

Epidemiologia

Barreiras relacionadas à prática de atividade física

Prof. Dr. Matheus M. Gomes

Barreiras - Atividade Física

Por que alguns indivíduos praticam AF e outros não?

Quais os principais fatores (barreiras) que dificultam a pratica de AF?

Respostas alunos

Fatores para Adesão ou Desistência

Variáveis demográficas (idade, sexo, nível socioeconômico, grau de instrução, região de residência)

Variáveis cognitivas (percepção de barreiras, intenção para o exercício, percepção sobre saúde, percepção de esforço)

Fatores para Adesão ou desistência

Variáveis ambientais (disponibilidade de locais apropriados, facilidade de acesso, conforto e segurança)

Variáveis sociais (amigos, familiares, profissionais da saúde)

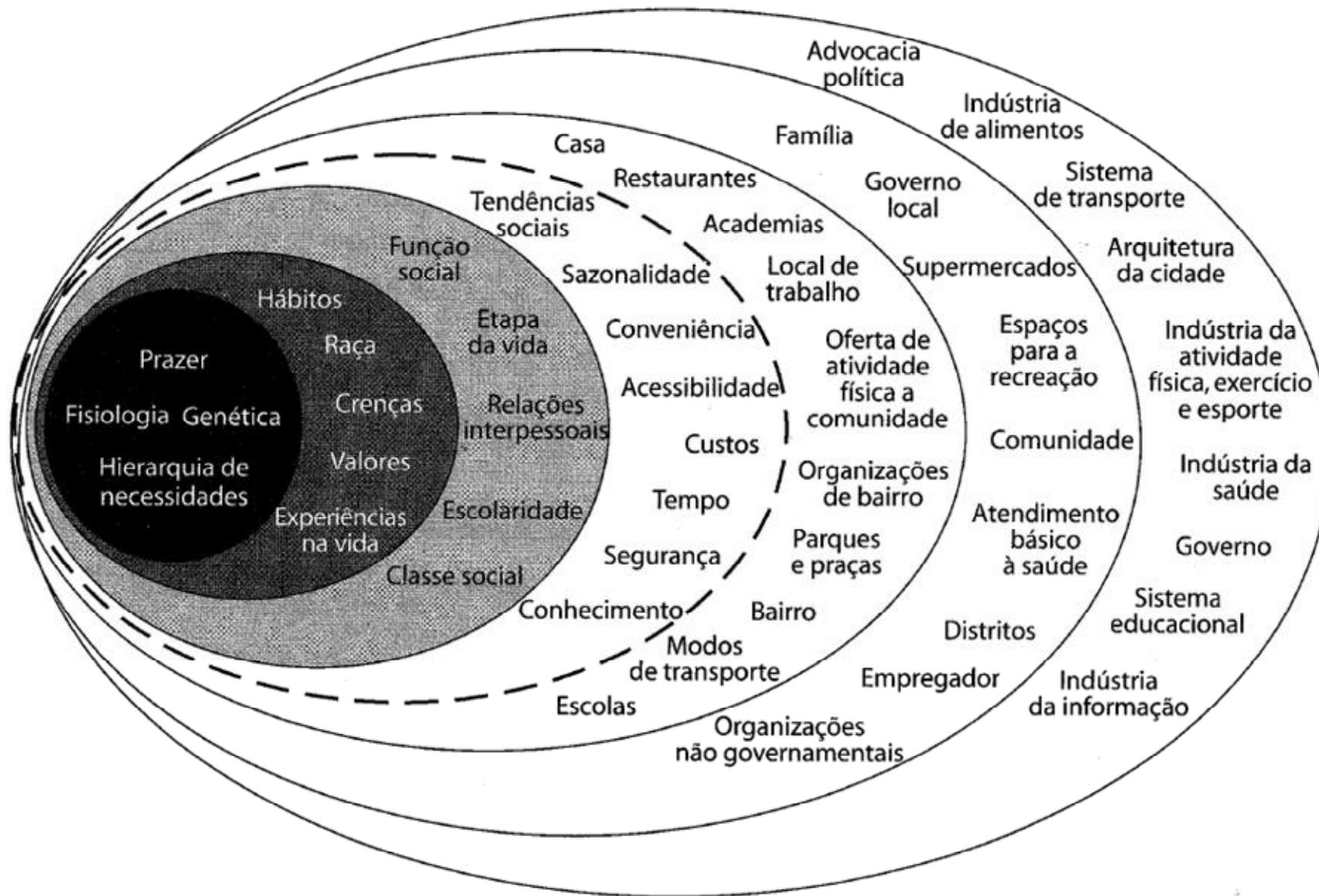
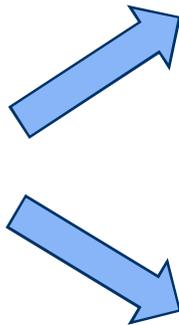


Figura 6.1 – Modelo conceitual dos determinantes da prática de atividade física e hábitos alimentares segundo o Modelo Ecológico de Promoção da Saúde.

Barreiras

Obstáculos que impedem o engajamento em estilo de vida ativo

Barreira



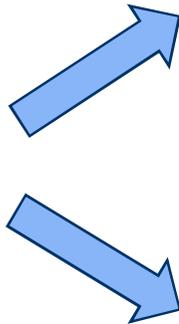
Percebida É julgamento do indivíduo de um fator que dificulta a prática de AF

Real É fator que realmente impede

Barreiras

Obstáculos que impedem o engajamento em estilo de vida ativo

Barreiras



Ambientais É falta de calçadas, clima, segurança

Pessoais É vontade, tempo, dinheiro, cansaço

Barreiras

Há um grande nº de barreiras

Maior parte associada a AF de lazer

Barreiras nem sempre são iguais em diferentes populações

Barreiras mais prevalentes

Falta de tempo É 1ª em diversos estudos

Não gostar de AF

Preguiça

Lesão ou doença

Falta de companhia

Sentir-se velho demais

Barreiras mais prevalentes

Falta de tempo

Burton & Turrel (2000) estudaram 24.454 e verificaram que pessoas que trabalhavam mais horas eram mais ativas no lazer

Outros estudos também apontam que a falta de tempo parece mais uma barreira percebida em que o significado poderia ser a falta de motivação

Barreiras mais prevalentes EUROPA

Estudo realizado em 15 países da união europeia investigou 15.239 pessoas.

Barreiras mais prevalentes:

28% tarefas com trabalho e estudo

25% - não ser do tipo esportivo

Demais barreiras < 13%

Zunfn et al., 1992

Barreiras mais prevalentes EUA

Estudo americano 1.220 mulheres e 598 homens

Barreiras mais citadas >15%:

Falta de tempo

Sentindo-se cansado demais

Faço exercício suficiente no meu trabalho

Falta de motivação

Barreiras mais prevalentes Brasil

E no Brasil?

Quais as principais barreiras pessoais para a AF?

Barreiras mais prevalentes Brasil

The Role of Perceived Personal Barriers to Engagement in Leisure-Time Physical Activity

| Feline F. Reichert. MSc. Aluísio J.D. Barros. PhD. Marlos R. Domingues. MSc, Pedro C. Hallal, PhD

March 2007, Vol 97, No. 3 | American Journal of Public Health

3100 adultos e idosos de Pelotas (RS)
idade É 43,2 anos

43,4% homens

81% branco

13,8 % obeso

41,9 % pobre (classes D ou E)

IPAQ

Questionário de Barreiras

Questionário Barreiras

Tabela 6.1 – Modelo de questionário sugerido para investigação de barreiras pessoais entre brasileiros.

1. O(a) Sr(a) se sente velho(a) demais para fazer atividade física?
2. O(a) Sr(a) possui alguma lesão ou doença que atrapalhe na hora de fazer atividade física?
3. O(a) Sr(a) gosta de praticar atividades físicas?
4. O(a) Sr(a) sente preguiça ou cansaço para fazer atividades físicas?
5. A falta de dinheiro atrapalha o(a) Sr(a) a realização de atividades físicas?
6. O(a) Sr(a) tem medo de se machucar fazendo atividades físicas?
7. A falta de companhia é um fator que dificulta que o(a) Sr(a) faça atividades físicas?
8. O(a) Sr(a) tem tempo livre para fazer atividades físicas?

85% reportaram pelo menos 1 barreira

26,8% realizavam mais que 150min/sem de AF de lazer

Barreiras mais prevalentes Brasil

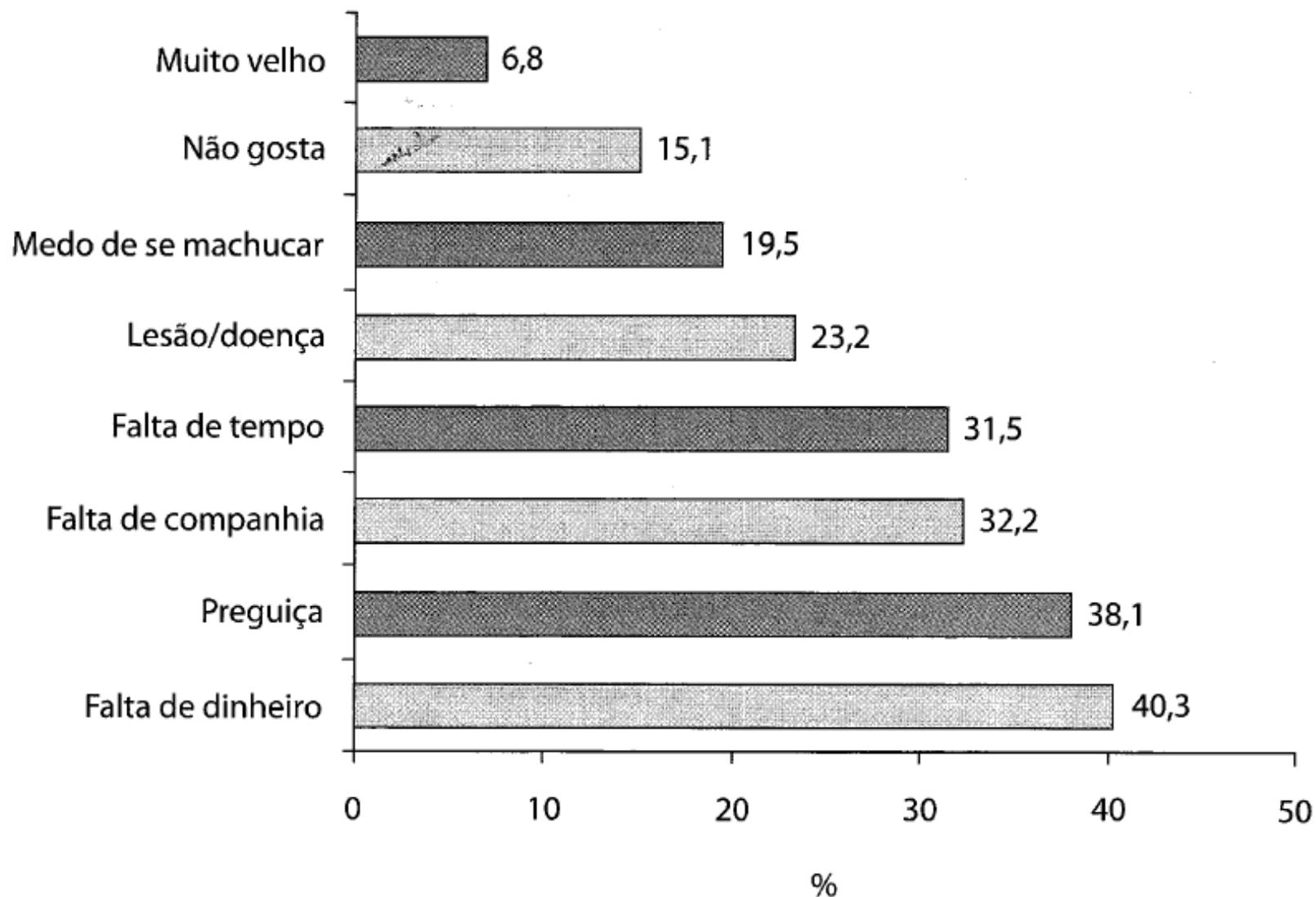


Figura 6.2 – Prevalência das barreiras entre adultos e idosos brasileiros.

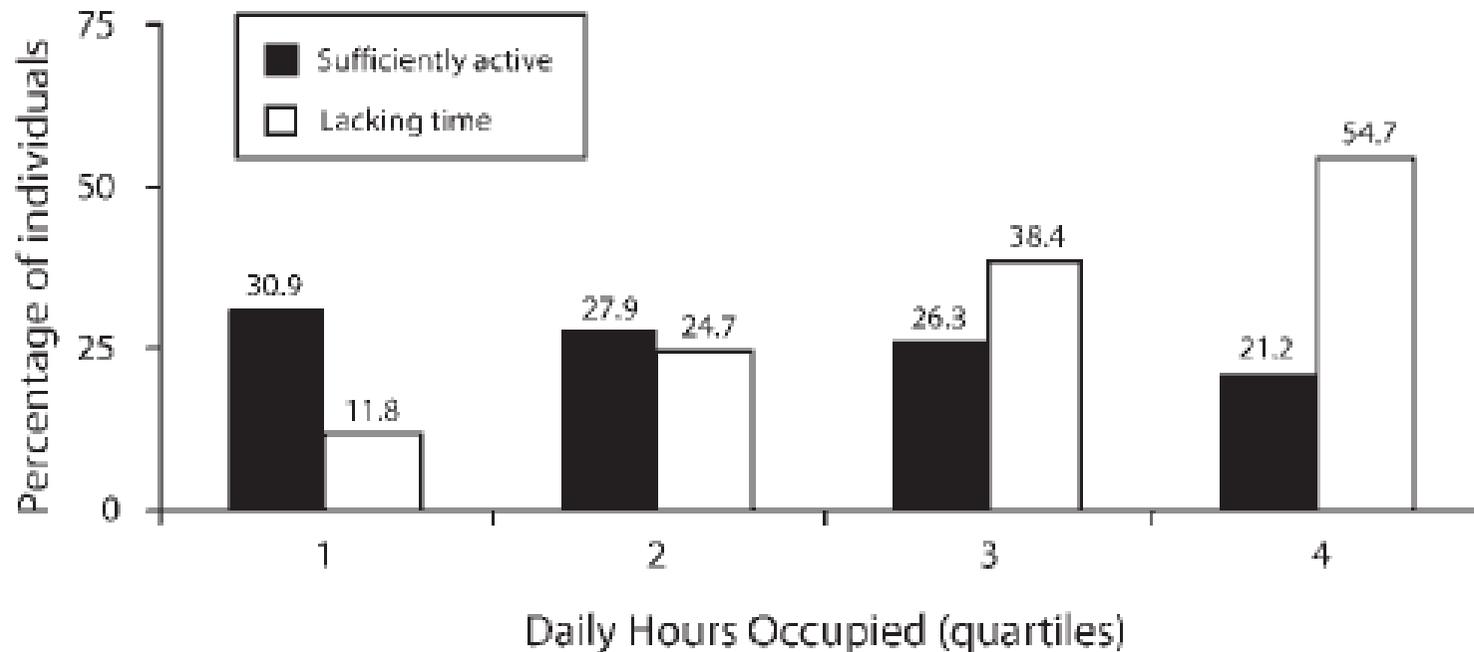
TABLE 1—Prevalence of Perceived Barriers to Physical Activity in a Cross-Sectional Sample, Stratified by Demographic, Socioeconomic, and Behavioral Variables: Pelotas, Brazil, October–December 2003

	Perceived Barrier to Physical Activity							
	Lack of Money	Feel Too Tired	Lack of Company	Lack of Time	Have an Injury or Disease	Fear of Injury	Dislike Exercising	Feel Too Old
Overall	40.3	38.1	32.2	31.5	23.2	19.5	15.1	6.8
Gender, <i>P</i>	<.001 ^a	<.001 ^a	<.001 ^b	.01 ^a	<.001 ^a	.81 ^a	<.001 ^a	.04 ^a
Men	33.6	28.0	26.7	29.1	20.2	19.7	12.1	5.7
Women	45.6	45.9	36.5	33.4	25.5	19.4	17.4	7.5
Skin color, <i>P</i>	<.001 ^a	.49 ^a	.78 ^a	.35 ^a	.35 ^a	.02 ^a	.91 ^a	.13 ^a
White	38.2	38.4	32.3	31.9	23.6	18.7	15.0	6.4
Non-White ^c	49.4	36.8	31.7	29.9	21.6	23.0	15.2	8.2
Age, <i>y</i> , <i>P</i>	<.001 ^a	.02 ^a	.001 ^b	<.001 ^b	<.001 ^b	<.001 ^b	<.001 ^b	<.001 ^b
20–29	32.7	42.2	37.0	34.7	12.8	11.1	10.9	1.6
30–49	42.6	35.9	32.6	35.8	18.2	16.2	14.3	4.5
50–59	47.3	36.1	28.9	29.8	29.8	22.1	15.3	5.9
60–69	41.7	36.9	26.1	19.4	40.2	31.0	18.7	10.6
≥ 70	36.6	42.8	28.6	15.5	50.0	45.5	27.7	32.7

TABLE 1—Prevalence of Perceived Barriers to Physical Activity in a Cross-Sectional Sample, Stratified by Demographic, Socioeconomic, and Behavioral Variables: Pelotas, Brazil, October–December 2003

	Perceived Barrier to Physical Activity							
	Lack of Money	Feel Too Tired	Lack of Company	Lack of Time	Have an Injury or Disease	Fear of Injury	Dislike Exercising	Feel Too Old
Wealth status, ^d <i>P</i>	<.001 ^b	.93 ^b	.98 ^b	.74 ^b	.27 ^b	<.001 ^b	.93 ^b	<.001 ^b
A/B ^e	26.0	38.8	31.6	30.1	23.6	12.5	16.7	3.4
C	38.9	37.0	32.6	32.7	20.6	18.3	13.1	5.0
D	49.8	39.0	33.4	31.7	25.2	24.2	15.8	9.3
E	53.5	37.8	27.8	30.3	25.1	27.8	15.9	15.6
BMI (kg/m ²), <i>P</i>	.20 ^b	.01 ^a	.07 ^b	.91 ^b	<.001 ^b	.004 ^b	<.001 ^a	.03 ^a
<18.5	35.8	42.4	32.8	26.9	23.9	19.4	28.4	7.5
18.5–24.9	37.3	36.6	30.5	32.1	18.7	16.1	13.0	4.4
25.0–29.9	39.0	33.6	32.3	29.6	23.9	17.3	12.9	6.7
≥30.0	40.7	42.9	36.2	32.5	30.8	25.1	19.1	8.2
Physical activity level, <i>P</i>	<.001 ^b	<.001 ^b	<.001 ^b	<.001 ^b	<.001 ^b	.21 ^b	<.001 ^b	<.001 ^b
Sedentary	46.4	44.6	34.3	41.5	26.4	19.9	20.9	8.4
Insufficiently active	35.2	34.1	35.3	27.2	19.9	21.5	8.0	6.2
Sufficiently active	29.9	26.6	25.8	12.5	18.1	17.4	6.9	3.6

Barreiras mais prevalentes Brasil



Note. Quartile 1 - 0-6 hours; quartile 2 - 6.1-8.8 hours; quartile 3 - 8.9-11 hours; quartile 4 - 11.1-19 hours.

FIGURE 1—Relationship between leisure-time physical activity, the perception of lack of time as a barrier to physical activity, and quartiles of daily hours occupied: Pelotas, Brazil, October 29-December 21, 2003.

Barreiras mais prevalentes Brasil

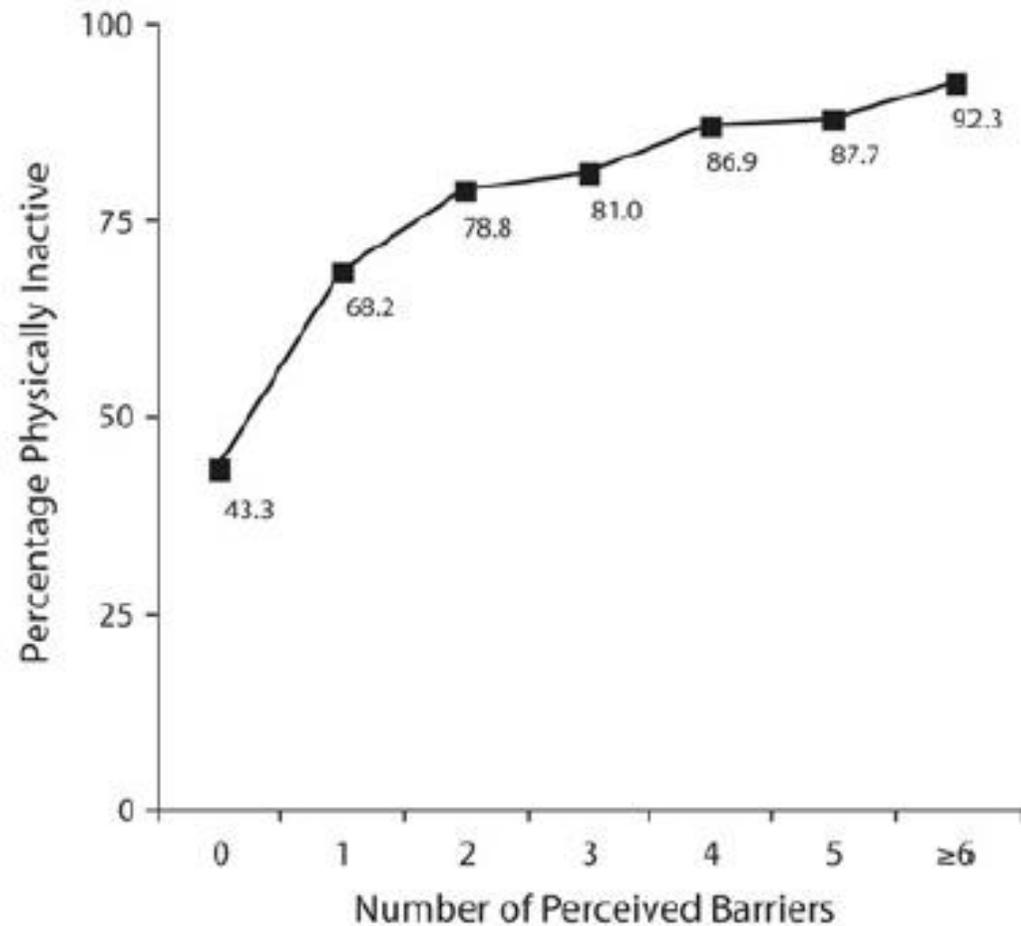


FIGURE 2—Prevalence of leisure-time physical inactivity and the number of perceived barriers to physical activity: Pelotas, Brazil, October 29–December 21, 2003.

Barreiras mais prevalentes Brasil

Valores superiores aos de países desenvolvidos

Exceto sentir-se velho de mais (países desenvolvidos proporção de idosos > que Brasil)

Barreira mais citada É Falta de dinheiro É 40%

População mais pobre É associa AF com academia e acompanhamento de profissional

Barreiras mais prevalentes Brasil

Falta de espaços atraentes para a prática de AF

Motivação É engajamento em esportes quando criança

Tempo que sobra normalmente é a noite

Segurança, luminosidade, buracos, etc

Barreiras mais prevalentes Brasil

Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes

Mariana Silva Santos^{I,III}

Adriano Akira Ferreira Hino^{I,III}

Rodrigo Siqueira Reis^{I,II,III}

Ciro Romélio Rodriguez-Añez^{II,III}

Rev Bras Epidemiol
2010; 13(1): 94-104

94

Barreiras mais prevalentes Brasil

Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes

Rev Bras Epidemiol
2010; 13(1): 94-104

94

Mariana Silva Santos^{I,III}

Adriano Akira Ferreira Hino^{I,III}

Rodrigo Siqueira Reis^{I,II,III}

Ciro Romélio Rodriguez-Añez^{II,III}

1615 adolescentes (idade entre 14 e 18 anos)

alunos escola pública de Curitiba

Barreiras mais prevalentes Brasil

Tabela 1 - Descrição das variáveis sociodemográficas dos participantes do estudo (n=1.615); adolescentes da rede pública da cidade de ensino Curitiba, PR, 2006.

Table 1 – Socio-demographic variables of study participants (n=1,615); Curitiba public high school students, 2006.

Variáveis		Meninos		Meninas	
		f.a.	%	f.a.	%
Gênero		651	40,31	964	59,69
Idade	14	31	4,76	57	5,91
	15	155	23,81	254	26,35
	16	216	33,18	322	33,40
	17	190	29,19	254	26,35
	18	59	9,06	77	7,99
NSE*	A	103	15,82	199	20,64
	B	407	62,52	603	62,55
	C	141	21,66	162	16,80
IMC*	Normoponderais	519	83,57	833	91,54
	Excesso de peso	102	16,43	77	8,46
AF60*	Ativos	143	22,03	87	9,06
	Inativos	506	77,97	873	90,94

f.a: frequência absoluta, * p<0,05 para o teste de Qui-quadrado (Comparação entre os gêneros).
f.a: absolute frequency, * p<0.05 for chi-square test (Comparison between genders).

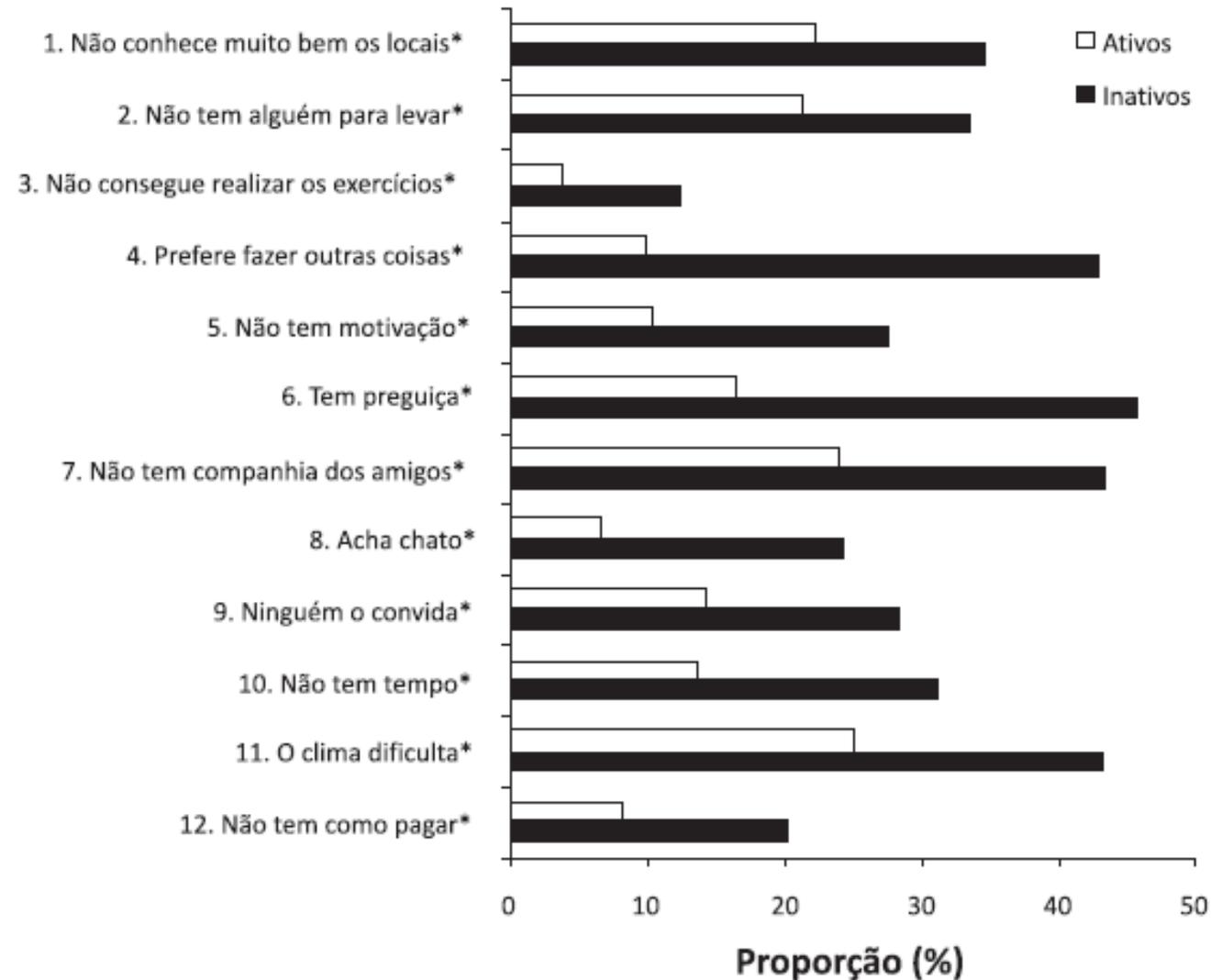
Barreiras mais prevalentes Brasil

Tabela 2 - Presença de barreiras para a prática de atividade física de acordo com o gênero.

Table 2 - Presence of barriers to physical activity according to gender.

Barreiras	Meninos		Meninas		X ²	p
	f.a.	%	f.a.	%		
1. Não conhece muito bem os locais	189	29,03	345	35,79	8,0	0,001
2. Não tem alguém para levar	197	30,26	315	32,68	1,0	0,31
3. Não consegue realizar os exercícios	55	8,45	126	13,07	8,3	0,001
4. Prefere fazer outras coisas	169	25,96	451	46,78	71,2	<0,001
5. Não tem motivação	116	17,82	291	30,19	31,5	<0,001
6. Tem preguiça	173	26,57	499	51,76	101,5	<0,001
7. Não tem companhia dos amigos	198	30,41	461	47,82	48,7	<0,001
8. Acha chato	96	14,75	254	26,35	30,8	<0,001
9. Ninguém o convida	151	23,20	274	28,42	5,5	0,02
10. Não tem tempo	152	23,35	312	32,37	15,4	<0,001
11. O clima dificulta	186	28,57	472	48,96	66,9	<0,001
12. Não tem como pagar	83	12,75	215	22,30	23,6	<0,001

Barreiras mais prevalentes Brasil



* $p < 0,05$ para o teste Qui-quadrado. * $p < 0,005$ for the chi-square test.

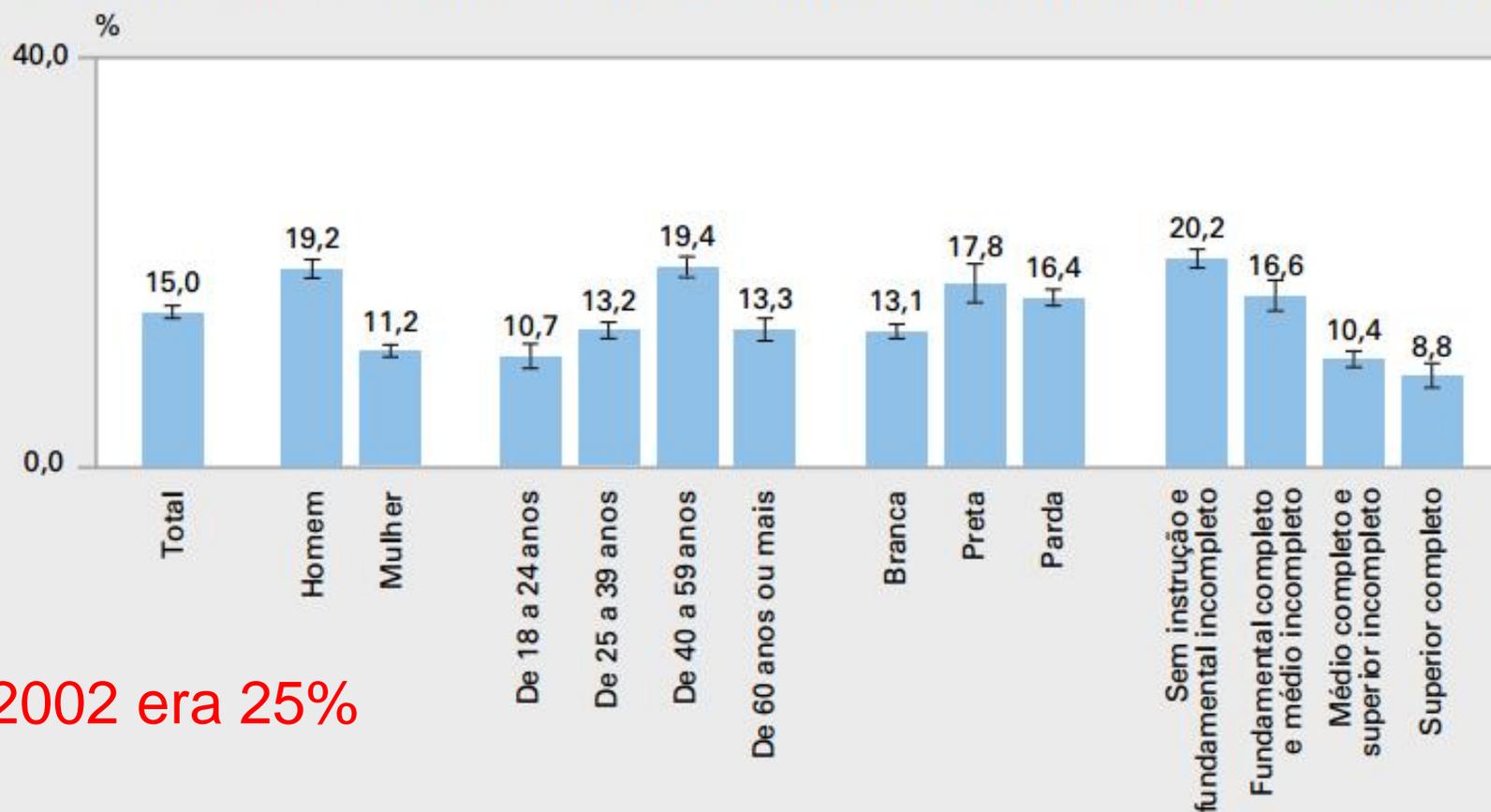
Barreiras

Estudos avaliam a barreira para outras práticas também como tabagismo, consumo de álcool e hábitos alimentares

Dados Palestra Profa. Débora Carvalho sobre tabagismo

Barreiras

Gráfico 15 - Proporção de pessoas de 18 anos ou mais de idade usuárias atuais de produtos derivados do tabaco, com indicação do intervalo de confiança de 95%, segundo o sexo, os grupos de idade, a cor ou raça e o nível de instrução - Brasil - 2013



2002 era 25%

⊞ Intervalo de confiança

Barreiras

VITIMA DESTA PRODUTO	HORROR	PERIGO	GANGRENA	INFARTO
				
<p>O Ministério da Saúde alerta: Este produto intoxica a mãe e o bebê, causando parto prematuro e morte.</p> <p>PARE DE FUMAR DISQUE SAÚDE 0800 41 1997</p>	<p>O Ministério da Saúde alerta: Este produto causa embotamento perniciosa da pele.</p> <p>PARE DE FUMAR DISQUE SAÚDE 0800 41 1997</p>	<p>O Ministério da Saúde alerta: O risco de derrame cerebral é maior com a uso deste produto.</p> <p>PARE DE FUMAR DISQUE SAÚDE 0800 41 1997</p>	<p>O Ministério da Saúde alerta: O uso deste produto obtura as artérias e afetua a circulação do sangue.</p> <p>PARE DE FUMAR DISQUE SAÚDE 0800 41 1997</p>	<p>O Ministério da Saúde alerta: O uso deste produto causa morte por doença do coração.</p> <p>PARE DE FUMAR DISQUE SAÚDE 0800 41 1997</p>
PRODUTO TÓXICO	IMPOTÊNCIA	SOFRIMENTO	MORTE	FUMAÇA TÓXICA
				
<p>O Ministério da Saúde alerta: Este produto contém substâncias tóxicas que levam ao adoecimento e à morte.</p> <p>PARE DE FUMAR DISQUE SAÚDE 0800 41 1997</p>	<p>O Ministério da Saúde alerta: O uso deste produto elimina, dificulta ou impede a ereção.</p> <p>PARE DE FUMAR DISQUE SAÚDE 0800 41 1997</p>	<p>O Ministério da Saúde alerta: A dependência da nicotina causa tristeza, dor e morte.</p> <p>PARE DE FUMAR DISQUE SAÚDE 0800 41 1997</p>	<p>O Ministério da Saúde alerta: O uso deste produto leva à morte por câncer de pulmão e estômago.</p> <p>PARE DE FUMAR DISQUE SAÚDE 0800 41 1997</p>	<p>O Ministério da Saúde alerta: Respirar a fumaça deste produto causa problemas e bronquite.</p> <p>PARE DE FUMAR DISQUE SAÚDE 0800 41 1997</p>

Divulgação

Imagens que atualmente são usados para advertência nas embalagens de cigarro

Referência

FLORINDO, A.A.; HALLAL, P. C. Epidemiologia da atividade física. Rio de Janeiro: Atheneu, 2011.

The Role of Perceived Personal Barriers to Engagement in Leisure-Time Physical Activity

| Felipe F. Reichert, MSc, Aluísio J.D. Barros, PhD, Marlos R. Domingues, MSc, Pedro C. Hallal, PhD

March 2007, Vol 97, No. 3 | American Journal of Public Health