



## BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM POMERODE, SC - SHIP-BRAZIL

*Alan de Jesus Pires de Moraes, Jonathas de Faria, Luiz Gustavo da Cruz*

Educação Física - Educação Física

A atividade física é um fator de risco modificável para doenças cardiovasculares e uma ampla variedade de doenças crônicas, incluindo diabetes, hipertensão, obesidade, câncer de colon e pulmão e osteoporose. Barreiras para a prática de atividade física incluem falta de tempo, motivação, acesso a instalações, condições de saúde, responsabilidades familiares e sedentarismo. Fatores econômicos, sociais e culturais também desempenham papel, afetando a adesão e contribuindo para um estilo de vida menos ativo. A inatividade física é o quarto principal fator de risco de morte no mundo. O comportamento fisicamente ativo é influenciado por diversos fatores, sendo as barreiras consideradas como fatores negativos. Analisar às barreiras à prática de atividade física em indivíduos residentes na cidade de Pomerode/SC participantes do Estudo Vida e Saúde - SHIP Brazil. Estudo epidemiológico transversal. A amostra do estudo será composta por 1770 pessoas de ambos os sexos, presentes na faixa etária dos 20 aos 59 anos. Toda a coleta de dados foi realizada por meio do banco de dados do estudo epidemiológico "Vida e Saúde em Pomerode - SHIP-Brazil". Este projeto não necessita de apreciação ética, pois será utilizado banco de dados secundários, sem qualquer tipo de identificação, dos voluntários provenientes do projeto "Vida e Saúde em Pomerode - SHIP-Brazil" aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional de Blumenau sob o protocolo nº 33/2012 e sob protocolo nº 2.969.842/2018, conforme previsto na Resolução do Conselho Nacional de Saúde Nº 510 de 2016, Art. 1º Parágrafo único, item V. Foram classificados como sedentários quando praticavam menos de 300 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana. Oito barreiras foram encontradas: falta de tempo, preguiça/cansaço, falta de companhia, falta de local adequado, falta de dinheiro, dias de chuva, presença de lesões/doenças e medo de se machucar. As barreiras mais prevalentes foram os dias de chuva (65,9%), seguida de preguiça/cansaço (37,5%) e falta de local adequado (33,8%). Todas as meninas e 57% dos meninos que relataram seis ou mais barreiras à prática de atividades físicas eram sedentários. As barreiras de falta de tempo ( $p < 0,001$ ), preguiça/cansaço ( $p < 0,001$ ) e dias de chuva ( $p = 0,03$ ) permaneceram associadas ao sedentarismo no lazer após ajuste para as variáveis sexo, idade, nível econômico e escolaridade.

Palavras-chave: Saúde; Atividade física; Epidemiologia

Apoio: Programa de Bolsas de Pesquisa do UNIEDU/Governo de Santa Catarina e UNIVALI