os principais resultados encontrados nos estudos.

Feito a exploração dos materiais foram relacionados em tópicos nas tabelas os conteúdos revisados, os títulos e seleção das principais barreiras percebidas encontradas em todos os estudos selecionados com foco principal na faixa etária dos envolvidos adolescentes e jovens com idade de 10 a 19 anos estudantes das escolas públicas e privadas das regiões sul e sudeste do Brasil.

Das características dos autores e o objetivo do estudo e o tema relacionado barreiras para pratica de atividade física em adolescentes, os fatores determinantes, as dimensões, a diversidade cultural, social e ambiental, síntese das barreiras mais prevalentes, a associação das barreiras percebidas, descrição dos instrumentos e a faixa etária da população envolvida com idade de 10 aos 19 anos.

Desses achados 05 atenderam os objetivos com resultados das barreiras percebidas e 01 com proposta de instrumentos para identificá-la as principais barreiras, totalizando 06 artigos encontrados para revisão.

Resultados e Discussões

As características dos estudos incluídos na presente revisão de literatura estão ilustradas no quadro 1.

Quadro 1. Descrição dos cinco estudos incluídos na presente revisão de literatura.

Autor	Ceschini et al.	Santos et al,	Dambros et al	Muller e Silva	Engers et al	Dias et al
Ano	2007	2009	2011	2013	2014	2015
Público	1738 Adolescentes	1615 Adolescentes	424 Estudantes	510 Alunos	228 Adolescentes	1409 Estudantes
Faixa etária	15 e 17 anos	14 e 18 anos	14 e 18 anos	13 e 19 anos	10 e 14 anos	14 a 19 anos
Sexo	Masculino e feminino	Masculino e feminino	Masculino e feminino	Masculino e feminino	Masculino e feminino	Masculino e feminino
Cidade	São Paulo SP	Curitiba PR	Santa Maria RS	Municípios do Rio Grande do Sul	Uruguaiana RS -	Londrina PR
Seleção das amostras	Intencional	Intencional	Aleatória	Intencional	Conveniência	Aleatória
Tipos de estudos	Transversal	Transversal	Quantitativo	Transversal	Quantitativo	Transversal
Métodos de coletas	Questionário	Grupos focais	Questionário	Questionário	Questionário	Questionário
Instrumento	Questionário Programa Agita São Paulo	Grupo de foco	Martins et al.	Reichert et al.	Modelo ecológico proposto por Sallis e Owen	Santos et al.

Principais Barreiras	04	06	04	03	05	06
-----------------------------	----	----	----	----	----	----

Considerando os cinco estudos incluídos na presente revisão de literatura, as barreiras para prática de atividade física que foram citadas estão apresentadas no quadro 2.

Quadro 2. Barreiras percebidas pelos escolares nos estudos incluídos na presente revisão de literatura.

Autor	Barreiras	Dimensões
Ceschini e Junior (2007)	1-Falta de interesse no exercício 1-Falta de conhecimento em como se exercitar 1-Falta de energia e desânimo	1- Psicológica, cognitiva e emocional 2 - Organizações pessoal 3 - Social e cultural 4 - Ambiente físico
Santos et al, (2009)	1- Preguiça 3- Falta de companhia dos amigos 4- Clima. 4- Não conhecimento dos locais 1-Não consegue realizar os exercícios	1- Psicológica, cognitiva e emocional 2 - Organizações pessoal 3 - Social e cultural 4 - Ambiente físico
Dambros et al (2011)	2- Tempo dedicado aos estudos 3- Falta de companhia 4- Clima adequado 2- Jornada de trabalho extensa	1- Psicológica, cognitiva e emocional 2 - Organizações pessoal 3 - Social e cultural 4 - Ambiente físico
Müller e Silva (2013)	4- Dias de chuva 2- Falta de tempo 4-Falta de local adequado	1- Psicológica, cognitiva e emocional 2 - Organizações pessoal 3 - Social e cultural

	para prática	4 - Ambiente físico
Engers et al (2014)	2- Falta de tempo 1- Preguiça 3-Falta de companhia 1-Preferência por fazer outras coisas 4- Falta de locais com equipamentos adequados	1- Psicológica, cognitiva e emocional 2 - Organizações pessoal 3 - Social e cultural 4 - Ambiente físico
Dias et al (2015)	1-Preferência por outras atividades 1-Preguiça 3- Falta de companhia 2- Falta de tempo 2- Muitas tarefas 4-Clima	2 - Organizações pessoal 3 - Social e cultural 1- Psicológica, cognitiva e emocional 4 - Ambiente físico

O estudo desenvolvido por Ceschini e Junior (2007), com 1.738 adolescentes, sendo 722 do sexo masculino e 1.016 do sexo feminino, com 16 anos de idade, realizado na rede particular em São Paulo-SP. A falta de interesse no exercício e a falta de conhecimento em como se exercitar se constituíram como as principais barreiras nos meninos, e nas meninas a falta de energia e desânimo, com a maior prevalência de inatividade física já relatada em estudos nacionais e internacionais. Além disso, relata-se que o instrumento utilizado não foi submetido a um processo de validação em comparação a um método de referência, mas a relevância do questionário e a compreensão das perguntas pelos adolescentes foram consideradas muito boas. No estudo de Santos et al, (2009) realizado com 1.615 adolescentes (59,69% meninas) idades entre 14 e 18 anos em Curitiba/PR utilizando a metodologia de grupos focais, os adolescentes de ambos os gêneros percebem as barreiras para a atividade física de maneira distinta, sendo classificadas determinantes e dimensões, os fatores “psicológicos, cognitivos e emocionais” e “culturais e sociais” mais relevantes. Segundo Santos et al (2009) as barreiras mais

relatadas, entre os inativos, foram "ter preguiça" 45,83%, falta de companhia dos amigos 43,58% e o clima 43,29%. E para os adolescentes ativos, a mais constante foi "o clima dificulta" 25,22%, "falta de companhia dos amigos" 23,91% e "não conhecimento dos locais" 22,17%. Tanto entre os adolescentes ativos quanto para os inativos, a barreira menos relatada foi "Não consegue realizar os exercícios" com 12,4% e (3,91%) na devida ordem. Relataram ainda a preferência em fazer outras coisas, como assistir televisão, jogar videogame e utilizar o computador.

No estudo conduzido por Dambros et al (2011) na cidade de Santa Maria-RS, com 424 estudantes com idade média de 15 anos, sendo 54,72% do sexo masculino e 45,28% do sexo feminino, entre estes, eram representantes da rede federal, da rede estadual e da rede privada de ensino, os mais citados como barreiras foram: tempo dedicado aos estudos, falta de companhia, falta de clima adequado e jornada de trabalho extensa, estando este último citado em maior proporção pelos representantes da rede federal. O estudo identificou como as principais barreiras percebidas foram: tempo dedicado aos estudos, "falta de companhia", "falta de clima adequado" e "jornada de trabalho extensa".

Já no estudo de Müller e Silva (2013), contou com a participação de 510 alunos, matriculados adolescentes escolares da zona rural do sul do Rio Grande do Sul, a população estudada conforme o sexo, idade, cor da pele, escolaridade, nível de atividade física e estado nutricional, a maioria era do sexo feminino com (59,0%) e mais de 80% com idade de aproximadamente 15 e 17 anos e mais da metade dos adolescentes pesquisados eram ativos no lazer e as barreiras à prática de atividades físicas mais frequentes entre os jovens. As barreiras mais citadas foram às determinantes "dias de chuva" dimensão ambientes físico, "falta de tempo" dimensão organização e "falta de local adequado para a prática" dimensão ambiente físico.

No estudo de Engers et al. (2014) 228 escolares com idade de 10 a 14 anos do município de Uruguaiana/RS, os autores contribuíram para desenvolver um instrumento para identificar as barreiras para a prática de atividade física em crianças, e foram identificadas como as mais prevalentes e são equivalente entre os estudos, onde são apontadas a "falta de tempo", "preguiça", "falta de companhia", "preferência por fazer outras coisas" e a "falta de locais com equipamentos adequados".

Conforme o estudo de Dias et al (2015) composto por 1.409 estudantes do ensino médio de escolas públicas do município de Londrina/PR, sendo a maioria do público feminino 54,9% com média de 15 anos e para o masculino 16 anos; maioria classificada como eutrófico; o chefe de família com escolaridade inferior a nível

superior completo. Identifica-se a prevalência das barreiras percebidas à prática de atividade física no lazer e busca-se investigar a possível associação entre tais barreiras e a inatividade física. Como resultado verificou-se que a "falta de companhia", "preguiça", "preferência por outras atividades" foram mais prevalentes. Em relação à atividade física a proporção de meninas que praticavam menos de 300 minutos por semana foi superior à dos meninos.

Segundo Dias et al. (2015) a prevalência de todas as barreiras percebidas à prática de atividade física no lazer, entre os gêneros a comparação com maior prevalência e superior sendo no gênero feminino. Entre os meninos somente uma das 12 barreiras investigadas apresentou prevalência superior a 50% entre as meninas cinco barreiras foram superior a esse mesmo valor.

As barreiras mais prevalentes entre os gêneros foram três no público masculino: a "falta de companhia", "falta de tempo" e "muitas tarefas". Já no público feminino: a primeira "falta de companhia" com maior prevalência e a segunda "preferência por outras atividades" e o terceiro "clima". Entre os gêneros as mais associadas são "preferências por outras atividades" e "preguiça".

Diante desses conhecimentos, torna-se possível compreender que as barreiras mais prevalentes são recorrentes entre os estudos, mencionados de acordo com determinantes e dimensões. A falta de tempo, preguiça, falta de companhia, preferência por fazer outras coisas e a falta de locais ou equipamentos adequados foram as mais citadas.

No entanto, em nenhum desses estudos a barreira mais freqüente foi a mesma. Estas diferenças talvez estejam associadas às diferenças na faixa etária analisada e nas características socioculturais das regiões onde os estudos aconteceram (ENGERES ET AL, 2014). Neste sentido, alguns autores ratificam a relevância da utilização de instrumentos apropriada a características existente de cada faixa etária.

Considerações finais

O estudo teve base em revisões dos artigos publicados nos últimos anos, a identificação e análise dos artigos cujo objetivo foi identificar as principais barreiras percebidas entre os escolares, considerando a importância dos mecanismos produzidos através dos estudos embora os fatores determinantes tenham sido realizados com um público de adolescentes de diferentes locais, é possível identificar e comparar a grande diversidade de barreiras encontradas devido ao método de investigação empregado em diferentes estudos.

Desses estudos selecionados os tipos de estudos transversais e quantitativos, seleções das amostras intencionais e aleatórias, os métodos de coletas questionários e grupos focais e com maior quantitativo relacionado região da população envolvida Sul e Sudeste do Brasil, as barreiras que mais contribuíram para os resultados foram da região sul do Brasil, nos achados de todos os estudos as barreiras mais frequente nenhuma foi à mesma, essas diferenças talvez estejam associadas às diferenças na idade e gênero dos escolares e nas características socioculturais das regiões onde os estudos ocorreram. Portanto alguns autores defendem a existência ratifica a relevância da utilização de instrumentos apropriados a características existentes de cada faixa etária.

Os estudos encontrados reforçam necessidade de criação de programas de atividades físicas nas regiões sem acesso ao lazer e a pratica de esporte, especialmente em locais de menos recursos e investimentos, a criação de espaços e equipamentos públicos de lazer, programas de orientação e intervenção ações de promoções à saúde pública voltadas aos benefícios à qualidade de vida, mudança de comportamento no estilo de vida adotado pelo adolescente, tornando evidente o reflexo em toda população.

Referências bibliográficas

- Ceschini F, Figueira Júnior A. **Barreiras e determinantes para a prática de atividades físicas em adolescentes.** Rev Bras Cienc Mov 2007.
- DIAS, Douglas F. LOCH, Mathias R. RONQUE, Enio R Vaz. **Barreiras percebidas à prática de atividade física do lazer e fatores associados em adolescentes.** Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Estadual de Londrina UEL .Rev Ciências e Saúde Coletiva 2015.
- ENGERS, Patrícia Becker. BERGMANN, Mauren A. BERGMANN, Gabriel G. **Barreiras para atividade física em adolescentes: validade e reprodutibilidade de um instrumento .** Rev Bras Ativ Fis Saúde, p.504-513. 2014.
- ENGERS, P. Becker. **Desenvolvimento de um instrumento para identificar as barreiras para a prática.** Universidade Federal de Pelotas. Escola Superior de Educação Física Programa de Pós-Graduação em Educação Física de atividade física em crianças, 2016.
- HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F. C.; GUTHOLD, R.; HASKELL W, EKELUND U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, London, v. 380, n. 9838, p. 247-57, 2012.
- Martins J, Marques A, Sarmento H, Da Costa FC. **Perspectivas dos adolescentes sobre as barreiras e facilitadores da atividade física: uma revisão sistemática de estudos qualitativos.** Health Educ Res 2015.
- MÜLLER, Werner de Andrade. Silva, Marcelo Cozzensa da: **Barreiras à prática de atividades físicas de adolescentes escolares da zona rural do sul do Rio Grande do Sul.** Rev Bras Ativ Fis e Saúde, Pelotas/RS, Mai/2013.
- OLIVEIRA, CS. Gordia, PA. Quadros, Tereza, MB. Campos, W. **Atividade física de universitários brasileiros: Uma Revisão de Literatura.** Rev. de Atenção à saúde, V12, n42, dezembro de 2014.
- SANTOS, MS, Reis RS, Rodriguez-Añez CR, Fermino RC. **Desenvolvimento de um instrumento para avaliar barreiras para a prática de atividade física em adolescentes.** Rev. Bras Ativ Fís Saúde v.14,n.2 2009.
- SANTOS, MS Hino AAF, Reis RS, Rodriguez-Añez CR. **Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes.** Rev Bras Epidemiol 2010.

