**Resumo**

O objetivo deste estudo foi identificar as barreiras para atividade física em indivíduos com excesso de peso. Utilizou-se a técnica de grupos focais em indivíduos entre 20 e 55 anos (n=36, 52,7% mulheres), em quatro grupos homogêneos de acordo com o gênero e estágio de mudança de comportamento para atividade física. As barreiras mais frequentes entre os indivíduos com excesso de peso foram as que constituíam a categoria intrapessoal, como sentir-se com imagem corporal negativa, falta de confiança em realizar atividade física, falta de tempo, falta de recursos financeiros, presença de doenças. Além disso, falta de apoio dos amigos, familiares e profissionais, clima desfavorável, falta de segurança e falta de locais/estruturas para realizar atividade física, também foram importantes barreiras nesta população. Pode-se concluir que as barreiras intrapessoais foram as mais relatadas e que não houve distinção das barreiras em relação ao estágio de mudança de comportamento entre os indivíduos.

**Palavras chave:** sobrepeso; obesidade; adultos; barreiras para atividade física.

**Abstract**

The aim of this study was to identify the barriers to physical activity in overweight individuals. We used the technique of focus groups in individuals between 20 and 55 years old (n=36, 52.7 % women) in four homogeneous groups according to gender and stage of behavior change for physical activity. The most common barriers among overweight individuals were those that constituted the intrapersonal category such as negative body image, lack of confidence for physical activity practice, lack of time, lack of financial resources and presence of diseases. Moreover, lack of support from friends, family and professionals, unfavorable weather, lack of safety and lack of facilities/structures to perform physical activity were also important barriers to this population. In conclusion, the intrapersonal barriers were the most frequently reported and there were no differences of barriers in relation to the stage of behavior change.

**Keywords:** overweight; obesity; adults; barriers to physical activity.