

## Validation of the Barriers to practice of physical exercise Portuguese version (ABPEF-17)

### Validação para português da escala de autorrelato das barreiras para a prática de exercício físico (ABPEF-17)

Miguel Leal<sup>1,2\*</sup>, Filipe Rodrigues<sup>3,4</sup>, and Pedro Forte<sup>1,2,5,6</sup>

<sup>1</sup> Department of Sport, Higher Institute of Educational Sciences of the Douro, Penafiel, Portugal

<sup>2</sup> CI-ISCE / ISCE Douro, Penafiel, Portugal

<sup>3</sup> ESECS - Polytechnic Institute of Leiria, Leiria, Portugal

<sup>4</sup> CIEQV, Leiria, Portugal

<sup>5</sup> Research Centre in Sports Sciences, Health Sciences, and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal

<sup>6</sup> Department of Sport Science, Polytechnic Institute of Bragança, Bragança, Portugal

\*Corresponding author: Filipe Rodrigues; Filipe Rodrigues

#### RESUMO

No presente estudo apresentam-se resultados da adaptação do questionário de Autorrelato das Barreiras para a Prática do Exercício Físico (Niñerola et al., 2006), utilizando uma amostra de 348 participantes. Este instrumento é constituído por 17 itens e permite a avaliação de 4 fatores que podem impedir a prática de exercício físico: Imagem corporal/ansiedade física social; Fadiga/preguiça; Obrigações/falta de tempo; Ambiente/instalações. Os resultados da adaptação permitiram verificar boa arrumação dos fatores e boa consistência interna, pelo que se pode considerar um instrumento pertinente na avaliação das barreiras relacionadas com a prática do exercício físico.

**Palavras-chave:** Imagem corporal, ansiedade física social, fadiga, preguiça, obrigações, falta de tempo, ambiente, instalações.

#### ABSTRACT

In this study we present the results of adapting the questionnaire “Barriers to practice of physical exercise” (Niñerola et al., 2006), using a sample of 348 participants. This instrument consists of 17 items, allows the evaluation of four factors that can prevent physical exercise, body image / social physique anxiety, fatigue / laziness; Obligations / lack of time; Environment / accessibilities. The results allowed us to verify the adjustment factors of good distribution and good internal consistency. They are also a useful tool in assessing barriers to the practice of physical exercise.

**Keywords:** Body image, social physique anxiety, fatigue, laziness, obligations, lack of time, environment, accessibilities.

## 1. INTRODUÇÃO

Embora estejam bem descritos os benefícios da atividade física para a qualidade de vida e bem-estar das pessoas, nos últimos anos tem-se verificado um progressivo aumento da incidência do sedentarismo (Calmeiro & Matos, 2004; Janeiro, Martins, & Palmeira, 2006; Marques & Gaya, 1999; Mazo, Mota, Gonçalves, & Matos, 2005; Santos & Knijnik, 2006). De acordo com os dados disponíveis, a população portuguesa é na sua maioria inativa (70%), com reduzida aptidão física e tendencialmente com excesso de peso (Inquérito Nacional de Saúde, 1999, cit. in IDP 2004; Faria, 2001). No estudo realizado sobre os Hábitos Desportivos da População Portuguesa, editado pelo Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto, estima-se que apenas 23% da população realiza alguma prática desportiva (Marivoet, 2001). Os efeitos negativos do sedentarismo não se fazem só refletir na doença, têm também reflexos significativos ao nível económico, individual e comunitário. Portanto, existem motivos, mais do que suficientes, de natureza económica, social, médica e psicológica para reconhecer a necessidade de intervenções que mobilizem as crianças, os jovens, os adultos e os idosos com a finalidade de inverter o aumento da inatividade física.

A prática do Exercício Físico (EF) está intimamente relacionada com um conjunto de fatores. De um modo geral, na literatura internacional, os estudos indicam que os homens praticam mais EF que as mulheres (Calmeiro & Matos, 2004; Dishman & Sallis, 1994; Marivoet, 1998, 2001; Rodrigues-Romo, Boned-Pascual, & Garrido-Muñoz, 2009). No que concerne à idade verifica-se consistentemente uma relação negativa entre atividade física e a idade, com algumas exceções (Pavón & Moreno, 2006). A diminuição da atividade física começa a verificar-se durante a adolescência e estende-se à idade adulta (Calmeiro & Matos, 2004). À medida que a idade avança os sujeitos percebem mais barreiras à adesão ao exercício e tornam-se mais sedentários (Rodrigues-Romo et al., 2009; Santos & Knijnik, 2006). Para além destes fatores outros têm sido

estudados, como por exemplo, a imagem corporal (Capdevila, 2005; Niñerola et al., 2006), a ansiedade física social (Niñerola et al., 2006), a falta de tempo (Araújo & Inglés, 2009; Capdevila, 2005; Niñerola et al., 2006; Rodrigues-Romo et al., 2009), as obrigações laborais ou familiares (Capdevila, 2005; Niñerola et al., 2006; Rodrigues-Romo et al., 2009), a acessibilidade às instalações (Capdevila, 2005), a oferta, entre outras.

A análise das barreiras que dificultam a prática de atividade física é imprescindível antes de planificar qualquer estratégia para aumentar a motivação e a aderência para iniciar ou manter uma conduta ativa (Capdevila, 2005; Niñerola et al., 2006). De forma a poder conhecer melhor quais as barreiras que impedem as pessoas de praticarem EF ou a adotarem um estilo de vida mais ativo, têm sido criados e validados vários instrumentos (questionários e entrevistas semiestruturadas) para avaliar as diferentes variáveis cognitivas e comportamentais que intervêm no contexto da prática de exercício físico e a da saúde. Em Portugal, a maioria dos estudos, tem utilizado como fonte de recolha de dados quase sempre, a entrevista. Marivoet (2001), aponta no seu estudo como principais barreiras para a prática: a falta de tempo (60%), não gostar (45%); a idade (25%); e a saúde (17%), razões principais apontadas. Já Gonçalves et al. (2010) em entrevista guiada (7 indivíduos), apontam como os principais motivos para a não prática de atividade física: a falta de tempo, sedentarismo (TV, computador, PSP), as experiências anteriores, a falta de força de vontade e a insatisfação corporal. Leonardo (2009) no seu estudo com uma população específica de 490 habitantes da ilha do Faial, utilizando uma questão aberta nos quais os sujeitos participantes indicavam cinco barreiras, verificou que os principais impedimentos de prática de atividade física foram: a falta de tempo (71%); o trabalho (24%); a falta de motivação (17%); a família (16%); o não gostar (7%); a falta de oferta (5%); o cansaço (5%); a saúde (4%); e outros (2%). Na literatura internacional, o recurso a questionários tem sido mais frequente veja-se o Quadro 1.

**Quadro 1.** Barreiras à prática de exercício físico – Instrumentos utilizados na literatura internacional.

Instrumento	Autor(es)/ano	Estrutura do instrumento
<i>San Diego Health and Exercise Questionnaire (SDHEQ)</i>	Rauh, Hovell, Hofdtetter, Sallis & Gleghorn, 1992	16 questões avaliadas por uma escala de <i>Likert</i> de 5 pontos.
<i>Barriers to Being Active Quiz</i>	United States Department of Human Health Services, 1999	21 questões avaliadas por uma escala de <i>Likert</i> de 3 pontos; 7 fatores (falta de tempo, influências sociais, falta de energia, falta de força de vontade, medo de lesões, falta de habilidade e falta de recursos).
<i>Auto-informe de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico</i>	Capdevilla, 2005	20 itens, avaliados por escala de <i>Likert</i> de 10 pontos; 4 fatores (imagem, motivação, condição e organização)
<i>Auto-informe de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico</i>	Niñerola et al., 2006	17 itens, avaliados por escala de <i>Likert</i> de 10 pontos; 4 fatores (imagem corporal/ansiedade física e social, fadiga/preguiça, obrigações falta de tempo e ambiente/instalações)

Assim sendo é nosso propósito neste estudo colmatar esta lacuna, com a validação do questionário, Auto-informe de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico de Ninerola et al. (2006), para a população portuguesa e contribuir desta forma para um melhor conhecimento das barreiras que dificultam a prática de exercício físico.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

### 2.1. PARITICIPANTES

Deste estudo fizeram parte 348 participantes, dos quais 202 do são do género feminino (58,0%) e os restantes 146 do género masculino (42,0%), com idades compreendidas entre os 15 e os 63 anos (41,76 ± 41; 15-19 = 130; 20-34 = 122; 35-49 = 76; 50-65 = 20). Em termos de prática desportiva, 235 responderam que praticam desporto. As habilitações variaram entre o 2º Ciclo e o Ensino Superior.

### 2.2. INSTRUMENTO

O questionário Autorrelato das Barreiras para a Prática de Exercício Físico (ABEF) foi traduzido para português a partir da sua versão reduzida (Niñerola et al., 2006) que por sua vez foi construída e validada, na população espanhola, a partir da versão original com 20 itens (Capdevila, 2005). A tradução foi revista por um professor de língua espanhola e submetida a dois especialistas na área da Psicologia, de modo a se garantir uma tradução que mantivesse a equivalência semântica e psicológica dos itens e respeitasse as especificidades gramaticais da língua portuguesa. Foi ainda efetuada um retro tradução no sentido de garantir a exatidão da tradução linguística. Este questionário consta de 17 itens, que são respondidos através de uma escala de *Likert* de 0 a 10 pontos, onde valores próximos de 0 indicam “uma razão pouco provável de me impedir de praticar exercício físico nas próximas semanas” e os valores próximos de 10 pontos indicam “uma razão muito provável de me impedir de praticar exercício físico nas próximas semanas”.

### 2.2. PROCEDIMENTO

O questionário Autorrelato das Barreiras para a Prática de Exercício Físico (ABEF) foi traduzido para português A totalidade dos inquiridos respondeu à ABEF de questionário online desenvolvido pela tecnologia do Google Docs Survey. Para além do questionário e dos itens de natureza sociodemográfica, também se encontrava informação relativa aos objetivos gerais do estudo, um conjunto de instruções sobre o preenchimento do questionário, para além de ser assegurada a total confidencialidade e anonimato da participação. O questionário foi colocado num servidor privado com endereço próprio e seguro, de modo a evitar o livre acesso ao mesmo. Foi enviado um email a um conjunto alargado de pessoas solicitando a sua participação. No respetivo email, para além das informações sobre a forma como aceder ao questionário online, encontrava-se o contacto dos investigadores responsáveis para qualquer esclarecimento adicional. 18.0 (PASW Statistics 18.0).

### 3. RESULTADOS

De modo a se testar a estrutura fatorial do ABPEF procedeu-se a uma análise fatorial exploratória sobre a matriz das correlações, com extração dos fatores pelo método da análise em componentes principais. O valor de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) obtido é de 0,871 sendo considerado um valor excelente da homogeneidade das variáveis (Maroco, 2007), que associado ao valor estatisticamente significativo do Teste de Esfericidade de Bartlett  $\chi^2(136) = 2904,118$ ,  $p < 0,001$ , revelam a adequação da aplicação do ABPEF. Utilizando o critério de valor próprio (eigenvalue) superior a 1, emergem 4 fatores (ver Tabela 1) que explicam 64,95% da variância. Vários itens apresentaram saturações acima de  $\alpha \geq .30$  em mais de que um fator, mas sempre com valores inferiores às dos respetivos fatores propostos pelos autores (Niñerola et al., 2006). Portanto os quatro fatores foram designados de acordo com o conteúdo global dos itens que o compõem, tal como será perceptível no capítulo da discussão.

A consistência interna do ABPEF apresentou um Alfa total de Cronbach ( $\alpha$ ) de 0,87, que varia entre um  $\alpha$  de 0,58 da subescala Ambiente/instalações e um  $\alpha$  de 0,90 da subescala Imagem corporal/ansiedade. Na tabela seguinte (ver Tabela 2) apresentam-se as médias e desvio padrão de cada um dos itens e subescalas, correlação item-total corrigido e Alfa da subescala sem o item. O cálculo da pontuação total e das pontuações parciais dos fatores obtêm-se a partir da média das pontuações dos itens que os compõem, ou seja:

Fator 1 (imagem corporal/ansiedade física social) – calcula-se através da pontuação dos itens 3, 6, 10, 13 e 16 a dividir pelo número itens.

Fator 2 (Fadiga/preguiça) – calcula-se através da pontuação dos itens 1, 2, 5, 9 e 12 a dividir pelo número itens.

Fator 3 (Obrigações/falta de tempo) - calcula-se através da pontuação dos itens 4, 7 e 11 a dividir pelo número itens.

Fator 4 (Ambiente/instalações) - calcula-se através da pontuação dos itens 14, 15 e 17 a dividir pelo número itens.

A pontuação total calcula-se pela soma das pontuações dos itens a dividir pelo número de itens ou pela média dos quatro fatores. A análise da variância (ver Tabela 3) mostrou que as mulheres percebem, com diferenças estatisticamente significativas, mais barreiras que os homens nos fatores Fadiga/preguiça ( $t(1,346) = -0,601$ ,  $p = 0,008$ ), Obrigações/falta de tempo ( $t(1,346) = -2,684$ ,  $p < 0,001$ ) e pontuação total ( $t(1,346) = -3,556$ ,  $p < 0,001$ ). Para além disso tanto as mulheres como os homens pontuam mais o fator Obrigações/falta de tempo ( $3,45 \pm 2,56$ ;  $5,12 \pm 2,91$ ) e pontuam menos o fator Imagem corporal/ansiedade física e social ( $0,87 \pm 1,68$ ;  $0,97 \pm 1,51$ ). Como pode ser analisado pela Tabela 7 os participantes que praticam desporto referem menores pontuações no que se refere às barreiras, com variância nos fatores Fadiga/preguiça ( $t(1,346) = -6,520$ ,  $p < 0,001$ ), Obrigações/falta de tempo ( $t(1,346) = -9,408$ ,  $p < 0,001$ ) Ambiente/instalações ( $t(1,346) = -2,094$ ,  $p = 0,037$ ), bem como na pontuação total do questionário ( $t(1,346) = -7,306$ ,  $p < 0,001$ ). Também pode ser observado quer os participantes que praticam desporto quer os que não praticam pontuam mais o fator Obrigações/falta de tempo ( $3,52 \pm 2,57$ ;  $6,29 \pm 2,91$ ) e pontuam menos o fator Imagem/ansiedade física e social ( $0,84 \pm 1,68$ ;  $1,12 \pm 1,51$ ) Relativamente à variável idade (ver Tabela 4) constatou-se variância nos fatores Imagem corporal/ansiedade física social ( $F(3,344) = 5,426$ ,  $p = 0,001$ ), Obrigações/falta de tempo ( $F(3,344) = 16,525$ ,  $p < 0,001$ ), Ambiente/instalações ( $F(3,344) = 4,168$ ,  $p = 0,006$ ), bem como na pontuação total do questionário ( $F(3,344) = 3,086$ ,  $p = 0,027$ ).

Na variável habilitações a maioria dos participantes concentrou-se nas categorias com habilitações mais elevadas (ver Tabela 5) tendo-se verificado diferenças estatisticamente significativas no fator Obrigações/falta de tempo ( $F(3,344) = 15,215$ ,  $p < 0,001$ ) e na pontuação total do questionário ( $F(3,344) = 2,876$ ,  $p = 0,036$ ).

**Tabela 1.** Resultados da análise fatorial dos componentes principais

Fatores	Total	% variância	% acumulada
Imagem corporal/ ansiedade física social	3,304	21,790	21,79
Fadiga / Preguiça	2,855	16,793	38,583
Obrigações / falta de tempo	2,795	16,440	55,023
Ambiente/ instalações	1,688	9,927	64,950

#### 4. DISCUSSÃO

Tal como a versão adaptada de (Niñerola et al., 2006), a versão portuguesa do ABPEF apresentou boas qualidades psicométricas, ao compreender os 17 itens agrupados em 4 fatores com uma capacidade explicativa de 64,95% da variabilidade total dos dados, valor superior ao encontrado por Niñerola et al (2006). A análise da consistência interna deixa antever um bom grau de fidelidade e em comparação com o questionário original evidenciou um valor global superior ao original ( $\alpha = 0,87$ ;  $\alpha = 0,85$ ), bem como nos fatores Imagem/ansiedade física e social ( $\alpha = 0,90$ ;  $\alpha = 0,88$ ) e Obrigações/Falta de Tempo ( $\alpha = 0,83$ ;  $\alpha = 0,68$ ), nos restantes dois fatores verificou-se o inverso (ver Tabela 6). Em relação à comparação das médias pode-se observar que os valores encontrados na nossa amostra são inferiores em todos os fatores e no valor global do questionário. Através da escala de Likert com pontuações que variam entre 0 e 10, onde 0 indica o nível mínimo e 10 o máximo pode-se avaliar com o mesmo critério as pontuações individuais dos itens e as pontuações fatoriais, que indicam a pontuação em função dos itens que o compõem (Capdevila, 2005; Niñerola et al., 2006). Outra valência interessante deste questionário é a incorporação de uma pontuação total sobre o índice de barreiras que uma pessoa tem para realizar atividade física (Capdevila, 2005; Niñerola et al., 2006). Este índice deve ser interpretado como referência para avaliações individuais posteriores, podendo funcionar como um índice relativo da evolução individual nas alterações das barreiras que se produzem nas pessoas a respeito da sua prática de EF. Uma pontuação global alta (perto de 10) indica que existem muitas barreiras que se consideram importantes para praticar EF,

mas uma pontuação baixa não indica necessariamente que não existam barreiras específicas que possam interferir na prática de EF (já que ao obter-se pontuações altas isoladas estas não se refletiriam). Assim, poderia dar-se o caso de uma única pontuação alta isolada, ser suficientemente importante como barreira para não para praticar exercício como, por exemplo, a pontuação de algum item relacionado com o fator Obrigações/falta de tempo, e, opostamente, de umas pontuações muito baixas nos outros itens ou fatores, dando como resultado uma pontuação global baixa. Neste sentido, os autores recomendam avaliar sempre individualmente os 17 itens, analisando as pontuações superiores a 7-8, já que estes valores podem identificar barreiras muito específicas, mas importantes no início ou manutenção de uma conduta ativa. Portanto, para a interpretação do questionário, devem-se destacar os fatores com uma pontuação mais elevada e devem-se interpretar individualmente as barreiras com pontuações elevadas quando observamos pontuações muito diferentes entre os itens de um mesmo fator, bem como a pontuação total. Assim sendo, sugere-se alguns aspetos que podem facilitar a interpretação dos fatores do ABPEF:

1) Imagem Corporal/Ansiedade Física Social: os itens que o compõem são: 3. Sentir desconforto pela aparência que tenho com roupa desportiva; 6. Sentir que o meu aspeto físico é pior do que o dos outros; 10. Pensar que os outros estão em melhor forma; 13. Pensar que os outros julgam a minha aparência física; 16. Sentir vergonha quando me observam a fazer exercício físico. Pontuações altas neste fator indicam que uma barreira importante para realizar atividade física é a vergonha de exercitar o corpo em público ou o medo que o mesmo seja sujeito a avaliações negativas; e/ou a perceção de que a pessoa pode ser objeto de comentários pelo facto de ter um corpo que denota um estado baixo de condição física e/ou um corpo pouco musculado (Niñerola et al., 2006).

2) Fadiga/preguiça: os itens que fazem parte deste fator são: 1. Cansar-me demasiado ou ter receio de me lesionar; 2. Ter preguiça; 5. Sentir rigidez ou dores musculares como consequência do exercício físico realizado; 8. Não estar em forma para praticar exercício; 9. Falta de vontade para ser constante (regular); 12. Notar cansaço ou fadiga de forma habitual ao longo do dia. Pontuações altas neste fator indicam razões intrínsecas, de tipo pessoal, como a preguiça ou a força de vontade e que podem estar relacionados com uma má condição física ou com um mal-estar derivado das pequenas dores sensações que o exercício físico provoca, especialmente, nas suas fases iniciais.

3) Obrigações/falta de tempo: os itens que compõem este fator são: 4. Ter demasiado trabalho; 7. Ter demasiadas obrigações familiares; 11. Não encontrar o tempo necessário para praticar exercício físico. Pontuações altas neste fator indicam dificuldades de gestão do tempo devido a questões familiares, laborais e sociais, por exemplo, dificuldade na organização do tempo livre.

4) Ambiente/instalações: os itens que fazem parte deste fator são: 14. Viver muito longe do local onde posso praticar exercício 15. Desgostar ou estar zangado(a) com as pessoas que praticam exercício físico comigo; 17. Que as instalações ou monitores não sejam adequados. Pontuações altas neste fator indicam barreiras inerentes à acessibilidade aos espaços onde se pode praticar exercício físico, ou às deficiências percebidas nas instalações, nos monitores ou na relação com os companheiros/adversários.

As mulheres revelam maiores pontuações nas razões que as impedem de praticar exercício físico facto que pode explicar em parte as diferenças encontradas literatura no refere se refere aos índices de pratica em função do sexo, sendo a sua principal barreira o fator Obrigações/falta de tempo.

Tal como no estudo de Niñerola et al. (2006), os participantes que não praticam desporto pontuaram mais barreiras com variância em três fatores e na pontuação total (ver Tabela 7). A

única diferença situou-se no fator Imagem/ansiedade física e social que no nosso entender pode ser explicada pelas características da amostra, que no caso da original, era composta por indivíduos universitários que na sua maioria frequentavam centros desportivos, normalmente uma população que valoriza mais a imagem. Os praticantes de ambos estudos pontuaram como principal entrave à prática de EF o fator obrigações/falta de tempo

Já na variável idade apenas não verificou variância no fator Fadiga/preguiça que de certa forma nos remete para a motivação intrínseca, ou seja, a fadiga, a sensação de dor e a preguiça aparecem como atributos psicológicos e características pessoais que são resistentes à mudança.

A falta de tempo, as obrigações familiares e laborais também mostraram variância no respeito à variável habilitações este facto vai de encontro a outros estudos, embora com populações específicas, como é o caso dos estudos de Araújo & Inglés (2009) e são de facto transversais a todas as variáveis consideradas (Calmeiro & Matos, 2004; Gonçalves et al., 2010; Leonardo, 2009; Marivoet, 2001).

Em suma, adaptação do ABPEF para a língua portuguesa mostrou-se, tal como o original, um instrumento adequado, válido e fiável, para avaliar as barreiras percebidas relacionadas com a prática de exercício físico. A informação que oferece este questionário pode ser muito útil para planificar e aplicar estratégias de adoção de um estilo de vida ativo, tanto a nível individual como em comunidades específicas (Niñerola et al., 2006).

**Tabela 2.** Valores de consistência interna das subescalas do ABPEF-17

	Média	Desvio padrão	Correlação do item-total	Alpha cronbach sem o item
<b>Fator 1 – Imagem corporal/ansiedade física social</b>				
3. Sentir desconforto pela aparência que tenho com roupa desportiva	,72	1,578	,726	,880
6. Sentir que o meu aspecto físico é pior do que o dos outros	,98	1,961	,767	,869
10. Pensar que os outros estão em melhor forma	1,09	2,010	,757	,871
13. Pensar que os outros julgam a minha aparência física	1,00	2,000	,813	,857
16. Sentir vergonha quando me observam a fazer exercício físico	,87	1,844	,675	,888
Total, da subescala ( $\alpha = .90$ )	4,66	7,925		
<b>Fator 2 – Fadiga/preguiça</b>				
1. Cansar-me demasiado ou ter receio de me lesionar	1,96	2,501	,482	,800
2. Ter preguiça	3,68	3,325	,622	,771
5. Sentir rigidez ou dores musculares como consequência do exercício físico realizado	2,12	2,313	,527	,792
8. Não estar em forma para praticar exercício	2,14	2,578	,588	,779
9. Falta de vontade para ser constante (regular)	3,19	3,178	,634	,767
12. Notar cansaço ou fadiga de forma habitual ao longo do dia	3,06	2,809	,597	,776
Total, da subescala ( $\alpha = .81$ )	16,15	12,079		
<b>Fator 3 – Obrigações/falta de tempo</b>				
4. Ter demasiado trabalho	5,09	3,469	,729	,717
7. Ter demasiadas obrigações familiares	3,31	3,102	,581	,859
11. Não encontrar o tempo necessário para praticar exercício físico	4,85	3,458	,759	,685
Total, da subescala ( $\alpha = .83$ )	13,26	8,661		
<b>Fator 4 – Ambiente/instalações</b>				
14. Viver muito longe do local onde posso praticar exercício	1,94	2,562	,441	,440
15. Desgostar ou estar zangado(a) com as pessoas que praticam exercício físico comigo	,49	1,158	,330	,592
17. Que as instalações ou monitores não sejam adequados	1,25	1,977	,486	,312
Total da subescala ( $\alpha = .57$ )	3,68	4,377		

**Tabela 3.** Variância, médias e desvios-padrão entre as barreiras e o sexo.

Fatores	Sexo	M	DP	$t_{(1,346)}$	p
Imagem corporal /ansiedade física e social	M	,87	1,68	-6,01	,548
	F	,97	1,51		
Fadiga/preguiça	M	2,35	1,96	-2,684	,008
	F	2,94	2,02		
Obrigações/ falta de tempo	M	3,45	2,56	-5,574	,000
	F	5,12	2,91		
Ambiente/instalações	M	1,16	1,50	-,759	,449
	F	1,27	1,43		
Pontuação total média	M	32,28	23,99	-3,556	,000
	F	41,68	24,57		

**Tabela 4.** Variância, médias e desvios-padrão entre as barreiras e a idade

Fatores	Categorias	N	M	DP	$F_{(3,344)}$	p
Imagem corporal/ansiedade física e social	15-19	130	1,29	1,87	5,426	,001
	20-34	122	,60	1,24		
	35-49	76	1,03	1,59		
	50-65	20	,30	,40		
Fadiga/Preguiça	15-19	130	2,74	1,99	1,337	,262
	20-34	122	2,52	1,86		
	35-49	76	3,01	2,25		
	50-65	20	2,22	2,02		
Obrigações/Falta de tempo	15-19	130	3,27	2,44	16,525	,000
	20-34	122	4,67	2,69		
	35-49	76	5,97	3,05		
	50-65	20	4,43	3,09		
Ambiente/ instalações	15-19	130	1,55	1,67	4,168	,006
	20-34	122	1,01	1,27		
	35-49	76	1,15	1,39		
	50-65	20	,67	,73		
Pontuação total	15-19	130	2,20	1,58	3,086	,027

**Tabela 5.** Variância, médias e desvios-padrão entre as barreiras e as habilitações

Fatores	$F_{(3,344)}$	p
Imagem corporal/ansiedade física e social	,645	,586
Fadiga/preguiça	2,425	,065
Obrigações/ Falta de tempo	15,215	,000
Ambiente/instalações	,770	,512
Pontuação_total	2,876	,036



## 5. REFERÊNCIAS

Araújo, A., M., & Inglés, C., J. (2009). Relação do exercício físico com o stress, com os factores de stress e com o burnout em docentes portugueses [Electronic Version], Ano 14. Retrieved Abril.

Araújo, D., Calmeiro, L., & Palmeira, A. (2005). Intenções para a prática de actividades físicas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 2(5).

Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). Psicologia do exercício e da saúde. Lisboa: Ed. Visão e contextos.

Capdevila, L. (2005). Actividad Física y Salud. Barcelona: Miracle.

Dishman, R., & Sallis, J. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. In R. S. & T. S. C. Bouchard (Ed.), Physical activity, fitness, and health. Champaign. Illinois: Human Kinetics.

Faria, J. (2001). Caracterização da actividade física habitual da população portuguesa. Universidade Técnica de Lisboa Lisboa.

Gonçalves, A., Macedo, C., Lourenço, C., Ribeiro, D., Fonte, D., Pereira, M., et al. (2010). Barreiras para a prática de exercício físico: um estudo centrado nos motivos associados a um locus de controlo intrínseco. Paper presented at the Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Braga, Portugal.

Janeiro, D., Martins, S., & Palmeira, A. (2006). O sedentarismo, as emoções e a prática de exercício físico numa população universitária. In Resumos do Congresso: Exercício, Desporto e Saúde: Sinergias da Psicologia e Medicina. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias.

Leonardo, B., F. (2009). Prática desportiva: Motivos e Barreiras Percebidas. Um estudo realizado em adultos residentes na ilha do Faial. Porto.

Marivoet, S. (1998). Aspectos Sociológicos do Desporto. Lisboa: Livros Horizonte.

Marivoet, S. (2001). Hábitos Desportivos da População Portuguesa. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Marques, A., & Gaya, A. (1999). Actividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na

área pedagógica em Portugal e no Brasil. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, 13(1), 83-102.

Mazo, G., Mota, J., Gonçalves, L., & Matos, M. (2005). Nível de actividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. Revista Portuguesa Ciências do Desporto, 2  
202-212.

Niñerola, J., Capdevila, L., & Pinatel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. Revista de Psicología del Deporte, 5(1), 53-69.

Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C., & Garrido-Muñoz, M. (2009). motivos y barreras pra hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. Panam Salud Publica, 26(3), 244-254.

Santos, S., & Knijnik, J. (2006). Motivos de adesão à prática de actividade física na vida adulta intermediária. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 5(1), 23-34.