



FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS ASSOCIADOS ÀS BARREIRAS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM FREQUENTADORES DE ACADEMIAS PRIVADAS

CALEBE BARBOSA DE CASTRO; CAMILA BOSQUIERO PAPINI

INTRODUÇÃO: A mudança de comportamento para um estilo de vida fisicamente ativo envolve muitos fatores, dentre eles estão barreiras para a prática de exercício físico que impedem ou dificultam a mudança do comportamento. **OBJETIVOS:** identificar as barreiras para a prática de exercício percebidas por frequentadores de academias e verificar associações com variáveis sociodemográficas e tempo de prática. **METODOLOGIA:** estudo transversal não probabilístico com questionário online (anamnese e questionário de barreiras), amostra de 215 de praticantes exercício físico (121 mulheres, média de idade $33 \pm 9,4$ anos), de 2 academias privadas selecionadas por conveniência no município de Uberlândia-MG. O teste de Fisher (2×2 , V^2 de Crámer -VC) foi realizado para testar as associações das barreiras com variáveis sociodemográficas e tempo de prática. **RESULTADOS:** com relação às características da amostra, a maioria é mulher (56,3%), solteiro (58,6%), com ensino superior completo (64,7%), com tempo de prática de exercício físico superior a 6 meses (62,8%). As barreiras mais percebidas foram “jornada trabalho extensa” (46,05%), “falta de energia” (25,98%) e “compromissos familiares” (21,86%). As barreiras menos percebidas foram “ambiente insuficientemente seguro” (6,51%), “limitações físicas” (10,23%) e “falta de incentivo da família e/ou amigos” (10,23%). Foram observadas associações fracas entre idade e “compromissos familiares” ($p=0,045$, $VC=0,141$); estado civil e “tarefas domésticas” ($p=0,013$, $VC=0,182$). O tempo de prática de exercício físico foi associado (associação fraca) aos “compromissos familiares” ($p=0,035$, $VC=0,157$), “falta de conhecimento sobre atividade física” ($p=0,027$, $VC=0,157$) e “falta de interesse na prática” ($p=0,020$, $VC=0,176$). **CONCLUSÃO:** praticantes de exercícios físicos em academias privadas com maior idade (32 a 59 anos) percebem os “compromissos familiares” como barreira em comparação aos mais jovens (18 a 31 anos). Os casados percebem as “tarefas domésticas” como barreira para prática de exercício físico em comparação aos solteiros. O menor tempo de prática de exercício físico (6 meses ou menos) foi associado a “falta de interesse na prática”, “falta de conhecimento sobre atividade física” e “compromissos familiares”, indicando que o tempo de prática é um fator importante para superar as barreiras, principalmente, aquelas relacionadas à prática (conhecimento e interesse).

Palavras-chave: Exercício físico, Barreiras, Atividade física, Academias privadas, Ginástica.