

Artigo Original

**Percepção das barreiras e prática de atividade física em adolescentes residentes em regiões Metropolitana e Interiorana do Estado de São Paulo**

Barriers perception and physical activity practice in adolescents living at Metropolitan and Countryside areas from São Paulo State

Aylton Figueira Junior 1-2;

Maria Beatriz Rocha Ferreira<sup>2</sup>;

Fábio Luis Ceschini<sup>1</sup>

Luciene D. Alvares<sup>1</sup>

1- Grupo de Estudos em Promoção da Saúde e Atividade Física - Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS, São Paulo, Brasil

2- Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física - UNICAMP, São Paulo, Brasil.

Titulo abreviado: Barreiras em adolescentes e atividade física

Endereço de correspondência:

Aylton Figueira Junior

Rua Marina Jacomini, 60, apto 143, Bairro Santa Paula, - São Caetano do Sul, 09541-360, São Paulo , Brasil

11.42393311

[aylton.figueira@uscs.edu.br](mailto:aylton.figueira@uscs.edu.br)

Trabalho não recebeu auxílio, e é resultado de processo de elaboração de Tese de doutorado ainda em fase de conclusão na Faculdade de Educação Física da Unicamp / 2009.

Recebimento: 06/11/2008

Aceite 30/05/2009



## RESUMO

**Introdução:** Experiências nacionais e internacionais apontam que barreiras pessoais (BP) e ambientais (BA) interferem no estilo de vida ativo. **Objetivo:** comparar as BA e BP em adolescentes de ambos os sexos residentes em região metropolitana (RM-Santo André) e interiorana (RI-São Bento do Sapucaí) do Estado de São Paulo. **Métodos:** Avaliamos 198 adolescentes: 98 residentes em RM e 100 em RI com média de idade ( $15,6 \pm 0,7$  (RM) e  $16,0 \pm 1,6$  anos (RI). Os avaliados responderam o questionário do Programa Agita São Paulo (2006), sobre BA e BP. As BA e BP foram analisadas pelos critérios: nunca interferem (1); (2) raramente; (3) algumas vezes; (4) freqüentemente; (5) quase sempre interferem. As respostas a BA e BP dos adolescentes foram agrupadas em três categorias: raramente interferem (1+2) (RR), algumas vezes (3) (AV) e frequentemente (4+5) (FR) . O teste Qui-quadrado foi utilizado para comparação das proporções com nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Adolescentes AT da RM citaram falta de equipamento (68,7%) e diversão em se exercitar (85,8%) como as BA mais freqüentes. Na RI falta de local (45,7%) e companhia (41,3%) como BA. Nas BP os AT apresentaram falta de conhecimento como se exercitar (64,6%) e falta de tempo (58,9%). Na RI falta de tempo (51,5%) e de conhecimento como se exercitar (32,1%). Grupos IA da RM mostraram falta de energia (38,8%) e autodisciplina (46,9%) e na RI falta de interesse (34,5%) e de energia (44,6%). **Conclusão:** fatores culturais podem interferir similarmente nas BA e distintamente nas BP em adolescentes.

**Palavras chaves:** adolescentes, barreiras, interior e capital

## ABSTRACT

**Introduction:** National and international experiences show that personal (PB) and environmental barriers (EB) interfere on lifestyle. **Purpose:** analyze the EB e PB in both sexes adolescents living at metropolitan region (MR – Santo André) and countryside (CR – São Bento do Sapucaí) in São Paulo State. **Methods:** 198 adolescents were evaluated: 98 from MR and 100 CR, with mean of age ( $15.6 \pm 0.7$  (MR) and  $16.0 \pm 1.6$  years old (CR)). The subjects answered the Agita São Paulo Survey (2006), about EB and PB. The EB and PB were analyzed by never interfere (1); (2) rarely; (3) sometimes; (4) frequently; (5) always interfere criteria. We set the answers on 1+2; 3 e 4+5. The physical activity level was shared in insufficient (IA) and active (AT) and Chi-square test ( $p < .05$ ) as statistics analysis. The analysis was determined by frequently criteria. **Results:** AT Adolescents from MR reported lack of equipment (68.7%) and fun to exercise (85.8%) as the most important EB. Adolescents from CR presented lack of place (45.7%) and friendship (41.3%) as EB. PB the AT presented lack of knowledge how to exercise (64.6%) and lack of time (58.9%). Lack of time was reported by 51.5% from CR and lack of knowledge to exercise in (32.1%). The groups IA from MR showed lack of energy (38.8%) and self-discipline (46.9%) and from CR lack of interest (34.5%) and energy (44.6%). **Conclusion:** cultural factors may contribute to similar results in EB and differently on PB for adolescents' subjects.

**Key words:** adolescents, barriers, countryside and capital

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas a prática de atividade física tem sido apontada como um importante fator na manutenção, promoção e recuperação do nível de saúde da população. A atividade física pode ser entendida com um fenômeno complexo e multifatorial, com dimensões bio-culturais específicas para grupos de crianças, adolescentes, adultos e idosos. Por outro lado, a conceituação de atividade física apresentada por Caspersen et al. (1985)<sup>4</sup> amplia a possibilidade de entendimento a partir de princípios fisiológicos, como sendo “qualquer movimento corporal que eleve o gasto calórico acima dos níveis de repouso”.

Assim, os efeitos fisiológicos positivos são encontrados em indivíduos regularmente ativos com resultados significativos no sistema cardiovascular pela redução nos valores de pressão arterial, melhora da irrigação cardíaca e capilarização periférica, aumento no  $VO_2$  e débito cardíaco; melhora da força muscular e potencia muscular e controle dos níveis lipídicos séricos<sup>8</sup>. Efeitos psicológicos positivos são encontrados em indivíduos fisicamente ativos comparados com insuficientemente ativos<sup>1</sup>, destacando a redução dos níveis de estresse, melhor da auto estima, bem estar e socialização<sup>14</sup>.

Embora os benefícios do estilo de vida ativo sejam amplamente divulgados pela mídia<sup>12</sup> e em programas de intervenção<sup>14</sup>, há risco de inatividade física em diferentes grupos populacionais. Dentre as características que influenciam o nível de atividade física, encontramos os determinantes da idade e sexo, composição corporal, influência de pais, amigos e professores, dias da semana, estações do ano, local de residência, conhecimento sobre

saúde e como praticar atividades físicas e, principalmente, do número de barreiras para a prática de atividade física<sup>7</sup>. Baranowski e Jago (2005)<sup>3</sup> citam que barreiras é um conjunto de fatores pessoais e ambientais que impõe baseado nas percepções das pessoas, impedimento para a aderência ao exercício, podendo ser de ordem pessoal e ambiental. Para adolescentes as barreiras mais citadas que poderiam contribuir para um nível de atividade física insuficiente<sup>7</sup>.

Em estudo recente<sup>5</sup> apresenta que há uma tendência do nível de atividade reduzir durante o ensino médio, com maior impacto nos indivíduos matriculado no terceiro ano do ensino médio em função de preocupações futuras em relação ao trabalho e vestibular, com maior impacto sobre as mulheres. A American Academy of Pediatrics<sup>1</sup> apresenta que o nível de atividade física entre adolescentes deve ser incrementado pois há grande possibilidade de prevenção do excesso de peso com a prática regular de atividade física. Reforça a necessidade de programas de educação física escolar ser estimulantes e desafiadores para os adolescentes, pois muitas vezes as atividades desenvolvidas, o tempo de participação ativa, são desmotivadores para a aderência. Janssen (2007)<sup>11</sup> apresenta que a transição da infância para a adolescência sugere que programas de atividade física sejam realizados com diferenciais na intensidade do esforço. Assim sugere que todos os adolescentes deveriam se envolver em pelo menos 60 minutos de atividades física de intensidade moderada-vigorosa por dia, incluindo as aulas de educação física e fora do ambiente escolar. Entretanto, muitas vezes a força dos fatores ambientais dentre eles o local de moradia e indicadores

socioeconômicos que envolvem os adolescentes poderiam interferir negativamente para prática de atividade física<sup>6</sup>.

Assim, considerando a importância de um estilo de vida ativo em todas as idades, buscando entender alguns indicadores contribuintes no nível de inatividade física de adolescentes, o objetivo do presente foi comparar as barreiras ambientais e barreiras pessoais e sua associação com o nível de atividade física de adolescentes de ambos os gêneros residentes em cidades de metropolitana e do interior no Estado de São Paulo.

## **MÉTODOS**

Foram avaliados adolescentes de ambos os sexos residentes em duas cidades de regiões distintas no Estado de São Paulo, sendo uma localizada na região metropolitana (RM) e outra em região interiorana (RI). As duas cidades apresentam diferenças sócio-econômicas, sendo Santo André o município da área metropolitana e São Bento do Sapucaí da região do interior (Tabela 1).

Para a seleção da amostral e inclusão dos adolescentes no estudo consideramos: tempo de residência superior há 10 anos em cada região; estar regularmente matriculado nas séries do ensino fundamental II; não apresentar impedimentos físicos para a participação e desejar espontaneamente participar da pesquisa. Todos os adolescentes foram informados dos objetivos da pesquisa, tendo recebido e devolvido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelo responsável legal do menor. O desenho

metodológico foi avaliado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FCM-UNICAP, parecer 747/2007.

Foram avaliados 198 adolescentes de ambos os sexos com média de idade de  $15,55 \pm 0,72$  anos (RM) e  $16,01 \pm 1,55$  anos (RI), sendo 98 residentes na RM (44 - feminino e 54 - masculino) e 100 residentes em RI (52 - feminino e 48 - masculino). Os avaliados responderam individualmente e sem contato entre si e com o avaliador o Questionário de Barreiras sugerido pelo Programa Agita São Paulo<sup>12</sup> com onze questões relacionadas às Barreiras Ambientais (BA) e Barreiras Pessoais (BP). As BA e BP foram analisadas a partir dos critérios de percepção da força para a inatividade física sendo: nunca interferem (1); raramente interferem (2) ; algumas vezes (3); freqüentemente (4) e quase sempre interferem (5) . Agrupamos as respostas para os critérios 1+2 (RR); 3 (AV) e 4+5 (FR) , organizando em três categorias de análise . Foi realizada a reprodutibilidade do questionário com 11 jovens selecionados aleatoriamente, apresentando valor de correlação de 0,89.

O nível de atividade física foi dividido nos níveis: insuficientemente ativo (IA) e ativo (AT), considerando o tempo acumulado em atividades físicas como caminhada como locomoção e exercícios, incluindo a participação nas aulas de Educação Física com o critério de corte de 300 minutos/semanais sendo classificados como ativos (AT) os adolescentes que acumularam tempo total superior a 300 minutos e insuficientemente ativo (AI) aqueles que somaram menos de 300 minutos semanais. A análise dos dados foi feita com valores de proporção das respostas para os critérios agrupados. O teste Qui-Quadrado com nível de significância adotado de  $p < 0,05$  foi utilizado para a comparação

das proporções das barreiras relatadas entre os sexos e as respectivas regiões do Estado de São Paulo.

## **RESULTADOS**

A análise dos resultados das barreiras pessoais e ambientais em ambos os sexos segue na Tabela 2. Encontramos valores não significativos na proporção dos critérios FR, apresentando maior prevalência no indicador falta de equipamento e local apropriado para a prática de atividade física. Falta de conhecimento como se exercitar apresentou prevalência de 41,7% nos critérios FR. Falta de tempo e falta de diversão no exercício apresentaram valores significativos como barreiras para a prática de atividades físicas. A percepção do nível de saúde, falta de interesse e de disciplina não apresentaram valores significativos nos adolescentes de ambas as regiões avaliadas.

A análise das barreiras pessoais e ambientais em cada sexo, considerando o critério freqüentemente / quase sempre interferem (FR), como variável padrão de análise, mostraram valores distintos em cada sexo e região. Os resultados apresentados na Tabela 2 demonstram as prevalências nas barreiras relacionadas à inatividade física de adolescentes. A barreira falta de conhecimento apresentou valores similares em ambos os sexos e regiões, assim como falta de energia, desânimo e preocupação com o aspecto físico. A falta de tempo não apresentou a mesma tendência nos adolescentes de ambas as regiões. O grupo feminino da RI apresentou maior prevalência que os rapazes da mesma região para falta de tempo. Resultados significativos foram

encontrados na falta de interesse pelo exercício nas meninas da RM e rapazes da RI, com maior prevalência para o grupo masculino.

As barreiras ambientais não apresentaram valores significativos, em ambas as regiões e sexos, embora tenham apresentado maior prevalência que observado nas barreiras pessoais. Tendência similar foi encontrada nas barreiras ambientais mais citadas em ambos os sexos e regiões. Os dados apontaram para falta de local e falta de equipamento como as maiores barreiras para a prática de atividade física de adolescentes em duas regiões distintas.

Considerando que as barreiras são fatores intervenientes no nível de atividade física, analisamos a característica das barreiras citadas nos adolescentes classificados como AT e IA. Resultados significativos para os grupos de adolescentes classificados como ativos da RM apresentaram a falta de equipamento (68,7%) e diversão em se exercitar (85,8%) como as barreiras ambientais com maior prevalência, enquanto que os adolescentes da RI encontramos, falta de local (45,7%) e companhia (41,3%), como os maiores impedimentos para a prática de atividade física. Para as barreiras pessoais encontramos que os indivíduos ativos da região metropolitana, apresentaram a falta de conhecimento como se exercitar (64,6%) e falta de tempo (58,9%) como fatores de oposição ao exercício. Por outro lado, falta de tempo (51,5%) e de conhecimento como se exercitar (32,1%) forma os mais citados para os residentes na região do interior. Nos grupos IA das duas regiões encontramos em região metropolitana a falta de energia (38,8%) e autodisciplina (46,9%) e falta de interesse (34,5%) e falta de energia (44,6%) nos grupos da RI.

## DISCUSSAO

Considerando as limitações do presente estudo, perante a análise do fenômeno nível de atividade física e o número de indivíduos representados na amostra para cada uma das regiões, encontramos poucos estudos que compararam adolescentes e as percepções das barreiras ambientais e pessoais para a prática de atividade física.

A prática de atividade física e o estilo de vida ativo podem ser entendidos como um conjunto de fatores intervenientes que positivamente contribuem para a manutenção ou mudança do comportamento insuficientemente ativo para ativo<sup>10</sup>. Diversas ações governamentais e não governamentais<sup>1,12</sup> visam aumentar o nível de participação de adolescentes em atividades físicas, buscando reduzir o quadro de sedentarismo crescente nessa faixa populacional<sup>9</sup>. Aspectos bio-comportamentais<sup>15</sup> poderiam contribuir para esse fenômeno, em especial na percepção da imagem corporal, auto-estima e auto-eficácia. Os resultados do presente estudo mostram que a percepção da falta de tempo, falta de diversão em fazer exercício são as barreiras que significativamente se associam com a inatividade física de adolescentes, assim como a tendência para a falta de companhia e no tempo livre necessitar relaxar. Segundo Van Der Horst et al. (2007)<sup>16</sup> a percepção das barreiras é fator resultante da construção de conceitos no âmbito da família, da escola e de grupos sociais, sobre a importância em ser ativo. A percepção de como ser ativo, parece estar vinculado à construção social da prática de exercícios em

academias, através de programas estruturados, representando 50% de impedir com frequência a prática de atividade física. SEABRA et al. (2004)<sup>15</sup> apresenta que a construção social é fruto de um conjunto de necessidades organizadas em diferentes grupos e momentos históricos. Nesse sentido, ressalto que a região do interior apresenta 90% de seu município com áreas verdes e campos abertos, possibilidade de brincar e jogar na rua, uso do transporte ativo pela bicicleta, parecendo não representar no grupo de adolescentes, espaços e opções na prática de atividades físicas.

Por outro lado, comparando a prevalência das barreiras pessoais e ambientais, encontramos maiores proporções nos indicadores das barreiras ambientais que pessoais. A necessidade de intervir positivamente nas aulas de educação física, em programas de promoção para estilo de vida ativo, em programas na família e na sociedade parecem se justificar pela prevalência na resposta da falta de conhecimento em se exercitar. Em estudo desenvolvido por Janssen (2007)<sup>11</sup> e Pate et al. (2006)<sup>14</sup> mostram que a intervenção com adolescentes é um mecanismo importante na construção de atitudes ativas neste período da vida, o que poderia em um estilo de vida ativo em etapas futuras da vida. Nesse sentido haveria a possibilidade em reduzir a força das barreiras pessoais como a falta de tempo, falta de conhecimento em como se exercitar, dentre outras.

Por outro lado, a preguiça foi reportada por adolescentes (48%), como fator determinante para a inatividade física. Poderíamos hipotetizar que outras atividades mais prazerosas pudessem contribuir para o baixo interesse em praticar atividades físicas, como as atividades no computador, televisão e

vídeo-game, conversa com amigos. Embora o tempo de televisão seja um fato comum na análise do nível de atividade física (8,10), parece que o tipo de programação escolhida é um fator contribuinte para fortalecer a inatividade física de adolescentes.

Como as barreiras ambientais mostraram valores similares para os sexos e regiões, poderíamos imaginar que embora as regiões apresentem diferenças estruturais em especial com indicadores de moradia, segurança coletiva, possivelmente os valores transferidos e construídos em núcleos urbanos possam contribuir para um modo de pensar comum. A representação social do corpo, da atividade física e de comportamentos passa a fazer parte do constructo de grupos e nessa direção, falta de tempo e a sensação de insegurança são fatores representados, mas não necessariamente presentes na vida de grupos sociais de regiões do interior.

O nível de atividade física poderia contribuir para uma tendência diferente na percepção das barreiras, o que resultaria em indicadores similares para ambas as regiões. Porém, independente da região e nível de atividade física observada, os indicadores das barreiras não foram os mesmos. Esses dados são explicados em concordância pela etapa da vida que os indivíduos se encontram<sup>7</sup>, pela característica regional que está inserido<sup>13</sup> e pela diferença entre os sexos<sup>15,16</sup>.

## **CONCLUSAO**

Podemos concluir que fatores culturais podem interferir no padrão de resultado de adolescentes de duas regiões distintas. Indicadores de similaridade na forma de pensar podem estar resultando em comportamentos distintos, em função da cultura e fatores ambientais que envolvem os adolescentes. Futuros estudos poderiam associar a relação do número de barreiras ambientais e pessoais com indicadores de saúde.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- 1- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS AND COUNCIL ON SCHOOL HEALTH. Active health living: prevention of childhood obesity through increased physical activity. 2006; 117(5): 1834-1842.
- 2- AZAMBUJA,M.I.R.; FOPPA,M.; MARANHÃO,M.F.C. e ACHUTTI,A.C. Economic burden of severe cardiovascular disease in Brazil: an estimate based secondary data. Arq Bras Cardiol. 2008; 91(3):148-155.
- 3- BARANOWSKI,T. and JAGO,R. Understanding the mechanism of change in children's physical activity programs. Exercise Sports Science Review. 2005: 33(4);163-168.

- 4- CASPERSEN, C.J.; POWELL,K.E.; and CHRISTENSEN,G.M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Report, 100: 126-131, 1985.
- 5- CESCHINI, F.L. e FIGUEIRA JUNIOR,A. Nível de atividade física em adolescentes durante o ensino médio. Rev. Brás. Ciên da Saúde. 2006: 3(7): 32-38.
- 6- CESCHINI,F.L.; FLORINDO, A.A.; BENÍCIO, M.H.D'A. Níveis de atividade física em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil. Rev. Bras. Ciên Mov.2007; 15(4):67-78.
- 7- CESCHINI,F.L. e FIGUEIRA JUNIOR,A. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física de adolescentes. Rev Bras Ciên e Mov. 2007 15(1): 29-36.
- 8- FARIAS JUNIOR, J.C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. Rev Bras Ciên Mov. 2006; 14 (2):57-64,.
- 9- HALLAL, P.C.; BERTOLD,I A.D.; GONÇALVES, H. e VICTORA, C.G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. Cadernos de Saúde Pública. 2006; 22(6): 1277-1287.

- 10- HALLAL,P.C.; WELK,J.C.K.; RECHERR,F.F.; ANSELM,I. and VICTORIA,C.G. Early determinants of physical activity in adolescence. Prospective Birth Cohort Study. 2006; 1136:1-6.
- 11- JANSSEN I. Physical activity guidelines for children and youth. Appl Physiol Nutr Metab. 2007; 32: S109-S121.
- 12- MATSUDO,S.M.; MATSUDO,V.K.R.; ANDRADE,D.R.; ARAÚJO,T.L. and PRATT.M. Evaluation of physical activity promotion program: The example of Agita São Paulo. Evaluation and Progr Planning. 2006; 29: 308-311.
- 13- OEHLSCHLAEGER, M.H.K.; PINHEIRO, R.T.; HORTA, B.; GELATTI, C. e SAN'TANA, P. Prevalência e fatores associados em adolescentes de área urbana. Revista de Saúde Pública. 2004; 38(2): 157-63.
- 14- PATE,R.R.; DAVIS,M.G.; ROBISON,T.N.; et all. Promoting physical activity in children and youth. Circulation. 2006; 114: 1-16.
- 15- SEABRA, A.F.T.; MENDONÇA,D.M.V.; GARGANTA,R.M. e MAIA,J.A.R. Influência de determinantes demográficos-biológicos e sócio-culturais nos níveis de atividade física de crianças e adolescentes. Rev Bras Cineantropometria.2004; 6(2): 62-74.

16- VAN DER HORST,K.; CHIN,M.J.; PAW,A.; TWIST,J.W.R. and VAN MECHELEN,W. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. Med Sc in Sports Exerc.2007; 39(8): 1241-1250.

**Tabela 1** - Características regionais e indicadores sócio-econômicos de duas Regiões do Estado de São Paulo.

|                               | <b>Santo André</b> | <b>São Bento Sapucaí</b> |
|-------------------------------|--------------------|--------------------------|
| <b>Área do Município</b>      | 175,2              | 279,1                    |
| <b>População</b>              | 667.89             | 10.983                   |
| <b>IDH</b>                    | 0,835              | 0,775                    |
| <b>Escolas públicas</b>       | 62                 | 15                       |
| <b>Escolas particulares</b>   | 125                | 02                       |
| <b>Número moradias</b>        | 224.411            | 2.112                    |
| <b>Moradores / residência</b> | 3,1                | 4,2                      |
| <b>Clubes esportivos</b>      | 25                 | 01                       |
| <b>Nº hospitais e UBS</b>     | 201                | 02                       |
| <b>Nº de academias</b>        | 79                 | 01                       |
| <b>Parques municipais</b>     | 07                 | 0                        |

**Tabela 2** – Barreiras pessoais e ambientais em adolescentes residentes em região metropolitana e do interior do Estado de São Paulo.

| <b>BARREIRAS</b>                                                   | <b>1+2%</b> | <b>3%</b> | <b>4+5%</b> |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Sentir preocupação em relação ao meu aspecto quando faço exercício | 72,00       | 16,00     | 12,00       |
| Falta de interesse pelo exercício                                  | 48,00       | 44,00     | 8,00        |
| Falta de auto-disciplina                                           | 52,00       | 40,00     | 8,00        |
| Falta de tempo                                                     | 40,00       | 24,00     | 36,00*      |
| Falta de energia                                                   | 58,30       | 33,30     | 8,33        |
| Falta de companhia                                                 | 37,50       | 29,16     | 33,33       |
| Falta de diversão a partir do exercício                            | 54,16       | 12,50     | 33,33*      |
| Desânimo                                                           | 45,83       | 29,19     | 20,80       |
| Falta de equipamento                                               | 37,50       | 12,50     | 50,00       |
| Falta de clima adequado                                            | 45,83       | 41,66     | 12,50       |
| Falta de habilidade                                                | 54,16       | 33,33     | 12,50       |
| Falta de locais apropriados                                        | 41,66       | 8,33      | 50,00       |
| Falta de conhecimento em como se exercitar                         | 25,00       | 3,33      | 41,66       |
| Falta de boa saúde                                                 | 91,66       | 4,16      | 4,16        |
| Medo de lesão                                                      | 95,83       | 4,17      | 0,00        |
| Queixas e dores                                                    | 92,00       | 8,00      | 0,00        |
| Lesão ou incapacidade                                              | 92,00       | 8,00      | 0,00        |
| Eu necessito repousar e relaxar no meu tempo vago                  | 50,00       | 25,00     | 25,00       |

\*  $p < 0,05$

**Tabela 3** – Valores das Barreiras Pessoais e Ambientais de ambos os gêneros nas Regiões Metropolitanas e Interioranas do Estado de São Paulo.

| <b>Barreiras</b>                     | <b>RM (%)</b> |            | <b>RI (%)</b> |            |
|--------------------------------------|---------------|------------|---------------|------------|
| <b>Pessoais</b>                      | <b>Masc</b>   | <b>Fem</b> | <b>Masc</b>   | <b>Fem</b> |
| Falta de conhecimento como exercitar | 50,30         | 53,90      | 55,50         | 53,90      |
| Falta de energia – preguiça          | 48,20         | 43,90      | 45,70         | 48,00      |
| Preocupação com o aspecto físico     | 46,40         | 46,30      | 48,60         |            |
| Desânimo                             | 43,70         | 43,10      |               | 44,70      |
| Falta de tempo                       | 42,90         |            |               | 48,00      |
| Falta de interesse pelo exercício    |               | 43,90*     | 51,40*        |            |
| <b>Ambientais</b>                    |               |            |               |            |
| Falta de local apropriado            | 61,60         | 65,90      | 68,70         | 66,60      |
| Falta de equipamento para fazer      | 55,60         | 58,70      | 62,30         | 60,70      |
| Falta diversão fazendo exercício     | 55,10         | 53,70      | 59,60         | 54,60      |
| Pouca segurança parque / vizinhança  | 44,60         | 45,60      | 47,90         | 48,30      |
| Falta companhia de amigos            | 44,60         | 41,50      | 37,10         | 42,00      |

\* p<0,05