

BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO LAZER DE BRASILEIROS: REVISÃO SISTEMÁTICA

Valéria Rieger Vieira

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil.

Junior Vagner Pereira da Silva

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil.

Resumo

A prática de atividade física configura-se como importante fator para a redução das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), porém dados evidenciam que parte considerável da população brasileira encontra-se fisicamente inativa, inclusive no tempo de lazer. O estilo de vida pautado pelo baixo envolvimento com atividades físicas pode estar relacionado a diferentes fatores que agem negativamente, ou seja, como barreiras (ambientais, sociais, físicas e comportamentais). O objetivo deste trabalho foi investigar os fatores que atuam como barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros. Trata-se de um estudo de revisão de literatura sistemática, retrospectivo e secundário. Foram investigados artigos científicos originais, desenvolvidos com brasileiros, publicados em inglês e português, em periódicos incluídos no sistema *Webqualis* e disponíveis nas bases do *Lilacs*, *Scielo*, *PubMed* e *ScienceDirect*. Foram coletados os artigos apresentados na íntegra (acesso livre – *open access*), com delimitação do período 2005-2018, identificados por meio das palavras-chaves: (atividade motora *OR* atividade física *OR* exercício físico *OR* atividades de lazer *OR* atividades esportivas) *AND* (barreiras *OR* facilitadores *OR* adesão *OR* aderência). Os resultados apontam que entre os adolescentes as principais barreiras foram o clima inadequado, a falta de companhia, as limitações físicas e a falta de interesse em praticar; entre os adultos o clima inadequado, a falta de companhia, o cansaço físico e falta de interesse em praticar; e entre os idosos o ambiente insuficientemente seguro, a falta de companhia, as limitações físicas e o medo de lesionar-se. Conclui-se que há pouca oscilação entre as barreiras a prática de AFL ao longo da vida, entretanto, é importante ressaltar que em cada fase de vida existem particularidades correspondentes que devem ser levadas em consideração ao tratar de projetos que fomentem a prática de atividades físicas e esportes no tempo de lazer. **Palavras-chave:** Estilo de Vida Sedentário. Atividades de lazer. Atividade física.

BARRIERS TO PRACTICE PHYSICAL ACTIVITIES IN LEISURE-TIME OF BRAZILIANS: SYSTEMATIC REVIEW

Abstract

The practice of physical activity is an important factor for the reduction of chronic noncommunicable diseases, but data show that a considerable part of the Brazilian population is physically inactive. Adherence to lifestyle based on low involvement with physical activities may be related to different factors that act as barriers (environmental, social, physical and behavioral). The objective was to analyze the limiting and impeding factors (barriers) to the practice of physical activities in the leisure of Brazilians. This is a review of

systematic literature, retrospective and secondary. We searched the databases of *Lilacs*, *Scielo*, *PubMed* and *ScienceDirect*. The articles that were presented in their entirety (*open access*), with delimitation of the 2005-2018 period, were identified through keywords: (motor activity *OR* physical activity *OR* exercise *OR* leisure activities *OR* sports) *AND* (barriers *OR* facilitators *OR* adherence *OR* adherence). Among adolescents the main barriers identified were inadequate climate, lack of company, physical limitations and lack of interest in practicing; among adults inadequate climate, lack of company, physical tiredness and lack of interest in practicing; and among the elderly the environment insufficiently safe, lack of company, physical limitations and fear of injuries.

Keywords: Sedentary Lifestyle. Leisure activities. Physical Activity.

BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL TIEMPO DE OCIO DE BRASILEÑOS: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Resumen

La práctica de actividades físicas es un factor importante para la reducción de enfermedades no transmisibles, pero los datos muestran que una parte considerable de la población brasileña es físicamente inactiva. Adhesión al estilo de vida basado en la baja participación en actividades físicas puede deberse a diferentes factores que actúan como barreras (ambientales, sociales, físicas y de comportamiento). El objetivo fue analizar los factores limitantes y que impiden (barreras) la práctica de actividades físicas en el tiempo de ocio de los brasileños. Es un estudio de revisión sistemática de la literatura, retrospectivo y secundario. Se realizaron búsquedas en las bases de datos *Lilacs*, *Scielo*, *PubMed* e *ScienceDirect*. Los artículos que se presentaron en su totalidad (*open access*), con la delimitación del período 2005-2018, se identificaron mediante palabras clave: (motor activity *OR* physical activity *OR* exercise *OR* leisure activities *OR* sports) *AND* (barriers *OR* facilitators *OR* adherence *OR* adherence). Entre los adolescentes las principales barreras encontradas fueran el clima inadecuado, la falta de compañía, las limitaciones físicas y la falta de interés en practicar; entre los adultos el clima inadecuado, la falta de compañía, el cansancio físico y la falta de interés en practicar; entre los ancianos el entorno inseguro, la falta de compañía, las limitaciones físicas y el miedo a lesionarse.

Palabras clave: Estilo de vida Sedentario. Actividades Recreativas. Ejercicio.

Introdução

Comportamentos sedentários são caracterizados pela realização de atividades com baixo gasto energético, geralmente na posição sentada ou reclinada e inclui atividades como dormir, assistir televisão, entretenimentos baseados em tela, dentre outras atividades similares (PATE; O'NEILL; LOBELO, 2008).

No que tange à situação brasileira, dados disponíveis na literatura revelam que parte considerável da população possui hábitos sedentários. Entre adolescentes, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PenSE), feita em 2015, revelou que 59,8% deles costumam assistir semanalmente mais de duas horas de televisão (BRASIL, 2016). Nas demais faixas etárias, dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), divulgados em 2016, indicaram que 23,7% dos adultos de 18 a 54 anos e 32,7% dos indivíduos de 55 a 65 anos possuem o hábito de ver televisão por três ou mais horas diárias (BRASIL, 2017).

As porcentagens apresentadas sugerem que os brasileiros configuram-se como grupo vulnerável, visto que o sedentarismo tem sido um dos problemas mais incidentes de Saúde

Pública nas sociedades modernas, além de estar posicionado entre os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e em quarto lugar para a mortalidade global (PITANGA, 2002; SEABRA *et al.*, 2008).

Por outro lado, o envolvimento com atividade física corresponde a um importante fator de proteção contra DCNT, como hipertensão, diabetes e obesidade (BRASIL, 2014), seja praticada no trabalho (carregar peso nas horas de serviço), no deslocamento (caminhada ou bicicleta para ir e voltar do trabalho/curso), em atividades no ambiente doméstico (limpeza ou faxina pesada) ou no lazer (prática de uma modalidade de esporte/exercício físico nos momentos livres) (FLORINDO *et al.*, 2009).

Contudo, nos últimos anos observa-se que significativa parcela da população brasileira não realiza esforços físicos intensos no trabalho, no ambiente doméstico, no deslocamento ou no lazer, sendo assim classificada como fisicamente inativa (RECH *et al.*, 2015). Especificamente, a Atividade Física de Lazer (AFL) é entendida como “[...] qualquer atividade física praticada para melhorar a saúde e/ou a condição física, ou realizada com o objetivo estético ou de lazer” (SALES-COSTA *et al.*, 2003, p. 327).

Assim como nas outras atividades da vida cotidiana, no lazer os brasileiros também têm se mostrado fisicamente inativos. Nesse cenário, conforme pesquisa realizada nas regiões Sul e Sudeste do país, 44,4% dos adolescentes não praticam esportes, caminhadas ou ciclismo em níveis moderado ou alto no lazer (FERNANDES *et al.* 2014). Com relação aos adultos são 58,9% (18 a 54 anos) e entre a população com idade mais avançada, 74,% não praticam AFL (BRASIL, 2017).

A adoção de um estilo de vida fisicamente ativo no lazer tem sido investigada a partir de diversos fatores. Matsudo *et al.* (2006) analisaram as barreiras à adesão de AFL a partir de quatro fatores: intrapessoais (aspectos demográficos, biológicos, comportamentais e cognitivos/afetivos), ambientes sociais (clima social, cultura, biológico, comportamento de suporte, política de investimento e incentivo), físicos naturais (determinantes geográficos e de temperatura) e físicos construídos (relacionados à informação, recreação, arquitetura, entretenimento, urbano/suburbano e transporte).

Classificação ampliada foi desenvolvida por Boscatto, Duarte e Gomes (2011), que organizaram as barreiras em ambientais (clima inadequado, falta de espaço disponível, ambiente insuficientemente seguro e condições inadequadas no local onde se vive), sociais (jornada de trabalho extensa, compromissos familiares, tarefas domésticas, falta de incentivo da família e/ou amigos, falta de recursos financeiros, falta de conhecimentos/orientação e falta de companhia), comportamentais (mau humor, medo de lesionar-se, falta de interesse em praticar e preocupação com a aparência, a exemplo do que vestir durante a prática) e físicas (falta de habilidade, limitações físicas, cansaço físico, dores leves e mal-estar).

A partir dos diferentes fatores que agem como condicionantes à adesão do estilo de vida fisicamente ativo, o presente artigo levanta os seguintes questionamentos: o que tem mostrado os estudos produzidos sobre os fatores que agem como barreiras à prática de AFL? As barreiras influenciadoras agem de modo diferente nas diferentes faixas etárias da vida?

O objetivo da presente pesquisa foi investigar os fatores que atuam como barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros. Especificamente, objetivou investigar as principais barreiras que limitam e impedem brasileiros de ocuparem seu tempo de lazer com atividades físicas; categorizar as principais barreiras nos domínios ambiental, social, físico e comportamental; avaliar se as barreiras atuam diferentemente na adolescência, idade adulta e terceira idade.

Metodologia

A pesquisa caracteriza-se como uma revisão sistemática por se basear em estudos primários, o que permite uma avaliação profunda do objeto de pesquisa (SCHÜLTZ; SANT'ANA; SANTOS, 2011). Portanto, trata-se de um estudo retrospectivo e secundário (SAMPAIO; MANCINI, 2007).

Para seguimento do objetivo de revisão sistematizada, foram adotadas as recomendações conforme os autores Sampaio e Mancini (2007), que se consolidam em: definição da pergunta ou questão de investigação científica; busca da evidência por meio da identificação das bases de dados, palavras-chave e estratégias de busca; estabelecimento dos critérios para a seleção dos estudos; análise da qualidade metodológica dos estudos; e, por fim, na apresentação dos resultados.

O objeto da investigação foram artigos científicos originais que tratam da temática nas línguas inglesa e portuguesa, publicados em periódicos brasileiros incluídos no sistema *Webqualis* (A1 a C) e disponíveis nas bases de dados *on-line*: *Lilacs* (<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/advanced/>), *SciELO* (<https://www.scielo.org/>), *PubMed* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>) e *ScienceDirect* (<https://www.sciencedirect.com/>). Foram coletados os artigos apresentados na íntegra (acesso livre – *open access*), no período de 2005 a 2018.

Na localização e identificação dos artigos utilizamos as palavras-chave conforme os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e operadores booleanos: (atividade motora *OR* atividade física *OR* exercício físico *OR* atividades de lazer *OR* atividades esportivas) *AND* (barreiras *OR* facilitadores *OR* adesão *OR* aderência). Na seleção dos artigos utilizamos como critérios de exclusão estudos: a) não relacionados ao assunto; b) de revisão; c) que não especificavam as barreiras para a atividade física de lazer; d) que não especificavam a idade da amostra; e) com amostra estrangeira; f) compostos apenas por pessoas de um sexo (masculino ou feminino); g) composto por pessoas com deficiências; h) composto por pessoas em condições específicas de saúde; i) com resultados qualitativos.

A técnica de análise dos artigos foi estruturada em quatro etapas: identificação dos artigos por intermédio das palavras-chaves; análise do título e resumo, com descarte daqueles que se enquadravam nos critérios de exclusão; compilação em banco de dados dos que se enquadravam nos critérios de inclusão; fichamento.

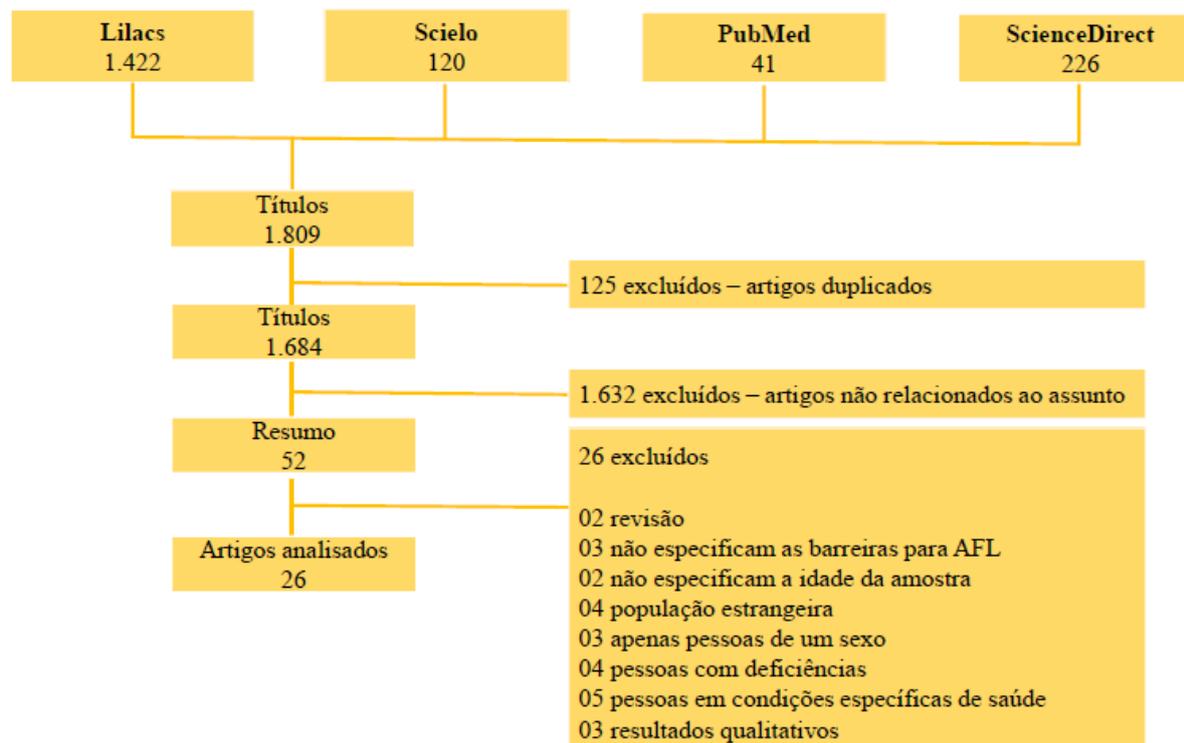
Após localização, identificação e seleção dos artigos que tratassem da temática, ao considerar que diferentes instrumentos são utilizados para a investigação das barreiras à prática de AFL, a análise dos resultados foi determinada conforme parâmetro da proposta de Boscatto, Duarte e Gomes (2011).

A organização dos resultados foi estabelecida pelos três principais fatores que limitam/impedem a prática de AFL, seja em frequência (repetição nos estudos) e/ou intensidade (percentuais apresentados) em cada faixa etária.

Resultados

Após aplicar os critérios de exclusão, foram selecionados 26 artigos científicos relacionados ao assunto, sendo 10 desenvolvidos com adolescentes, 11 com adultos, quatro com idosos e um que envolveu tanto adultos como idosos.

Figura 1. Fluxograma da seleção dos artigos sobre barreiras à prática de Atividade Física de Lazer incluídos na revisão sistemática (2018).



Os estudos selecionados indicam a existência de uma variedade de instrumentos para a investigação dos fatores que agem negativamente na prática de AFL (Figura 2), do mesmo modo que diversos termos foram designados para uma mesma categoria de barreira.

Figura 2. Instrumentos utilizados nos estudos analisados.

PÚBLICO	ESTUDO	TIPO DE INSTRUMENTO	REFERÊNCIA
Adolescentes	Teixeira, Martinoff e Ferreira (2004)	Questionário	Não informado
	Marani, Oliveira e Guedes (2006)	Questionário	Questão específica
	Ceschini e Figueira Júnior (2007)	Questionário	Programa agita São Paulo (1998)
	Figueira Junior <i>et al.</i> (2009)	Questionário	Programa Agita São Paulo (2006)
	Copetti, Neutzling e Silva (2010)	Questionário	Reichert <i>et al.</i> adaptado (2007)
	Santos <i>et al.</i> (2010a)	Questionário	Santos <i>et al.</i> (2009)
	Santos <i>et al.</i> (2010b)	Questionário	Santos <i>et al.</i> (2009)
	Dambros, Lopes e Santos (2011)	Questionário	Martins & Petroski adaptado (2000)
	Müller e Silva (2013)	Questionário	Reichert <i>et al.</i> adaptado (2007)
Adultos	Dias, Loch e Ronque (2015)	Questionário	Santos <i>et al.</i> (2009)
	Legnani e Legnani (2005)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Reichert <i>et al.</i> (2007)	Questionário	Reichert <i>et al.</i> (2007)
	Elsangedy <i>et al.</i> (2008)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Silva, Petroski e Reis (2009)	Questionário	Reis <i>et al.</i> (2012)
	Pinheiro <i>et al.</i> (2010)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Silva <i>et al.</i> (2011)	Questionário	Barros (1999)
	Jesus e Jesus (2012)	Questionário	Martins e Petroski (2000)

	Nogueira, Sousa (2012)	Questionário	Martins e Petroski adaptado (2000)
	Rigoni <i>et al.</i> (2012)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Pereira <i>et al.</i> (2014)	Questionário	Ceschini e Figueira Junior (2007)
	Pinto <i>et al</i> (2017)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Nascimento, Alves e Souza (2017)	Questionário	Martins e Petroski adaptado (2000)
Idosos	Reichert <i>et al.</i> (2007)	Questionário	Reichert <i>et al.</i> (2007)
	Gobbi <i>et al.</i> (2008)	Questionário	Hirayama (2006)
	Nascimento <i>et al.</i> (2008)	Questionário	Hirayama (2006)
	Brazão <i>et al.</i> (2009)	Questionário	Hirayama (2006)
	Oliveira e França (2014)	Questionário	Hirayama (2006)

Na análise, verificou-se o predomínio do questionário de Santos *et al.* (2009) nas pesquisas com adolescentes, o questionário de Martins e Petroski (2000) entre os adultos e o questionário de Hirayama (2006) nas pesquisas com os idosos, sendo os diferentes termos utilizados entre os estudos sintetizados conforme os domínios propostos por Boscatto, Duarte e Gomes (2011), apresentados por faixa etária nas figuras: adolescentes (Figura 3), adultos (Figura 4) e idosos (Figura 5).

Figura 3. Síntese dos termos que se referem às barreiras à prática de Atividade Física de Lazer em estudos desenvolvidos com adolescentes.

PÚBLICO	DOMÍNIOS	TERMOS	SÍNTESE
Adolescentes	Ambiental	Falta de clima adequado O clima dificulta Condições climáticas Clima Falta de clima adequado Dias de chuva	Clima inadequado
		Não conheço muito bem os locais Não conheço os lugares	Não conhece os espaços físicos disponíveis
		Não ter lugar para a prática Acesso	Falta de espaço físico disponível para a prática
		Falta de equipamento	Falta de materiais disponíveis
		Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade) Ambiente perigoso Pouca segurança parque/vizinhança	Ambiente insuficientemente seguro
		Longe de casa	Condições inadequadas no local em que se vive
		Não tem tempo Falta de tempo	Falta de tempo
		Muitas tarefas Ocupação	Ocupação
	Social	Falta de incentivo dos pais Falta de apoio dos pais Em casa ninguém faz Ninguém o convida Amigos não chamam Não tem ninguém/alguém para levar	Falta de incentivo da família e/ou amigos
		Falta de incentivo pelo professor de educação física Falta de estímulo do professor de educação física	Falta de incentivo do professor de educação física
		Falta de dinheiro Falta de incentivo financeiro Não tem como pagar Problemas financeiros	Falta de recursos financeiros
		Falta de conhecimento	Falta de

		Falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física	conhecimento/orientação sobre atividade física	
		Falta de conhecimento em como se exercitar		
		Não tem companhia dos amigos Amigos moram longe	Falta de companhia	
	Físico	Falta de habilidades físicas Falta de habilidade Não consegue realizar os exercícios Baixa autoeficácia	Falta de habilidades	
		Lesão/doença Lesão ou doença Lesão ou incapacidade	Limitações físicas	
		Falta de energia (cansaço físico) Falta de energia	Cansaço físico	
		Queixa de dores Dores corporais	Dores leves e mal-estar	
		Comportamental	Medo de se machucar Medo de lesões	Medo de lesionar-se
			Preocupação com o aspecto físico Vergonha do corpo Preocupação com a aparência durante a prática	Preocupação com a aparência
			Falta de interesse Falta de interesse em exercício Falta de vontade Prefere fazer outras coisas Preferência por outras atividades	Falta de interesse em praticar
	Falta de diversão fazendo exercício Não gosta de fazer atividades físicas Acha chato		Falta de diversão	
	Desmotivação Falta de motivação Não tem motivação		Desânimo	
	Falta de energia/preguiça Tem preguiça Preguiça/cansaço		Preguiça	
	Necessidade de relaxar e descansar		Necessidade de descanso	

Figura 4. Síntese dos termos que se referem às barreiras à prática de Atividade Física de Lazer em estudos desenvolvidos com adultos.

PÚBLICO	DOMÍNIOS	TERMOS	SÍNTESE
Adultos	Ambiental	Clima Clima desfavorável Falta de clima adequado Incidência de chuvas	Clima inadequado
		Desconhecimento de projetos gratuitos do Centro de Educação Física	Desconhecimento de projetos gratuitos para a prática
		Falta de espaço físico disponível para a prática Falta de espaço disponível para a prática em relação ao Centro de Educação física	Falta de espaço físico adequado para a prática
		Falta de equipamento Falta de equipamento disponível no Centro de Educação Física	Falta de materiais disponíveis
		Equipamentos disponíveis	
		Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade) Condições de segurança Segurança pública	Ambiente insuficientemente seguro

	Social	Falta de instalações	Falta de instalações disponíveis
		Excesso de trabalho	Jornada de trabalho extensa
		Obrigações de estudo	Jornada de estudos extensa
		Excesso de atividades acadêmicas	Jornada de estudos extensa
		Obrigações familiares	Compromissos familiares
		Compromissos familiares	Compromissos familiares
		Falta de incentivo da família e amigos	Falta de incentivo da família e/ou amigos
		Apoio e incentivo dos amigos	Falta de incentivo da família e/ou amigos
		Falta de conhecimento	Falta de conhecimento/orientação sobre atividade física
		Falta de conhecimento em como se exercitar	
	Falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física		
	Falta de orientação sobre atividade física		
	Falta de dinheiro	Falta de recursos financeiros	
	Físico	Falta de habilidade motora	Falta de habilidades
		Falta de habilidade física	
		Lesão ou incapacidade/doença	Limitações físicas
		Possui uma lesão ou doença	
		Falta de condições físicas	
	Queixa de dores	Dores leves e mal-estar	
	Comportamental	Medo de se machucar	Medo de lesionar-se
		Medo de lesões	
		Preocupação com o aspecto físico	Preocupação com aparência
		Vergonha do corpo	
		Preocupação com a aparência durante a prática	
		Falta de interesse	Falta de interesse em praticar
		Falta de interesse em exercício	
		Falta de vontade	
Prefere fazer outras coisas			
Preferência por outras atividades			
Falta de diversão com a atividade		Falta de diversão	
Não gosta de exercício			
Eu necessito repousar e relaxar no tempo vago	Necessidade de descanso		
Me sinto muito velho	Sente-se muito velho		

Figura 5. Síntese dos termos que se referem às barreiras à prática de Atividade Física de Lazer em estudos desenvolvidos com idosos.

PÚBLICO	DOMÍNIOS	TERMOS	SÍNTESE
Idosos	Ambiental	Clima ruim Falta de clima adequado O clima é desfavorável	Clima inadequado
		Falta de locais apropriados	Falta de espaço físico adequado para a prática
		Falta de segurança Sinto falta de segurança no ambiente Violência Ambiente inseguro	Ambiente insuficientemente seguro
		Faltam instalações Falta de instalações próximas	Falta de instalações disponíveis
		Instalações inadequadas	Falta de instalações adequadas
		Sem tempo livre Não tenho tempo suficiente	Falta de tempo
	Social	Falta de dinheiro	Falta de recursos financeiros
		Sem companhia	Falta de companhia

Físico	Tenho doença Doença ou lesão Limitações físicas	Limitações físicas
	Cansaço Falta de energia	Cansaço físico
	Saúde ruim Tenho saúde ruim	Falta de boa saúde
	Comportamental	Medo de cair
Sou gordo ou magro Gordo/magro demais		Preocupação com aparência
Não tenho roupa adequada		Preocupação com a vestimenta
Desgosto Não gosto de atividade física		Falta de diversão
Preciso relaxar Necessidade de repouso		Necessidade de descanso
Sou muito velho Velho demais		Sente-se muito velho
Falta de persistência Não daria continuidade Vou desistir logo		Falta de autodisciplina
Má experiência		Experiências ruins
Crer que atividade física não faz bem		Descrença nos benefícios
Sou tímido Muito tímido		Timidez
Suficientemente ativo		Já ativo

Os resultados de acordo com a faixa etária mostram que entre os adolescentes, no domínio ambiental, o clima inadequado configurou como principal barreira para a prática de AFL, seguido pela falta de espaço físico adequado. No domínio social, a falta de companhia e a falta de tempo apresentaram maior frequência como barreira. No domínio físico, a limitação física foi a de maior frequência. Por fim, no domínio comportamental, a falta de interesse em praticar e o desânimo foram barreiras equivalentes em quantidade de estudos, porém a falta de interesse sobressaiu em intensidade, conforme pode ser observado na Figura 6.

A Figura 7 apresenta os resultados para os adultos. No domínio ambiental, a barreira à prática de AFL que se mostra mais influente, tanto em frequência quanto em intensidade, é o clima inadequado. No domínio social predominou a falta de companhia, porém a falta de recursos financeiros e a jornada de trabalho extensa apresentaram percentuais elevados. No domínio físico, o cansaço físico foi a alegação de maior frequência e intensidade. Já no domínio comportamental, a falta de interesse em praticar destacou-se como fator impeditivo à prática de AFL por frequência e intensidade.

Entre os idosos, o ambiente insuficientemente seguro e o clima inadequado foram pontuados como barreiras principais, mesmo que o ambiente insuficientemente seguro tenha apresentado percentuais mais elevados. A falta de companhia, as limitações físicas e o medo de lesionar-se, figuraram, respectivamente, nos domínios social, físico e comportamental, como principais barreiras por intensidade (Figura 8).

Figura 6. Dados sobre as barreiras à prática de Atividade Física de Lazer entre os adolescentes.

BARREIRAS	ADOLESCENTES									
	Autores e ano da pesquisa									
	Teixeira, Martinoff e Ferreira (2004)	Marani, Oliveira e Guedes (2006)	Ceschini e Figueira Júnior (2007)	Figueira Junior <i>et al.</i> (2009)	Copetti, Neutziling e Silva (2010)	Santos <i>et al.</i> (2010a)	Santos <i>et al.</i> (2010b)	Dambros, Lopes e Santos (2011)	Müller e Silva (2013)	Dias, Loch e Ronque (2015)
	DOMÍNIO AMBIENTAL									
	Porcentagem									
Clima inadequado	34,00	-	-	-	65,90	38,76	2,60	15,05	-	45,10
Falta de espaço físico adequado à prática	31,00	-	7,30	65,70	33,80	-	-	-	52,30	-
Ambiente insuficientemente seguro	-	-	-	46,60	-	-	3,70	4,24	-	-
	DOMÍNIO SOCIAL									
	Porcentagem									
Falta de companhia	22,00	-	8,70	41,30	24,70	39,11	15,60	17,45	37,00	68,10
Falta de tempo	33,00	36,00	5,70	45,45	10,80	27,86	10,45	-	75,30	46,50
Falta de recursos financeiros	25,00	10,10	-	-	20,40	17,52	3,70	3,77	13,00	-
Falta de incentivo da família e/ou amigos	20,00	-	3,30	-	-	-	-	6,60	-	34,30
Falta de conhecimento/orientação sobre atividade física	39,00	-	20,20	53,40	-	-	-	3,54	-	-
	DOMÍNIO FÍSICO									
	Porcentagem									
Limitações físicas	10,00	6,70	-	-	11,60	-	-	-	10,00	-
Cansaço físico	20,00	-	8,50	-	-	-	-	11,56	-	-
Dores leves e mal-estar	16,00	-	2,20	-	-	-	-	3,30	-	-
Falta de habilidades	30,00	-	-	-	-	-	-	9,91	-	-
	DOMÍNIO COMPORTAMENTAL									
	Porcentagem									
Falta de interesse em praticar	40,00	-	25,70	47,65	-	36,37	4,70	12,50	-	51,30
Desânimo	31,00	21,30	7,40	43,83	-	24,00	1,70	-	-	33,50
Preguiça	-	-	-	46,45	37,50	39,16	21,10	-	31,00	40,90
Falta de diversão	41,00	6,70	5,60	55,75	-	20,55	-	-	-	-

Figura 7. Dados sobre as barreiras à prática de Atividade Física de Lazer entre os adultos.

BARREIRAS	ADULTOS											
	Autores e ano da pesquisa											
	Legnani e Legnani (2005)	Reichert <i>et al.</i> (2007)	Elsangedy <i>et al.</i> (2008)	Silva, Petroski e Reis (2009)	Pinheiro <i>et al.</i> (2010)	Silva <i>et al.</i> (2011)	Jesus e Jesus (2012)	Nogueira e Sousa (2012)	Rigoni <i>et al.</i> (2012)	Pereira <i>et al.</i> (2014)	Pinto <i>et al.</i> (2017)	Nascimento, Alves e Souza (2017)
	DOMÍNIO AMBIENTAL											
	Porcentagem											
Clima inadequado	42,00	-	4,10	88,50	8,10	3,80	6,60	16,00	-	31,94	4,35	3,70
Falta de materiais disponíveis	26,90	-	2,70	25,90	3,10	0,80	30,40	-	9,20	-	3,60	11,40
Falta de espaço físico disponível para a prática	42,30	-	3,90	-	7,10	-	19,60	-	7,80	11,10	4,55	11,40
	DOMÍNIO SOCIAL											
	Porcentagem											
Falta de companhia	11,50	32,83	7,50	-	21,20	-	25,60	29,85	14,40	22,22	8,05	18,10
Falta de recursos financeiros	34,60	40,86	1,60	-	4,10	8,50	20,30	-	12,40	-	7,20	10,90
Jornada de trabalho extensa	53,80	-	21,10	-	55,20	12,70	36,70	-	45,10	-	23,45	17,80
	DOMÍNIO FÍSICO											
	Porcentagem											
Cansaço físico	53,80	38,07	8,90	-	17,10	15,10	8,20	11,65	9,80	-	11,05	20,70
Limitações físicas	30,80	20,26	1,20	-	11,10	2,00	5,70	1,65	-	-	2,60	3,90
Falta de habilidades	65,40	-	1,90	-	9,10	0,40	7,90	17,70	-	-	1,00	8,00
	DOMÍNIO COMPORTAMENTAL											
	Porcentagem											
Falta de interesse em praticar	20,00	14,75	8,90	-	17,30	8,90	11,40	21,50	-	16,60	2,40	17,00
Medo de lesionar-se	-	16,47	4,90	-	5,10	-	3,20	2,15	-	-	1,00	4,80
Mau humor	50,00	-	4,20	-	4,10	-	5,40	-	-	-	1,60	5,60
Preocupação com aparência	88,50	-	-	-	3,10	-	3,20	6,90	-	-	1,30	5,00

Figura 8. Dados sobre as barreiras à prática de Atividade Física de Lazer entre os idosos.

BARREIRAS	IDOSOS				
	Autores e ano da pesquisa				
	Reichet <i>et al.</i> (2007)	Gobbi <i>et al.</i> (2008)	Nascimento <i>et al.</i> (2008)	Brazão <i>et al.</i> (2009)	Oliveira e França (2014)
	DOMÍNIO AMBIENTAL				
	Porcentagem				
Ambiente insuficientemente seguro	-	43,30	25,60	43,00	18,20
Clima inadequado	-	19,80	39,70	48,10	12,50
Falta de instalações disponíveis	-	-	25,60	29,10	-
Falta de instalações adequadas	-	26,50	-	-	26,10
Falta de materiais disponíveis	-	-	9,00	20,30	-
	DOMÍNIO SOCIAL				
	Porcentagem				
Falta de companhia	27,35	33,30	32,10	45,60	21,60
Falta de tempo	17,45	13,20	32,10	20,30	30,60
Falta de recursos financeiros	39,15	36,60	21,80	19,00	14,80
	DOMÍNIO FÍSICO				
	Porcentagem				
Limitações físicas	45,10	46,60	52,60	54,40	52,30
Cansaço físico	39,85	9,90	37,20	31,6	18,10
Falta de boa saúde	-	29,90	32,10	39,20	8,00
Incontinência urinária	-	19,90	5,10	20,30	4,50
	DOMÍNIO COMPORTAMENTAL				
	Porcentagem				
Medo de lesionar-se	38,25	23,20	35,90	49,40	29,50
Falta de diversão	23,20	20,00	37,20	39,20	14,50
Sente-se muito velho	21,65	29,90	26,90	53,20	9,10

Discussão

A ausência de padronização e uso de um único instrumento para avaliar as barreiras à prática de AFL dificultaram a análise dos resultados. Configurando-se como um fator limitador que tornou a comparação entre diferentes faixas etárias uma difícil tarefa, exigindo que adaptações fossem realizadas, tais como a síntese dos diferentes termos utilizados para designar uma mesma barreira.

Souza, Coluci e Alexandre (2009) corroboram essa percepção, pois, de acordo com os autores, existem dificuldades na comparação de resultados obtidos entre diferentes pesquisas. A dificuldade está relacionada à diversificação metodológica utilizada com o emprego de diferentes instrumentos para avaliação, o que limitaria a análise e interpretação dos achados. Assim, ao tratar da importância do uso de instrumentos devidamente validados segundo as normas, Hallal *et al.* (2007) sinalizam que para promover o avanço científico faz-se necessário a padronização dos instrumentos.

Após a análise dos 27 artigos, encontramos barreiras à prática de AFL que se repetem entre diferentes faixas etárias, sendo as principais: o clima inadequado e o ambiente insuficientemente seguro (domínio ambiental), a falta de companhia (domínio social), as limitações físicas e o cansaço físico (domínio físico), falta de interesse em praticar e o medo de lesionar-se (domínio comportamental).

Com relação ao domínio ambiental, o clima inadequado configurou-se como a principal barreira entre adolescentes e adultos. De acordo com Chan, Ryan e Tudor-Lock

(2006), o clima tem efeitos diretos sobre a prática de AFL e caracteriza-se como um fator limitador relevante.

Nos estudos desenvolvidos com adolescentes e adultos, acredita-se que a predominância do clima como barreira está relacionada à região em que os estudos foram desenvolvidos, pois a maioria das pesquisas ocorreu na região Sul do Brasil (MARANI; OLIVEIRA; GUEDES, 2006; COPETTI; NEUTZILING; SILVA, 2010; SANTOS *et al.*, 2010a, SANTOS *et al.*, 2010b; DAMBROS; LOPES; SANTOS, 2013; MÜLLER; SILVA, 2013; DIAS; LOCH; RONQUE, 2015; LEGNANI; LEGNANI, 2005; REICHERT *et al.*, 2007; ELSANGEDY *et al.*, 2008; SILVA; PETROSKI; REIS, 2009; PINHEIRO *et al.*, 2010; SILVA *et al.*, 2011; RIGONI *et al.*, 2012; PINTO *et al.*, 2017).

No que tange à questão climática do Sul do país, Xavier *et al.* (2014) expõem a existência de grande concentração de eventos climáticos ao longo da Costa Sul, sujeita à entrada de frentes frias que desencadeiam chuvas intensas, típicas da região, o que acaba por dificultar a prática de AFL em ambiente livre e aberto.

Considerando que a maioria dos espaços de prática de AFL analisados são espaços abertos, como praças e parques, os praticantes ficariam totalmente expostos à ação climática e quando ocorressem condições pouco adequadas, como temperatura baixa (frio) e chuvas, eles desistiriam de se exercitar.

No caso da população idosa, diferentemente do observado entre adolescentes e adultos, o ambiente insuficientemente seguro foi a principal barreira por intensidade na dimensão ambiental. Salvador *et al.* (2009), em estudo sobre a percepção do ambiente e a prática de AFL entre os idosos, destacam que existem diferentes elementos específicos do ambiente comunitário que contribuem à prática de AFL, sendo a boa percepção de segurança uma variável importante.

A insegurança percebida pelos idosos pode estar aliada ao medo da violência e possíveis dificuldades para se defenderem, pois, segundo Silva *et al.* (2008), a fragilidade física dos idosos é maior quando comparados a adolescentes e adultos. Essa hipótese é reforçada quando é observada a localidade em que os estudos foram desenvolvidos, uma vez que a maioria ocorreu na região sudeste: dos cinco estudos, três foram feitos no estado de São Paulo.

No que tange à falta de companhia como principal barreira no domínio social, em específico na adolescência, Farias Júnior *et al.* (2014) afirmam que o apoio social dos pais e amigos à aderência a hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física nesta fase da vida, é um importante fator motivacional. Guedes *et al.* (2001), por sua vez, comprovaram que, em relação aos jovens, deve-se considerar a preferência pela participação de atividades em grupo de amigos como fator central para aderência à prática de AFL. Corroborando os dados mencionados, Fermino *et al.* (2010), ao estudarem os adolescentes do Ensino Médio de Curitiba, constataram que a participação da família e amigos contribuía com o engajamento nesse tipo de atividade.

Para os adultos, Duca *et al.* (2014), ao identificarem as características das práticas e dos praticantes de AFL, observaram a associação da prática de atividade física em indivíduos que vivem com companheiro(a), resultado que parcialmente pode ser justificado pela possibilidade de uma prática conjunta, o que torna a AFL mais prazerosa. Já entre os idosos, a predominância da falta de companhia como barreira pode ser explicada pelo fato de parte da população ser viúva ou divorciada, conforme relatam Campos e Campos (2013).

A falta de tempo representa uma importante barreira à prática de AFL no domínio social entre todas as faixas etárias analisadas. Para os adolescentes, deve-se levar em consideração a idade escolar, pois os resultados da pesquisa de Oliveira, Pinto e Souza (2003) indicam que nessa faixa etária a preocupação maior é com o exame do vestibular e o ingresso na universidade. A preocupação com o futuro acadêmico ocupa parte do tempo dos escolares.

E com o público adulto, a presença da jornada de trabalho extensa como uma das principais barreiras pode estar associada diretamente à falta de tempo, uma vez que o adulto assume o papel de atender às exigências de trabalho e produtividade (ALMEIDA; CUNHA, 2003).

Assim como os adolescentes ocupam seu tempo estudando devido à preocupação com o ingresso na vida acadêmica e posteriormente no mercado de trabalho, na vida adulta a falta de recursos financeiros e a jornada de trabalho tornam-se barreiras à adesão da prática de AFL. Isso porque na sociedade de modelo econômico capitalista, como o Brasil, há a tendência de supervalorização de uma vida pautada na preparação para o futuro em detrimento do presente (adolescentes) e um estilo de vida fundamentado no Ter em detrimento do Ser (adultos). Ademais, historicamente, o trabalho foi supervalorizado como atividade que dignificava a vida humana, enquanto o lazer foi concebido como elemento profano, algo indigno, sendo, inclusive, conforme relata Marcassa (2002), proibido no Brasil no início do século XIX e, por vezes, utilizado como mecanismo de distinção entre classes por meio do ócio conspícuo (WEBLEN, 1974).

De forma específica para os idosos, a falta de tempo, a princípio, pode se mostrar contraditória ao esperado, uma vez que, frequentemente, entende-se que é nessa fase da vida que existe a possibilidade da aposentadoria, o que resultaria na disponibilidade de tempo. Conforme pressupostos teóricos de Dumazedier (1994), a aposentadoria, juntamente à regulamentação da carga horária diária, o descanso semanal e as férias, configuram-se em acontecimentos históricos que materializam o lazer como um advento da Sociedade Moderna. Contudo, essa pode ser uma realidade que não mais faça parte da vida das pessoas idosas no Brasil, pois, diante dos elevados custos de vida e limitações no valor da aposentadoria da maior parte da população a um salário mínimo, muitos aposentados acabam retornando ao mundo do trabalho. Vários acabam optando pelas prestações de serviços informais, o que restringe o tempo social que poderia ser aplicado ao lazer nessa etapa da vida.

Conforme analisam Vanzella, Lima Neto e Silva (2011), com o aumento da longevidade, as pessoas procuram tornar-se mais ativas, fazendo com que o tempo ocioso, ao contrário do que se perspectivava para essa fase da vida, venha sendo ocupado cada vez mais por uma fonte de renda complementar a aposentadoria.

Para o domínio físico, as limitações físicas aparecem como principal barreira entre adolescentes e idosos e em segundo lugar entre os adultos. Entre os adolescentes, observa-se que as barreiras à prática de AFL, no domínio físico, apresentam menores percentuais quando comparadas aos outros domínios. Em estudo de Teixeira, Marinoff e Ferreira (2004) a única barreira referente ao domínio físico para os adolescentes está relacionada ao sobrepeso. Já entre os idosos, a questão do domínio físico apresenta maiores percentuais quando comparados aos outros domínios para prática de AFL. A predominância dessa barreira entre os idosos pode estar relacionada ao processo de envelhecimento, momento no qual ocorrem os declínios fisiológicos de massa muscular esquelética e óssea, além de alterações na capacidade cardiorrespiratória, que podem comprometer o desempenho em diversas tarefas (HARDY; GROGAN, 2009).

Contudo, o cansaço físico se sobressai entre os adultos no domínio físico. A explicação pode estar associada ao fator “jornada de trabalho extensa”, que provoca fadiga e maior desmotivação em ocupar o tempo disponível com prática de atividades físicas, optando-se pelo descanso.

No domínio comportamental, a falta de interesse predominou entre os adolescentes e adultos. Silva *et al.* (2011) afirmam que a falta de vontade ou interesse em praticar AFL é uma barreira que apresenta grande efeito sobre a inatividade física. Especificamente entre os adolescentes, Ceschini e Figueira Júnior (2007) ressaltam que a falta de interesse em praticar atividade física pode indicar que as experiências anteriores não foram suficientes para despertar o interesse em fazer exercício. Tal fato sinaliza a necessidade de atenção especial

para a Educação Física escolar, pois o hábito de praticar a atividade física nessa fase de vida parece estar ligado à aquisição desse comportamento por toda a vida (MALTA *et al.*, 2010; DAMBROS; LOPES; SANTOS, 2011), já que tal condição pode estar associada à falta de conhecimento/orientação sobre atividade física (REICHERT *et al.*, 2007) e pode ter se perpetuado na vida adulta.

Já no público idoso, o medo de lesionar-se pode estar relacionado à condição do processo de envelhecimento e declínios fisiológicos (HARDY; GROGAN, 2009), trazendo a sensação de insegurança ao praticar AFL. Outra possível explicação seria em decorrência da falta de orientação para a prática, destacando a importância do acompanhamento do profissional de Educação Física, particularizando as atividades de acordo com as necessidades específicas dessa população, condição que deve ser levada em consideração em políticas públicas de promoção da saúde por meio do estilo de vida ativo na terceira idade.

Considerações Finais

Conclui-se que a aderência do comportamento fisicamente ativo à prática de AFL é complexa e multifatorial, mesmo com a organização em domínios (ambiental, social, físico e comportamental), eles têm inter-relação uns com os outros.

Percebe-se que, de modo geral, há pouca oscilação entre as barreiras à prática de AFL ao longo da vida, uma vez que o clima inadequado e o ambiente insuficientemente seguro (domínio ambiental), a falta de companhia (domínio social), as limitações físicas e o cansaço físico (domínio físico) e a falta de interesse em praticar e o medo de lesionar-se (domínio comportamental) são principais barreiras entre adolescentes, adultos e idosos.

Poucas barreiras à prática de AFL oscilaram por faixa etária, como a falta de recursos financeiros e a jornada de trabalho extensa no domínio social e, conseqüentemente, o cansaço físico no domínio físico entre os adultos; o ambiente insuficientemente seguro no domínio ambiental e o medo de lesionar-se no domínio comportamental, entre os idosos.

Porém, mesmo que as barreiras para a prática de AFL não tenham se diferenciando tanto entre as idades, é importante ressaltar que em cada fase da vida existem particularidades correspondentes. Dessa maneira, tais características devem ser levadas em consideração ao tratar de projetos que fomentem a prática de atividades físicas e esportes no tempo de lazer.

Por fim, recomenda-se a padronização dos instrumentos utilizados em pesquisas que tratem das barreiras à prática de AFL, considerando as particularidades de cada faixa etária estudada com o objetivo de ampliar a possibilidade de análise entre os estudos e melhor entendimento do fenômeno.

Agradecimentos

À CAPES pela concessão de bolsa à primeira autora no Programa de Mestrado em Saúde e Desenvolvimento da Região Centro-Oeste.

Referências

ALMEIDA, A. M. O.; CUNHA, G. G.. Representações sociais do desenvolvimento humano, **Psicologia Reflexão e Crítica**, v.16, n.1, p.147-155, 2003. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722003000100015&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 06 out. 2016.

BOSCATTO, E. C.; DUARTE, M. F. S.; GOMES, M. A. Estágios de mudança de comportamento e barreiras para atividade física em obesos mórbidos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 5, p. 329-334, set./out. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000500001. Acesso em: 16 mai. 2016.

BRASIL. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PenSE) 2015**, Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**, Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**, Ministério da Saúde, 2017.

BRAZÃO, M. C. HIRAYAMA, M. S.; GOBBI, S.; NASCIMENTO, C. M. C.; ROSEGUINI, A. Z. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil, **Motriz**, v.15, n. 4, p. 759-767, out./dez. 2009. Disponível em <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/20834>. Acesso em: 18 abr. 2017.

CAMPOS, L. C. B.; CAMPOS, F. A. D. Barreiras para a prática de atividade física em idosas, **Lecturas Educación Física y Deportes**, ano 17, n. 177, p. 1-6, fev. 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd177/barreiras-para-atividade-fisica-em-idosas.htm>. Acesso em: 15 mai. 2016.

CESCHINI, F.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciências & Movimento**, v. 15, n. 1, p. 29-36, ago. 2007. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/727/730>. Acesso em: 15 mai. 2016.

CHAN, C. B.; RYAN, D.A. J.; TUDOR-LOCKE. Relationship between objective measures of physical activity and weather: a longitudinal study, **Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 3, n. 21, p. 1-9, ago. 2006. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1557535/>. Acesso em: 02 set. 2016.

COPETTI, J.; NEUTZLING, M. B.; SILVA, M. C. Barreiras à prática de atividade física em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 2, p. 80-93, set. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.18n3p344>. Acesso em: 10 jan.2016.

DAMBROS, D. D.; LOPES, L. F. D., SANTOS, D. L. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 6, p. 422-428, nov./dec. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000600003. Acesso em: 10 jan. 2016.

DIAS, D. F.; LOCH, M. R.; RONQUE, E. R. V. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 20, n.

11, p. 3339-3350, mai. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232015001103339&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 15 mai. 2016.

DUCA, G. F.; NAHAS, V. M.; HALLAL, P. C.; PERES, K. G. Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes, **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 11, p. 4595-4604, nov. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n11/1413-8123-csc-19-11-4595.pdf>. Acesso em: 02 de set. 2016.

DUMAZEDIER, Jofre. **A revolução cultural do tempo livre**. São Paulo: Nobel/SESC, 1994. ELSANGEDY, H. M. *et al.* Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo-PR. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 1, p. 05-10, mar. 2008. Disponível em: http://www.fisioex.ufpr.br/artigos/2008/Elsangedy_2008_EFD.pdf. Acesso em: 15 mai. 2016.

FARIAS JUNIOR, J. C.; MENDONÇA G.; FLORINDO, A. A.; BARROS, M. V. G. Fidedignidade e validade de uma escala de avaliação do apoio social para prática de atividade física para adolescentes – Escala ASFA, **Rev. Bras. Epidemiol.**, v. 17, n. 2, p. 355-370, abr./jun. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt&pid=S1415-790X2014000200355. Acesso: 22 out. 2016.

FERMINO, R. C.; RECH, C. R.; HINO, A. A. F.; AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S. Atividade física e fatores associados em adolescentes do ensino médio de Curitiba, Brasil, **Revista Saúde Pública**, v. 44, n. 6, p. 986-995, jun. 2010. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v44n6/1886.pdf>. Acesso em: 01 set. 2016.

FERNANDES, R. A.; CHRISTOFARO, D. G. D.; DIAS, R. M. R.; CODOGNO, J. Sanches; OLIVEIRA, A. R. Desnutrição e sua associação com atividades durante o lazer entre adolescentes, **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 3, p. 875-880, mar. 2014. Disponível em: https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1413-81232014000300875&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 28 jun. 2018.

FIGUEIRA JÚNIOR, A.; FERREIRA, M. B. R.; CESCHINI, F. LUÍS; ALVARES, L. D. Percepção das barreiras e práticas de atividade física em adolescentes em regiões metropolitana e interiorana do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, v. 16, n. 3, p. 1-19, 2008. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/840/912>. Acesso em: 16 mai. 2016.

FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C.; MOURA, E. C.; MALTA, D. C. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006, **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 2, p. 65-73, fev. 2009. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v43s2/ao797>. Acesso: 29 set. 2015.

GOBBI, S.; CARITÁ, L. P.; HIRAYAMA, M. S.; SANTOS, R. F.; GOBBI, L. T. B. Comportamento e barreiras: atividade física em idosos institucionalizados, **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, n. 4, p. 451-458, out./dez. 2008. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/20672>. Acesso em: 10 jan. 2016.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes, **Revista Brasileira de Medicina & Esporte**, v. 7, n. 6, p. 187-199, nov./dez. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v7n6/v7n6a02.pdf>. Acesso em: 01 set. 2016.

HALLAL, P. C.; DUMITH, S. C.; BASTOS, J. P.; REICHERT, F. F.; SIQUEIRA, F. V.; AZEVEDO, M. R. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física: revisão sistemática, **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 3, p. 453-460, fev. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v41n3/5808.pdf>. Acesso em: 04 set. 2016.

HARDY, S.; GROGAN, S. Preventing disability through exercise, **Journal of Health Psychology**, v. 14, n. 7, p. 1036-1046, set. 2009. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359105309342298>. Acesso em: 09 out. 2016.

HIRAYAMA, M. S. **Atividade física e doença de parkinson: mudança de comportamento, auto-eficácia e barreiras percebidas**, 2006. 121 f. Dissertação (Mestre em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2006.

JESUS, G. M.; JESUS, É. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012. Disponível em: <https://cbce.tempsite.ws/revista/index.php/RBCE/article/view/712>. Acesso em: 15 mai. 2016.

LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Nível de atividades físicas e barreiras percebidas pelos alunos do Mestrado de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina: um estudo de caso. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 91, p. 2, dec. 2005. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1351087>. Acesso em: 15 mai. 2016.

MALTA, D. C.; SARDINHA, L. M. V.; MENDES, I.; BARRETO, S. M.; GIATTI, L.; CASTRO, I. R. R.; MOURA, L.; DIAS, A. J. R.; CRESPO, C. Prevalência de fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes: resultado da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), Brasil, 2009. **Ciência & Saúde Coletiva**, n. 15, v. 2, p. 3009-3019, nov. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15s2/a02v15s2.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2017.

MARANI, F.; OLIVEIRA, A. R.; GUEDES, D. P. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio, **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, v. 14, n. 4, p. 63-70, abr. 2006. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/747>. Acesso em: 15 mai. 2016.

MARCASSA, L. **A invenção do lazer: educação, cultura e tempo livre na cidade de São Paulo (1888-1935)**. 2002. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2002.

MARTINS, M. O.; PETROSKI, E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 2, n. 1, p. 58-65, 2000. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/download/3958/16881>. Acesso em: 17 fev. 2016.

MATSUDO, V. K. R.; ARAÚJO, T. L.; MATSUDO; S. M. M.; GUEDES, J. S. Usando a gestão móvel do modelo ecológico para promover atividade física, **Diagnóstico e Tratamento**, v. 11, n. 3, p. 184-189, 2006. Disponível em: <http://celafiscs.org.br/>. Acesso em: 04 out. 2015.

MÜLLER, W. A.; SILVA, M. C. Barreiras à prática de atividades físicas de adolescentes escolares da zona sul do rio grande do sul, **Revista Brasileira de atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 3, p. 344-346, set. 2013. Disponível em: <https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/2608>. Acesso em: 15 mai. 2016.

NASCIMENTO, C. M. C.; GOBBI, S.; HIRAYAMA, M. S., BRAZÃO, M. C. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro, **Revista da Educação Física/UEM**, v. 19, n. 1, p. 109-118, jan./fev.2008. Disponível em: <http://ojs.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/4321/2923>. Acesso em: 11 jan. 2016.

NASCIMENTO, T. P.; ALVES, F. R.; SOUZA, E. A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 2, p. 137-146, mar. 2017. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/9179>. Acesso em: 19 jun. 2018.

NOGUEIRA, J. A. D.; SOUSA, A. F. M. Barreiras percebidas e etapas de mudanças de comportamento relacionadas à prática de atividade física em professores de escolas públicas, **Revista Brasileira de ciências e Movimento**, v. 20, n. 1, p. 65-70, jan.-mar. 2012. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=733987&indexSearch=ID>. Acesso em: 15 mai. 2016.

OLIVEIRA, J. G.; FRANÇA, S. P. Barreiras percebidas para a prática regular de atividade física de idoso, **Revista Geriatria & Gerontologia**, v.8, n.3, p.165-170, jul.-set. 2014. Disponível em: http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/GG_v8n3.pdf. Acesso em: 03 ago. 2016.

OLIVEIRA; M. C. S. L.; PINTO, R. G.; SOUZA, A. S. Perspectivas de futuro entre adolescentes: universidade, trabalho e relacionamentos na transição para a vida adulta, **Temas Psicol.**, v. 11, n.1, p.16-27, jun. 2003. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2003000100003. Acesso em: 19 jun. 2018.

PATE, R. R.; O'NEILL, J.R.; LOBELO F. The evolving definition of “sedentary”. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v. 36, n. 4, p. 173-178, out. 2008. Disponível em: http://journals.lww.com/acsm-essr/Abstract/2008/10000/The_Evolving_Definition_of_Sedentary_.2.aspx. Acesso em: 28 set. 2015.

PEREIRA, C. T.; AVANGELISTA, R. A.; SILVA, M. L.; VIEIRA, F. A.; FELIPE, R. L.; BUENO, A. A.; CHRIGUES, R. S. Avaliação das barreiras existentes para realização da atividade física em alunos de graduação do curso de enfermagem da Universidade Federal de Goiás – Região Catalão, **Enciclopédia biosfera**, v. 10, n. 19, p. 131-138, nov. 2014.

Disponível em: <http://www.conhecer.org.br/enciclop/seminario/avaliacao%20das%20barreiras.pdf> Acesso em: 15 mai. 2016.

PINHEIRO, K. C.; SILVA, A. D. S.; PETROSKI, E. L. Barreiras percebidas para a prática de atividade física de musculação em adultos desistentes da modalidade, **Revista Brasileira de Atividade física & Saúde**, v. 15, n. 3, p. 157-162, set. 2010. Disponível em: <https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/716/723>. Acesso em: 15 mai. 2016.

PINTO, A. A.; CALUMANN, G. S.; CORDEIRO, P. C.; FELDEN, E. G.; PELEGRINI, A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de educação física, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 1, p. 66-75, mar. 2017. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8194>. Acesso em: 19 jun. 2018.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde, **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49-54, jul. 2002. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/463/489>. Acesso em: 28 set. 2015.

RECH, C. R.; REIS, R. S.; HINO, A. A. F.; SÁ, G. B. A. R.; STOPA, S. R.; MALTA, D. C. Tendências temporais de indicadores de atividade física e comportamento sedentário nas capitais da Região Sul do Brasil: 2006-2013, 2015, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 1, p. 47-56, mar. 2015. Disponível em: <https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/5075/0>. Acesso em: 02 out. 2015.

REICHERT, F. F.; BARROS, A. J. D., DOMINGUES, M. R.; HALLAL, P. C. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity, **American Journal of Public Health**, v. 97, n. 3, p. 515-519, out. 2007. Disponível em: <http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2005.070144>. Acesso em: 15 mai. 2016.

RIGONI, P. A. G.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; COSTA, N. F. S.; VIEIRA, L. F. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 2, p. 87-92, set. 2012. Disponível em: <https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1223>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SALLES-COSTA, R.; HEILBORN, M. L.; WERNECK, G. L.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. S. Gênero e prática de atividade física de lazer, **Caderno de Saúde Pública**, v. 19, n. 2, p. 325-333, jan. 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000800014. Acesso em: 02 out. 2015.

SALVADOR, E. P.; FLORINDO, A. A.; REIS, R., S.; COSTA, E. F. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos, **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 6, p. 972-980, dez. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102009000600008&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 02 set. 2016.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica, **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 1, jan./fev. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-3552007000100013. Acesso em: 07 abr. 2019.

SANTOS, M. S.; HINO, A. A. F.; REIS, R. S.; RODRIGUES-ÃÑEZ, C. R. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes, **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, n. 1, p. 94-104, mar. 2010a. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000100009. Acesso em: 10 jan. 2016.

SANTOS, M. S.; FERMINO, R. C.; REIS, R. S.; CASSOU, A. C.; AÑEZ, C. R. R. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes, **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, n. 3, p. 137-143, 2010b. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2010v12n3p137>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SANTOS, M. S.; REIS, R. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R., FERMINO, R. C. Desenvolvimento de um instrumento para avaliar barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, 2009. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/759>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SCHÜLTZ, G. R.; SANT'ANA, A. S. S.; SANTOS, S. G. Política de periódicos nacionais em educação física para estudos de revisão/sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, n. 13, v. 4, p. 313-319, mar. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v13n4/11.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2019.

SEABRA, A. F.; MENDONÇA, D. M.; THOMIS, M. A.; MAIA, J. A. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Caderno de Saúde Pública**, v. 24, n. 4, p. 721-736, jan.-abr. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000400002. Acesso em: 10 jan. 2016.

SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L.; REIS, R. S.. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. **Motriz**, v. 15, n. 2, p. 219-27, abr.-jun. 2009. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=535225&indexSearch=ID>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SILVA, M. J.; OLIVEIRA, T. M.; JOVENTINO, E. S.; MORAES, G. L. A. A violência na vida cotidiana do idoso: um olhar de quem vivencia **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 10, n. 1, p. 124-136, 2008. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/7687>. Acesso em: 09 nov. 2016.

SILVA, S. G.; SILVA, M. C.; NAHAS, M. V.; VIANA, S. L. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores de indústria do sul do Brasil, **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, n. 2, p. 249-259, 2011. Disponível em: http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2011000200006&script=sci_abstract&tlng=es. Acesso em: 15 mai. 2016.

SOUZA, A. C.; COLUCI, M. Z. O.; ALEXANDRE, N. M. C. Sintomas osteomusculares em trabalhadores da enfermagem: uma revisão integrativa, **Ciências, Cuidado e Saúde**; v. 8, n. 4, p. 683-690, 2009. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/9707/5404>. Acesso em: 28 ago. 2016.

TEIXEIRA, C. P.; MARTINOFF, T.; FERREIRA, M. T.. Barreira para a prática de atividade física entre adolescentes, **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 2, n. 4, p. 18-22, jul.-dez. 2004. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/464. Acesso em: 15 mai. 2016.

VANZELLA; E.; LIMA NETO, E.; SILVA, C. C. A terceira idade e o mercado de trabalho, **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 14, n. 4, p. 97-100, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/7199>. Acesso em: 06 out. 2016.

VEBLEN, T. **A Teoria da Classe Ociosa – Um estudo econômico das instituições**. Trad. Olívia Krähenbühl. São Paulo: Ática, 1974. (Os pensadores).

XAVIER; D. R.; BARCELLOS; C.; BARROS, H. S.; MAGALHÃES, M. A. F. M.; MATOS, V. P.; PEDROSO, M. M. Organização, disponibilização e possibilidades de análise de dados sobre desastres de origem climática e seus impactos sobre a saúde no Brasil, **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 9, p. 3657-3668, jan.-set. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000903657. Acesso em: 11 jul. 2017.

.....

Recebido em: 15/08/2018
Revisado em: 24/10/2018
Aprovado em: 22/06/2019

Endereço para correspondência:
val.rieger.vi@gmail.com
Valéria Rieger Vieira
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Cidade Universitária
79070-900 - Campo Grande – MS - Brasil