

Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física

Stages of behavior change and perception of barriers to the practice of physical activity in physical education students

Patrícia Aparecida Gaion Rigoni
José Roberto Andrade
do Nascimento Junior
Guaracy Nilton Fernandes
de Souza Costa
Lenamar Fiorese Vieira

Programa de Pós-Graduação Associado
em Educação Física UEM/UEL, Maringá
- Paraná - Brasil.

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar a associação entre os estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física por universitários. Fizeram parte da amostra 153 acadêmicos do curso de Educação Física, período noturno, de uma universidade do noroeste do estado do Paraná. Como instrumentos foram utilizados o Algoritmo dos Estágios de Mudança de Comportamento, o Questionário de Percepção de Barreiras, o Questionário da Associação Brasileira das Empresas de Pesquisa (ABEP) e uma ficha de dados sociodemográficos. Para a análise dos dados, utilizaram-se a estatística descritiva, o teste do Qui-quadrado e o Exato de Fisher ($p < 0,05$). Grande parte dos acadêmicos era do gênero feminino (57,5%), solteira (90,1%), pertencente às classes econômicas A e B (60,1%), praticante de esportes na infância e adolescência (88%) e eutrófica (80%). Em relação aos estágios de mudança de comportamento, a maioria dos estudantes se encontrava nos estágios considerados fisicamente ativos (manutenção e ação – 56,9%). No entanto, cerca de 40% não apresentou um estilo de vida fisicamente ativo, estando nos estágios de preparação, contemplação e pré-contemplação. As principais barreiras percebidas foram jornada de trabalho extensa (45,1%) e jornada de estudo extensa (37,9%). Houve associação significativa entre estágios de mudança de comportamento e barreiras como jornada de trabalho extensa ($p = 0,011$), falta de companhia ($p = 0,005$), falta de energia ($p = 0,006$) e falta de espaço disponível ($p = 0,044$), com maiores proporções de acadêmicos nos estágios considerados fisicamente inativos ou irregularmente ativos entre aqueles que percebiam essas barreiras. Concluiu-se que estudantes que se encontravam nos estágios de pré-contemplação, contemplação e preparação perceberam como barreiras para a atividade física fatores relacionados a compromissos, companhia, ambiente e energia para a prática.

Palavras-chave: Atividade motora; Estilo de vida; Estudantes.

Abstract

This study aimed to analyze the association between the stages of behavior change and perception of barriers to the practice of physical activity in college students. The subjects were 153 academics of the Physical Education course, nocturnal period, of a northwestern university of the Paraná state. The instruments used were Algorithm of the Stages of Behavior Change, Questionnaire of Perception of Barriers, Questionnaire of the Brazilian Association of Companies of Research (ABEP) and demographic data sheet. For the data analysis it was used descriptive statistics, the Qui-square and exact of Fisher test ($p < 0.05$). Most students were female (57.5%), single (90.1%), economic classes A and B (60.1%), practitioners of sports in childhood and adolescence (88%) and eutrophic (80%). Regarding the stages of behavior change most students were considered in physically active stages (action and maintenance -56.9%). However, about 40.0% did not have a physically active lifestyle, lying in the stages of preparation, pre-contemplation and contemplation. The main perceived barriers were extended working hours (45.1%) and extensive studying hours (37.9%). There was significant association between practice of physical activity and extensive hours of working ($p = 0.011$), lack of company ($p = 0.005$), lack of energy ($p = 0.006$) and lack of available space ($p = 0.044$), with higher proportions of students in stages considered physically inactive or irregularly active among those who perceived these barriers. It was concluded that students who were in the stages of pre-contemplation, contemplation and preparation perceived as barriers to physical activity factors related to appointments, company, environment and energy to practice.

Keywords: Motor activity; Life style; Students.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

José Roberto Andrade do
Nascimento Junior
Rua Tietê, 614, apto. 5
Jardim Universitário
Maringá, Paraná, Brasil
87020-210
e-mail: junior_jrs001@hotmail.com

• Recebido: 30/03/2011
• Re-submissão: 05/07/2011
29/08/2011
29/09/2011
06/11/2011
28/11/2011
• Aceito: 12/12/2011

INTRODUÇÃO

A importância da atividade física para o tratamento de doenças, a manutenção da saúde e a melhoria da qualidade de vida tem sido constantemente relatada por pesquisadores da área da saúde. Existem diversos estudos^{1,2,3,4} que associam a atividade física à diminuição do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes, colesterol, obesidade e alguns tipos de câncer.

No entanto, apesar da abundância de informações que demonstram os benefícios da prática de atividade física, estima-se que no Brasil cerca de 60% das pessoas sejam insuficientemente ativas⁵. Quando se trata de estudantes universitários, sobretudo aqueles da área da saúde, como é o caso de acadêmicos de Educação Física, que lidam diretamente com as questões relacionadas à atividade física, os índices de indivíduos insuficientemente ativos também são preocupantes (45,2%)⁶.

Sabe-se que adotar e manter um estilo de vida fisicamente ativo é um processo que envolve múltiplas variáveis, tais como fatores demográficos, biológicos, psicológicos, cognitivos, emocionais, culturais e sociais^{6,7}. Alguns desses fatores podem implicar em barreiras, dificultando ou desencorajando a prática de atividade física^{8,9}.

Pesquisas com diferentes populações têm sido desenvolvidas no intuito de identificar as barreiras que dificultam a prática de atividade física regular^{8,10,11}. Poucos estudos no Brasil, no entanto, analisaram essa temática na vida de estudantes universitários. Souza, Santos e José¹², verificaram que, para estudantes de Educação Física no Nordeste do Brasil, as principais barreiras para a prática de atividade física no lazer eram de ordem situacional, como clima desconfortável, excesso de trabalho, obrigações familiares e de estudo.

Assim, nota-se uma lacuna na literatura a respeito da identificação das barreiras para a prática de atividade física por parte de universitários que ainda não apresentam um estilo de vida fisicamente ativo. No caso de estudantes do período noturno, há maiores chances de encontrar indivíduos que não praticam atividade física ou são irregularmente ativos.¹³ A razão para isso pode ser o fato de que os alunos enfrentam barreiras difíceis de serem transpostas.

Diante disso, o objetivo do presente estudo foi verificar a associação entre estágios de mudança de comportamento e barreiras para a prática de atividade física por parte de universitários do curso de Educação Física do período noturno.

MÉTODOS

A presente pesquisa consiste em um estudo de caso, uma vez que objetivou analisar a prática esportiva de estudantes de um curso da área da saúde (Educação Física), do período noturno, de uma instituição pública de ensino superior do noroeste do estado do Paraná, totalizando 232 alunos regularmente matriculados. Optou-se por não fazer o cálculo da amostra e convidar todos os alunos a fazerem parte do estudo. No total, 160 acadêmicos devolveram os questionários respondidos. Destes, sete responderam algumas questões incorretamente ou não responderam e, por isso, foram excluídos da análise. Assim, a amostra final foi composta por 153 acadêmicos do curso de Educação Física, do período noturno, o que equivale a 66% da população alvo do estudo.

Para obtenção dos dados sociodemográficos, foi utilizada uma ficha contendo informações pertinentes ao gênero (masculino ou feminino), à idade (em anos) e ao estado civil (solteiro, casado, divorciado ou viúvo). Na mesma ficha

também foram solicitados o peso corporal (em quilogramas) e a estatura (em metros), para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), com base no qual os indivíduos foram qualificados em baixo peso, eutrófico, com sobrepeso e obeso. O questionário da ABEP¹⁴ foi utilizado para determinar a classe econômica. Foi solicitado também que os universitários informassem se já haviam praticado algum tipo de esporte ou exercício físico na infância ou adolescência. Todas essas informações foram autorrelatadas.

Para identificar os estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física, foi utilizado o algoritmo de estágio de mudança de comportamento¹⁵, no qual os acadêmicos, seguindo uma sequência de perguntas, deveriam responder "sim" ou "não" em relação a um estilo de vida ativo, caracterizado por pelo menos 30 minutos de atividade física, de forma contínua ou acumulada, na maioria dos dias da semana, com intensidade moderada¹⁶. Neste estudo, foi solicitado que os alunos excluíssem as atividades realizadas durante as aulas do curso de Educação Física, já que para muitos deles são essas as atividades físicas moderadas que realizam.

Os cinco estágios de mudança de comportamento foram obtidos por meio da análise do algoritmo, sendo caracterizados como: 1) pré-contemplação: o indivíduo não tem um estilo de vida regularmente ativo, não pretende iniciar a prática de atividade física regular nos próximos meses e não considera a regularidade de exercício importante para sua saúde; 2) contemplação: o indivíduo não tem um estilo de vida regularmente ativo, não pretende iniciar a prática regular de atividade física nos próximos meses, mas considera a regularidade de exercício importante para sua saúde; 3) preparação: indivíduo não tem um estilo de vida regularmente ativo, mas pretende iniciar a prática de atividade física regular nos próximos meses; 4) ação: indivíduo tem um estilo de vida regularmente ativo, mas apresenta esse comportamento há menos de seis meses; e 5) manutenção: indivíduo tem um estilo de vida regularmente ativo e apresenta esse comportamento há mais de seis meses.

Para avaliar as associações entre os estágios de mudança de comportamento, as variáveis sociodemográficas e as barreiras para a atividade física, optou-se por agrupar os estágios da seguinte forma: a) manutenção e ação, contemplando os indivíduos considerados ativos fisicamente; b) preparação, contemplação e pré-contemplação, envolvendo os estudantes considerados inativos ou irregularmente ativos. Essa estratificação dos estágios de mudança de comportamento é condizente com análises realizadas em outros estudos¹³.

O questionário de percepção de barreiras¹⁷ foi utilizado para identificar as situações percebidas pelos estudantes como obstáculos para a prática de atividade física. Esse questionário contém uma lista com 19 barreiras que dificultam o processo de tomada de decisão do indivíduo no que diz respeito à prática regular de atividade física: jornada de trabalho extensa, compromissos familiares (pais, cônjuge, filho, etc.), falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc.), falta de espaço disponível para a prática, falta de equipamento disponível, tarefas domésticas (para com sua casa), falta de companhia, falta de incentivo da família e/ou amigos, falta de recursos financeiros, mau humor, medo de lesionar-se, limitações físicas (por exemplo, muscular ou articular), dores leves ou mal-estar, falta de energia (cansaço físico), falta de habilidades físicas, falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física, ambiente insuficientemente seguro (criminalidade), preocupação com a aparência durante a prática e falta de interesse em praticar. A resposta é baseada numa escala do tipo *Likert*,

que varia de "nunca" (1) a "sempre" (5). Neste estudo, acrescentou-se a barreira "jornada de estudo extensa", por considerar que esse fator pode afetar a rotina dos estudantes.

Para as associações entre os estágios de mudança de comportamento e as barreiras para a atividade física, optou-se por dicotomizar a percepção de barreiras em "sim" e "não", recebendo a classificação "sim" as barreiras consideradas pelos estudantes como fatores que "sempre", "quase sempre" ou "às vezes" dificultam a prática de atividade física e recebendo a classificação "não" aquelas barreiras consideradas como fatores que "raramente" ou "nunca" dificultam a prática de atividade física.

A pesquisa está integrada ao projeto institucional sob Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos nº 175/2007. A coleta de dados ocorreu durante agosto e setembro de 2008, sendo a aplicação do questionário realizada em classe, durante o período de aula, de maneira coletiva, porém com instrumentos individuais. Os avaliados foram informados sobre os objetivos da pesquisa e o caráter anônimo do estudo e tinham a liberdade de aceitar ou não participar, mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Após a leitura do instrumento e as explicações dos pesquisadores, os alunos responderam aos questionários, estando dois dos pesquisadores (autores do presente estudo) sempre presentes para esclarecimentos. Cada turma foi visitada duas vezes pelos pesquisadores e os alunos que não se encontravam nos dias de coletas foram procurados em outros dias de aula para verificar o interesse em participar da pesquisa. Caso o demonstrassem, era marcado um dia para a coleta dos dados de forma individual.

Para a caracterização da amostra, empregaram-se frequência absoluta e relativa, para descrever as variáveis categóricas e mediana e amplitude interquartilica para as variáveis numéricas, uma vez que o teste de *Kolmogorov-Smirnov* apontou que os dados não apresentavam distribuição normal. A fim de comparar as proporções de acadêmicos em função dos estágios de mudança de comportamento para atividade física, utilizou-se o teste de Qui-quadrado um fator. Com o intuito de avaliar as associações entre os estágios de mudança de comportamento e as barreiras para a prática de atividade física, aplicaram-se o teste de Qui-quadrado ou o teste exato de *Fisher* (quando o número de observações esperadas foi menor que cinco), adotando $p < 0,05$.

RESULTADOS

Verificou-se que dos 153 acadêmicos analisados, 57,5% ($n = 88$) eram do gênero feminino, 90,1% ($n = 138$) solteiros, 60,1% ($n = 92$) pertenciam às classes econômicas A e B. Aproximadamente 88% ($n = 135$) praticaram esporte, dança ou

musculação durante a infância e a adolescência, com destaque para a prática de esportes coletivos com 62% ($n = 95$).

A mediana e a amplitude interquartilica da idade da amostra foram de 21(3) anos, peso corporal de 62,5(19) kg e estatura de 1,70(1,0) m. Observou-se que cerca de 80% da amostra foi considerada eutrófica, sete indivíduos apresentaram baixo peso, 26 indivíduos sobrepeso e um indivíduo era obeso.

A Tabela 1 apresenta as frequências absoluta e relativa de acadêmicos em relação aos estágios de mudança de comportamento para atividade física.

O estágio que apresentou maior número de estudantes foi o de manutenção, indicando que grande parte dos acadêmicos já apresenta um comportamento regularmente ativo há mais de seis meses. Outro estágio no qual se encontra boa parte dos estudantes é o de preparação, o que demonstra que esses alunos já apresentam prontidão para começar a prática regular de atividade física.

Quando comparadas as proporções de acadêmicos que estão nos estágios de prática regular de atividade física (56,9% nos estágios de ação e de manutenção) com os que se encontram em estágios de comportamento fisicamente inativo ou irregularmente ativo (43,1% nos estágios de pré-contemplação, contemplação e de preparação), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p = 0,090$).

A Tabela 2 apresenta as barreiras percebidas pelos acadêmicos como intervenientes no processo de adesão a um estilo de vida ativo.

As principais barreiras para a prática de atividade física referidas pelos acadêmicos foram jornada de trabalho extensa (45,1%) e jornada de estudo extensa (37,9%). As barreiras menos citadas foram mau humor (5,9%), ambiente inseguro (4,6%), preocupação com a aparência (4,6%), falta de incentivo (3,9%), falta de interesse (3,9%), dores e mal-estar (2,0%), limitações físicas (1,3%), falta de habilidade (1,3%) e falta de conhecimento (1,3%).

A Tabela 3 apresenta a associação entre estágio de mudança de comportamento e gênero, estado civil, classe econômica, índice de massa corporal e prática de esporte na infância e na adolescência dos universitários. Não foram identificadas associações significativas entre as variáveis.

Na Tabela 4 são apresentadas as barreiras que obtiveram associação significativa com os estágios de mudança de comportamento.

Verificou-se que mais acadêmicos classificados nos estágios de preparação, contemplação e pré-contemplação percebem a jornada de trabalho extensa, a falta de espaço disponível para a prática, a falta de companhia e a falta de energia como barreiras para um estilo de vida ativo.

Tabela 1

Frequências absoluta e relativa de acadêmicos de Educação Física, do período noturno, em relação aos estágios de mudança de comportamento para atividade física.

Estágios de mudança de comportamento	n	%
Manutenção	63	41,2%
Ação	24	15,7%
Preparação	50	32,7%
Contemplação	10	6,5%
Pré-contemplação	6	3,9%

Tabela 2

Principais barreiras percebidas por estudantes do curso de Educação Física, do período noturno, como intervenientes no processo de adoção de um estilo de vida ativo.

Barreiras	N	%
Jornada de trabalho extensa	69	45,1%
Jornada de estudo extensa	58	37,9%
Falta de companhia	22	14,4%
Compromissos familiares	20	13,1%
Falta de recursos financeiros	19	12,4%
Tarefas domésticas	18	11,8%
Falta de energia	15	9,8%
Falta de equipamento disponível	14	9,2%
Falta de espaço disponível para a prática	12	7,8%

Tabela 3

Associação entre estágios de mudança de comportamento e gênero, estado civil, nível econômico, índice de massa corporal (IMC) e prática de esporte na infância e na adolescência de universitários.

Variáveis		Manutenção e ação	Preparação, contemplação e pré-contemplação	p
Gênero	Masculino	39	26	0,611
	Feminino	48	40	
Estado civil	Solteiro	82	58	0,268
	Casado	5	8	
Nível econômico	Classe A e B	52	40	1,000
	Classe C e D	35	26	
IMC	até 24,9	69	57	0,358
	maior que 25	18	9	
Prática de esporte/exercício físico na infância/adolescência	Sim	80	55	0,116
	Não	7	11	

Obs. Na variável estado civil, os dois acadêmicos "separados" foram categorizados como "solteiros".

Tabela 4

Barreiras associadas aos estágios de mudança de comportamento de estudantes de Educação Física do período noturno.

Barreiras	Manutenção e ação	Preparação, Contemplação e Pré-Contemplação	p
Jornada de trabalho extensa	31 (45%)	38 (55%)	0,011
Falta de companhia	6 (27%)	16 (73%)	0,005
Falta de energia	3 (20%)	12 (80%)	0,006
Falta de espaço disponível	3 (25%)	9 (75%)	0,044

DISCUSSÃO

Notou-se que a maior parte dos estudantes encontrava-se nos estágios de manutenção e ação, fato que corrobora outros estudos que identificaram, entre estudantes de Educação Física, maiores proporções de indivíduos nesses estágios^{6,13}. É comum a pressuposição de que universitários da área da saúde tenham hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, uma vez que cursam disciplinas que abordam os conceitos da educação em saúde e da importância da prática de atividade física¹⁸.

Contudo, essa associação entre os conteúdos da grade curricular e a prática efetiva nem sempre se verificam. Estudos demonstraram que alunos da área da saúde apresentam hábitos de vida inadequados, como alimentação desequilibrada e baixos níveis de atividade física^{19,20}, evidenciando que o fato de seguir uma carreira da área da saúde, em alguns casos, não é suficiente para a adoção de um comportamento ativo²¹, como se pôde perceber neste estudo.

Embora a maior parte dos indivíduos do presente estudo tenha se encontrado nos estágios de manutenção e ação, uma parcela considerável dos estudantes (43,1%) situou-se nos estágios de preparação, contemplação e pré-contemplação, indicando que, apesar de serem estudantes de Educação Física e conhecerem os benefícios de um estilo de vida fisicamente ativo, ainda não conseguem atingir um mínimo de 30 minutos de prática atividade física moderada a vigorosa, de forma contínua ou acumulada, na maioria dos dias da semana.

Outros estudos encontraram resultados semelhantes ao do presente estudo, como o de Silva et al.⁶, que identificaram, entre acadêmicos de Educação Física de uma universidade pública do estado de Sergipe, uma prevalência de 45,2% de indivíduos nos estágios de preparação, contemplação e pré-contemplação.

Mas o problema da inatividade física não atinge somente estudantes da área de saúde. Madureira et al.²¹ verificaram que a maioria dos universitários ingressantes em diferentes cursos de uma universidade pública de Santa Catarina foi classificada nos estágios de contemplação e preparação.

Assim, nota-se que, embora alguns estudantes considerem a prática regular de atividade física importante para a saúde (estágio de contemplação) e muitos até pretendam iniciá-la nos próximos meses (estágio de preparação), existem algumas barreiras que podem ser percebidas como difíceis de serem transpostas para se adotar um estilo de vida ativo.

Observou-se um predomínio de barreiras do tipo extrínsecas em relação às intrínsecas, indicando que fatores externos ao controle do indivíduo são os maiores obstáculos para a prática de atividade física para esses universitários, sobretudo a jornada de estudo e de trabalho extensas.

Estudos realizados por outros pesquisadores encontraram barreiras semelhantes como intervenientes na adoção de um comportamento fisicamente ativo. Daskapan, Tuzun e Eker²², em uma pesquisa realizada com estudantes de uma universidade da Turquia, verificaram que as principais barreiras para a prática de atividade física foram a falta de tempo por causa do longo programa escolar, a falta de tempo em razão das responsabilidades sociais e familiares e o fato de os pais considerarem o estudo mais importante que a prática de exercícios físicos.

Santos, Souza e José¹², em estudo com alunos de Educação Física de uma universidade pública da Bahia, identificaram que as principais barreiras para a prática de atividade física foram de origem situacional, com destaque para o clima desconfortável, o excesso de trabalho e as obrigações familiares e acadêmicas. Analisando o estilo de vida de estudantes

do gênero masculino de uma universidade do Rio Grande do Sul, Tondo et al.²³ verificaram que as principais barreiras para a prática de atividade física foram a jornada de estudo extensa, a preferência por fazer outras coisas e a falta de conhecimento de projetos gratuitos de atividade física na universidade.

Assim, constata-se que, tanto no presente estudo quanto na literatura em geral, tarefas e compromissos são percebidos pelos universitários como as principais barreiras para a atividade física. Ainda que uma rotina de estudo e trabalho extensa possa dificultar a inclusão de outros compromissos, é preciso que estes estudantes mudem sua atitude perante a atividade física, encarando-a como algo prioritário e gerenciando melhor o seu tempo para incluí-la no seu dia-a-dia.

Conquanto alguns trabalhos tenham indicado que o gênero⁶, o nível econômico¹³ e o índice de massa corporal²² associam-se significativamente aos estágios de mudança de comportamento, o presente estudo não encontrou tais associações. É possível que para os universitários avaliados na presente pesquisa outras variáveis sejam percebidas como mais intervenientes no processo de adoção de um comportamento fisicamente ativo.

De acordo com os dados colhidos, as barreiras que mais parecem interferir no comportamento de sujeitos classificados nos estágios de preparação, contemplação e pré-contemplação são a jornada de trabalho extensa, a falta de espaço disponível para a prática, a falta de companhia e a falta de energia. Algumas dessas barreiras, como a jornada de trabalho extensa^{7,13}, a falta de espaço disponível para a prática^{12,7} e a falta de energia²², também foram associadas significativamente a comportamentos inativos fisicamente em outros estudos.

Ainda que não tenham sido coletados dados a respeito da profissão daqueles estudantes que afirmaram ser a jornada de trabalho extensa uma barreira para a adoção de um comportamento ativo fisicamente e apesar de não se ter identificado o número de indivíduos que trabalham, mas não relataram a percepção dessa barreira – e estas podem ser duas limitações do presente estudo – sugere-se que uma jornada de trabalho extensa dificulta o desenvolvimento de um estilo de vida fisicamente ativo por parte desses estudantes do período noturno e, talvez, esta esteja também relacionada a outra barreira citada: a falta de energia, provocada pelo trabalho em excesso²⁴.

Notou-se também que os universitários que não são ativos fisicamente afirmam não ter espaço disponível para a prática de atividade física. Sabe-se que as questões relacionadas ao ambiente são fatores que podem ser encarados como barreiras ou facilitadores para a prática de atividade física¹¹. Esses dados apontam para a necessidade de o ambiente universitário favorecer e estimular a prática coletiva da atividade física.

Outra barreira citada pelos universitários avaliados no presente estudo foi a falta de companhia para a prática de atividade física. Para Weinberg e Gould²⁵, a falta de companhia está atrelada à necessidade de suporte social dos indivíduos para adotarem um comportamento ativo. Segundo os autores, cerca de 90% dos participantes de programas de exercícios físicos preferem exercitar-se com um parceiro ou com um grupo a realizarem as atividades físicas sozinhos.

Cardinal e Sachs²⁶ apontam que ambientes sem suporte social podem ser prejudiciais não só para aqueles indivíduos que se encontram nos estágios de pré-contemplação, contemplação e preparação, mas também para os que estão nos estágios de ação e manutenção.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que a maioria dos acadêmicos já apresenta um comportamento fisicamente ativo há mais de seis meses (estágio de manutenção) ou pensa em iniciar a prática de atividade física nos próximos meses (estágio de preparação). As principais barreiras foram relacionadas a compromissos ou tarefas, como a jornada de estudo e de trabalho extensa. Além disso, a associação entre prática de atividade física e percepção de barreiras indicou que mais acadêmicos classificados nos estágios de pré-contemplação, contemplação e preparação percebem as barreiras jornada de trabalho extensa, falta de espaço disponível para a prática, falta de companhia e falta de energia como de impacto significativo na adoção de um estilo de vida ativo, em relação aos estudantes classificados nos estágios de comportamento fisicamente ativo (ação e manutenção).

É importante ressaltar que o presente estudo apresenta algumas limitações, como: a) o delineamento transversal, que impede maiores inferências e parâmetros de causa e efeito entre as variáveis; b) a ausência de uma amostragem por estratos representativos das séries do curso, já que essa limitação poderia ter sido diminuída se todos os alunos do período noturno, de todos os anos, tivessem sido convidados a participar da pesquisa; c) a escolha do nível universitário como foco, o que não possibilita a generalização das conclusões aqui encontradas para jovens que não frequentavam a universidade no período da coleta dos dados.

Dentre as implicações práticas deste estudo, destaca-se a necessidade de os estudantes que ainda não se encontram nos estágios fisicamente ativos adotarem uma atitude diferenciada em relação à atividade física, encarando-a também como um compromisso importante de sua rotina. A universidade pode auxiliar esses acadêmicos oferecendo atividades extracurriculares que incentivem a adoção do comportamento ativo, disponibilizando locais seguros de prática e que estimulem a participação coletiva.

Sugere-se que novos estudos investiguem que fatores estão relacionados à jornada de trabalho extensa, à falta de energia, de espaço disponível e de companhia para praticar atividade física e de que forma esses fatores influenciam a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo em universitários de Educação Física do período noturno.

Contribuição dos autores

Guaracy Nilton Fernandes de Souza Costa apresentou a ideia da investigação, realizou a coleta de dados, contribuiu na elaboração do artigo e na revisão da literatura. Patrícia Aparecida Gaion Rigoni contribuiu na análise estatística, na coleta de dados, na redação do artigo e na elaboração final do manuscrito. José Roberto Andrade do Nascimento Junior contribuiu na análise estatística e na elaboração final do texto. Lenamar Fiorese Vieira contribuiu na elaboração final e na revisão crítica do artigo.

REFERÊNCIAS

1. American College of Sports Medicine. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Med Sci Sports Exerc* 2009; 41:459-471.
2. World Health Organization. Preventing Chronic Diseases: a vital investment: WHO global report, 2005.
3. Fernandes RA, Sponton CHG, Zanesco A. Atividade física na infância e adolescência promove efeitos benéficos na saúde de adultos. *Rev SOCERJ* 2009; 22: 365-72.
4. Paixão LA, Dias RMR, Prado WL. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2010; 15(3): 145.
5. Matsudo VKR. Sedentarismo: como diagnosticar e combater a epidemia. *Diagnost & Tratam* 2005; 10(2): 109-110.
6. Silva DAS, Magalhães I, Pereira IMM. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2010; 5(1): 15-20.
7. Elsangedy HM, Krinski K, Buzzachera CF, Cieslak F, Vitorino DC, Silva SG. Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo-PR. *Lecturas Educación Física y Deportes* 2008; 1:05-10.
8. Ceschini FL, Figueira Junior A. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *Rev Bras Ci Mov* 2007; 15(1): 29-36.
9. Martins MO. Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. 2000. 172 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.
10. Brazão MC, Hirayama MS, Gobbi S, Nascimento CMC, Roseguini AZ. 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* 2009; 15(4): 759-767.
11. Petroski EL, Silva DAS, Reis RS, Pelegrini A. Estágios de mudança de comportamento e percepção positiva do ambiente para atividade física em usuários de parque urbano. *Motricidade* 2009; 5: 17-31.
12. Sousa TF, Santos SFS, José HPM. Barreiras percebidas à prática de atividade física no nordeste do Brasil. *Pensar a Prática* 2010; 13(1): 1-15.
13. Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2006; 8: 5-15.
14. ABEP – Associação Brasileira das Empresas de Pesquisa. *Critério de Classificação Econômica-Brasil*. 2008. Disponível em: <http://www.abep.org.br> Acesso em: 10 jul. 2009.
15. Cardinal BJ, Tuominen KJ, Rintala P. Cross-cultural comparison of American and Finnish college students' exercise behavior using transtheoretical model constructs. *Res Q Exerc Sport* 2004; 75:92-101.
16. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Askell W, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 1995; 273(5):402-7.
17. Martins MO, Petroski EL. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2000; 2(1): 58-65.
18. Silva DAS, Smith-Menezes A, Almeida-Gomes M, Sousa TF. Estágios de mudanças de comportamento para atividade física em estudantes de uma cidade do Brasil. *Rev. Salud Pública* 2010; 12(4): 623-634.
19. World Health Organization. Obesity: preventing and manging the global epidemic – report of a WHO consultation on obesity. Geneva: World Health Organization; 2000.
20. Quadros TMB, Petroski EL, Silva DAS, Gordia AP. Prevalence of physical inactivity among Brazilian university students: association with sociodemographic Variables. *Rev Sal Pub* 2009; 11:724-733.
21. Madureira AS, Fonseca SA, Maia MFM. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. *Rev Bras Cineantropom Desemp Hum* 2003; 5(1): 54-62.
22. Daskapan A, Tuzun EH, Eker L. Perceived barriers to physical activity in university students. *J Sports Sci Med* 2006; 5: 615-620.
23. Tondo JR, Silva TR, Roth MA. Barreiras percebidas e nível de atividade física de universitários residentes na Casa do Estudante da Universidade Federal do Sul do Brasil. *Lecturas Educación Física y Deportes* 2011; 15(153): 1-14.
24. Hespagnol A. Burnout e stress ocupacional. *Rev Port Psicoss* 2005; 7 (1/2): 153-162.
25. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre, Artmed Editora, 2008.
26. Cardinal B, Sachs M. Increasing physical activity using the stages of change model and mail-delivered exercise programs. *Res Q Exerc Sport* 1994: A-45.