



BARREIRAS RELACIONADAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Jean Marcos Rosa¹
Crisley Vanessa Prado²

RESUMO: Introdução: Diversas pesquisas têm apontado os benefícios da prática regular de atividade física (AF). Em especial, estudantes do curso de graduação em educação física tem um maior acesso às informações quanto a esses benefícios. No entanto, sabe-se que o número de estudantes que não atingem às recomendações mundiais dessa prática ainda é elevado. Por este motivo, surge a necessidade de identificar as barreiras que impedem estas pessoas de não praticarem AF de forma regular. **Objetivo:** identificar as barreiras relacionadas à prática de atividade física em estudantes universitários do curso de educação física da Universidade do Contestado-Mafra/SC, de acordo com o sexo. **Metodologia:** esta pesquisa foi caracterizada pelo delineamento transversal, com característica descritiva. A coleta de dados foi realizada no mês de maio de 2014 com os estudantes universitários do curso de educação física da Universidade do Contestado, em Mafra/SC, para avaliar as barreiras relacionadas à prática de AF foi utilizada a Escala de Barreiras Percebidas para a Prática de Atividades Físicas. No total foram aplicados os 20 itens da escala, com opções de resposta que variam de “sempre” à “nunca” (escala *likert* de 5 pontos). Para efeito de análise as opções de resposta foram dicotomizadas em “sim” e “não”. Por fim, foi realizado o teste de qui quadrado para verificar as diferenças nas barreiras percebidas entre os sexos ($p < 0,05$), com o auxílio do software *Epidata Analysis*. **Resultados:** Participaram da pesquisa 90 estudantes universitários (51% sexo masculino). As barreiras mais relatadas entre o gênero masculino foram a “falta de incentivo da família/ amigos” (47,7%), seguida de “compromissos familiares” (40,8%). Por outro lado, a “falta de clima adequado” (41%) e a “jornada de trabalho extensa” (35,9%) foram as barreiras mais percebidas entre as mulheres. Apenas a “falta de incentivo da família/amigos” apresentou diferença significativa entre os sexos, onde os homens apresentaram maior prevalência (47,7%; $p < 0,05$). **Conclusão:** existe uma diferença quanto à percepção de barreiras para a prática de AF em estudantes universitários do curso de educação física em relação ao sexo. De acordo com este estudo a “falta de incentivo da família/amigos” é uma barreira mais percebida pelos homens, com relação às

¹Universidade do Contestado (UnC). Mafra-SC, Brasil. E-mail: jeanm_marcos@hotmail.com

²Universidade do Contestado (UnC). Mafra-SC, Brasil. Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida (GPAQ). Curitiba-PR, Brasil. E-mail: crisleyprado1@hotmail.com

mulheres. Neste sentido, programas de intervenção devem priorizar o apoio o apoio social da família e dos amigos para a prática de AF, especialmente em pessoas do sexo masculino. Sugere-se futuras pesquisas que abordem um número maior de estudantes e que também envolvam outros cursos de graduação.

Palavras-chave: Atividade física. Barreiras. Estudantes universitários.