

Vol. 22, enero-marzo, 2025, pp. e1079 ISSN: 1819-4028

Segunda etapa

<https://deporvida.uho.edu.cu>

## **Barreras à prática de atividade física em zonas suburbanas del distrito Marracuene, Maputo Mozambique**

### **Fernando Pacheco Montero**

Escola Superior de Ciências del Deporte, Universidad Eduardo Modlane, Maputo, Mozambique.

<https://orcid.org/0000-0002-6143-4828> [fernynandinho@gmail.com](mailto:fernynandinho@gmail.com)

### **Paulo Tibério Armando Saveca**

Escola Superior de Ciências del Deporte, Universidad Eduardo Modlane, Maputo, Mozambique.

<https://orcid.org/0000-0002-7005-8457> [ptiberio\\_saveca@yahoo.com.br](mailto:ptiberio_saveca@yahoo.com.br)

### **Vicente Alfredo Tembe**

Universidad Pedagógica de Maputo, Maputo, Mozambique.

<https://orcid.org/0000-0002-0672-1373> [vicenteatembe@gmail.com](mailto:vicenteatembe@gmail.com)

### **Reynaldo Juan Estrada Cingualbres**

Escola Superior de Ciências del Deporte, Universidad Eduardo Modlane, Maputo, Mozambique.

<https://orcid.org/0000-0003-1437-9798> [reynaldoec27@gmail.com](mailto:reynaldoec27@gmail.com)

Recibido: 15/12/2024

Aprobado: 28/1/2025

Publicado: 26/III/2025

**Resumo:** Independentemente do motivo pelo qual é realizada, a Atividade Física é considerada importante e necessária para todos os indivíduos, influenciando na sua qualidade de vida. Barreiras à sua prática são observadas em diferentes faixas etárias. O objectivo do estudo foi analisar as principais barreiras que podem estar a comprometer a prática da Atividade Física na zona suburbana do distrito de Marracuene na província de Maputo, Moçambique. Trata-se de um estudo descritivo realizado com 50 indivíduos de ambos os sexos, entre 30 e 50 anos ou mais. Divididos em três faixas etárias: 30 a 40 anos; 41 a 50 anos e maiores de 50 anos. Foi aplicado o Questionário de Barreiras à Prática de Atividade Física do Hirayama (2006, conforme retomado em Silva, 2024). Os principais resultados encontrados indicam a falta de segurança e gosto pelas atividades físicas como barreiras à prática de atividades físicas; falta de tempo e



*Barreras à prática de actividade física en zonas suburbanas del distrito Marracuene, Maputo Mozambique/ Barriers to the practice of physical activity in suburban areas of the Marracuene district, Maputo Mozambique/ Barreras para la práctica de actividad física en zonas suburbanas del distrito de Marracuene, Maputo Mozambique*

dinheiro; não reserve tempo livre para praticá-lo; desmotivação; falta de energia; clima desfavorável e roupas adequadas. Concluindo, as barreiras sociais destacam-se como as mais significativas em relação às barreiras ambientais e comportamentais. Os três grupos coincidiram em relação às barreiras: falta de tempo e dinheiro; roupas adequadas; falta de segurança; A não ocupação do tempo livre para a prática de Atividades Físicas e o horário desfavorável para sua prática foram os mais significativos. Quanto ao nível de motivação e desmotivação, os resultados variam conforme os grupos.

**Palavras-chave:** áreas suburbanas; barreiras à atividade física

**Barriers to the practice of physical activity in suburban areas of the Marracuene district, Maputo Mozambique**

**Abstract:** Regardless of the reason for which it is carried out, Physical Activity is considered important and necessary for all individuals, influencing their quality of life. Barriers to its practice are observed in different age groups. The objective of the study was to analyze the main barriers that may be compromising the practice of Physical Activity in the suburban area of the Marracuene district in the province of Maputo, Mozambique. It is a descriptive study carried out with 50 individuals of both sexes, between 30 and 50 years old and older. Divided into three age groups: 30 to 40 years old; 41 to 50 years old and over 50 years old. The Hirayama (2006, as resumed in Silva, 2024) Barriers to the Practice of Physical Activity Questionnaire was applied. The main results found indicate the lack of security and enjoyment of physical activities as barriers to the practice of physical activities; lack of time and money; not using the free time to practice it; demotivation; lack of energy; unfavorable weather and appropriate clothing. In conclusion, social barriers stand out as the most significant in relation to environmental and behavioral barriers. The three groups coincided in relation to the barriers: lack of time and money; appropriate clothing; lack of security; not using the free time to practice Physical Activities and the unfavorable time to practice it were the most significant. Regarding the level of motivation and demotivation, the results vary according to the groups.

**Keywords:** suburban zones; barriers to physical activity

*DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte.*

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Vol. 22, pp. e1079, enero-marzo, 2025. Edición 63.

Segunda etapa

## **Barreras para la práctica de actividad física en zonas suburbanas del distrito de Marracuene, Maputo Mozambique**

**Resumen:** Independientemente del motivo por el cual se realice, la Actividad Física se considera importante y necesaria para todos los individuos, influyendo en su calidad de vida. Barreras para su práctica son observadas en los diferentes grupos de edad. El objetivo del estudio fue analizar las principales barreras que pueden estar comprometiendo la práctica de Actividad Física en el área suburbana del distrito de Marracuene en la provincia de Maputo, Mozambique. Es un estudio descriptivo realizado con 50 individuos de ambos sexos, entre 30 y 50 años y más. Divididos en tres grupos de edad: de 30 a 40 años; 41 a 50 años y mayores de 50 años. Fue aplicado el Cuestionario de Barreras para la Práctica de Actividad Física de Hirayama (2004, como se retomó en Silva, 2024). Los principales resultados encontrados indican como barreras para la práctica de actividades físicas la falta de seguridad y gusto por las actividades físicas; falta de tiempo y dinero; no ocupar el tiempo libre para practicarla; desmotivación; falta de energía; clima desfavorable y vestimenta adecuada. Como conclusión las barreras sociales se destacan como las más significativas con relación a las ambientales y conductuales. Los tres grupos coincidieron con relación a las barreras falta de tiempo y dinero; ropa adecuada; falta de seguridad; el no ocupar tiempo libre para la práctica de Actividades Físicas y el tiempo desfavorable para practicarla; las que fueron las más significativas. En cuanto al nivel de motivación y desmotivación, los resultados varían según los grupos.

**Palabras claves:** zonas suburbanas; barreras para la actividad física

### **Introdução**

Existe uma tendência atual para a prática de exercício físico em todos os sectores da população de Moçambique, principalmente nas zonas urbanas. A adoção de um estilo de vida de lazer fisicamente ativo surge como um aspecto socialmente globalizado pelo prazer e satisfação que proporcionam (Vieira & Silva, 2019). No entanto, nas zonas suburbanas o mesmo não acontece porque existem barreiras que interferem neste contexto.

Na literatura especializada, vários estudos ligados às Barreiras à adesão à Atividade Física (AF) são relatados por da Silva (2015), Boscatto et al. (2011) e Oliveira (2011), agrupados em quatro fatores: ambientais, sociais, comportamentais e físico. Pensa-se também que por ser um processo lento (Rodrigues et al., 2006), não ocorre desde o início e o seu nível diminui com a

*DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte.*

Universidad de Holguín, Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Vol. 22, pp. e1079, enero-marzo, 2025. Edición 63.

Segunda etapa



*Barreras à prática de actividade física em zonas suburbanas del distrito Marracuene, Maputo Mozambique/ Barriers to the practice of physical activity in suburban areas of the Marracuene district, Maputo Mozambique/ Barreras para la práctica de actividad física en zonas suburbanas del distrito de Marracuene, Maputo Mozambique*

idade (Matias et al., 2010; Mcewan, et al., 2016; e Vanzella et al., 2010) provocando cansaço, desmotivação e falta de segurança (Vieira & Silva, 2019). Desta forma é necessário praticá-lo regularmente (da Silva, 2015). A falta de tempo também afeta a prática de AF em indivíduos entre os 18 e os 65 anos (Morais et al., 2010). As limitações físicas e o medo de lesões influenciam esta fase (Teixeira et al., 2004; e Hardy & Grogan, 2009).

Estudos desta natureza em Moçambique são escassos nas zonas suburbanas, principalmente nos distritos, que sirvam de referência para o desenho de possíveis estratégias e ações destinadas a orientar grupos entre os 30 e os 50 ou mais anos. Assim, é de todo o interesse realizar uma análise das barreiras que podem estar a comprometer a prática de AF na zona suburbana do distrito de Marracuene na província de Maputo, Moçambique; tendo em conta o sexo e a idade dos participantes do estudo.

### **Métodos**

Trata-se de um estudo quanti-qualitativo de natureza descritiva e exploratória. A amostra do tipo intencional foi representada por 50 indivíduos de ambos os sexos  $N=50$  (100%) entre os 30 e os 50 ou mais anos. Divididos em três grupos etários: 30 aos 40 anos com 6 indivíduos  $n=6$  (12%); dos 41 aos 50 anos com 18 indivíduos  $n=18$  (36%) e com mais de 50 anos com 26 ( $n=52\%$ ).

Foi aplicado o Questionário Hirayama (2006, conforme retomado em Silva, 2024) sobre Barreiras à Prática de Atividades Físicas<sup>12</sup>, adaptado ao contexto de Moçambique. Tendo por base o estudo de Booth et al. (2002) e os estudos de Rodrigues (2001) para análise do enquadramento teórico dos dados qualitativos (desenho, codificação e interpretação de escalas). Contém 13 questões do tipo fechado. Os resultados foram analisados globalmente com base na idade. Para a aplicação do questionário foi necessário deslocar-se à área de estudo e entregá-lo individualmente ao grupo selecionado. A estatística descritiva fornece os valores mínimos e máximos, as percentagens, as médias gerais, o desvio padrão e o teste T para a comparação das características entre os grupos etários.

### **Resultados**

Após a aplicação do questionário sobre as barreiras à prática de AF aos participantes do estudo no distrito suburbano de Marracuene, os resultados foram analisados e compilados da seguinte forma.

#### **Resultados do grupo dos 30 aos 40 anos de idades**

Neste grupo, as principais barreiras à prática de AF foram reportadas por  $(1,83\pm 0,408)$  que reconhecem que a praticar regularmente faz bem à saúde;  $(1,67\pm 0,516)$  preferem descansar e relaxar nos tempos livres;  $(1,33\pm 0,516)$  consideram a falta de dinheiro uma dificuldade;

*DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte.*

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Vol. 22, pp. e1079, enero-marzo, 2025. Edición 63.

Segunda etapa

(1,33±0,516) não sentem que têm energia suficiente para a praticar; (1,28±0,208) não conseguem realizar FA por conta própria; (1,27±0,115) referem que ter alguma doença, lesão ou deficiência influencia negativamente. Resultados relativamente influentes: (1,22±0,102) sentir-se tímido e sentir alguma sensação desagradável; (1,17±0,408) falta de motivação ao considerar o ambiente inseguro, bem como a falta de roupa adequada e (1,13±0,231) manifestação de medo de se magoar. Os menos influentes foram: (1,09±0,634) queixam-se de falta de tempo e consideram-se demasiado gordos ou magros para o praticar; (1,03±0,862) acreditam que os problemas de saúde não ajudam na prática e por fim (1,01±0,397) consideram que o clima é desfavorável neste contexto. A Tabela 1 mostra um resumo.

**Tabela 1.** Resultados do grupo entre os 41 e os 50 anos de idades

ÍTEM	M/DE	RANKING
Praticá-lo regularmente faz bem à saúde	1.83±0.408	1º
Preferem descansar e relaxar nas horas vagas	1.67±0.516	2º
A falta de dinheiro dificulta a prática	1.33±0.516	3º
Falta de energia para praticar AF	1.33±0.516	4º
Falta de companhia dificulta a prática de atividade física	1.28±0.208	5º
Ter algum tipo de doença, lesão ou deficiência não ajuda	1.27±0.115	6º
Sentem-se tímidos, já passaram por alguma situação desagradável.	1.22±0.102	7º
Desmotivação/Falta de segurança no ambiente	1.17±0.408	8º
A falta de roupa adequada dificulta	1.17±0.408	9º
Medo de se magoar	1.13±0.231	10º
Não há tempo / sinto-me demasiado gordo ou demasiado magro	1.09±0.634	11º
Os problemas de saúde são maus para a prática de AF	1.03±0.862	12º
O tempo desfavorável não ajuda	1.01±0.397	13º

Legenda: M= Médio; SD= Desvio Padrão  
 Fonte: Base de dados do estudo

Para este grupo, os resultados indicaram que os mais influentes (1,83±0,383) consideraram que é bom praticar AF regularmente; (1,67±0,485) referem que a falta de dinheiro influencia; (1,56±0,511) indicam que o vestuário inadequado dificulta; (1,50±0,514) consideram que falta energia para a praticar e (1,44±0,511) o clima desfavorável não ajuda e preferem descansar e

*Barreras à prática de actividade física em zonas suburbanas del distrito Marracuene, Maputo Mozambique/ Barriers to the practice of physical activity in suburban areas of the Marracuene district, Maputo Mozambique/ Barreras para la práctica de actividad física en zonas suburbanas del distrito de Marracuene, Maputo Mozambique*

relaxar nos tempos livres. Os relativamente influentes ( $1,39 \pm 0,502$ ) não gostam de praticar sozinhos; ( $1,33 \pm 0,485$ ) são tímidos e já vivenciaram alguma situação desagradável durante a prática; ( $1,33 \pm 0,485$ ) têm medo de se magoar e ( $1,28 \pm 0,461$ ) afirmam que os problemas de saúde perturbam a prática. Os menos influentes ( $1,22 \pm 0,428$ ) não têm tempo e consideram-se muito gordos ou magros; ( $1,17 \pm 0,383$ ) sentem-se desmotivados e sem confiança e por último ( $1,11 \pm 0,323$ ) expressam que algum tipo de doença, lesão ou incapacidade exerce influência negativa.

**Tabela 2. Resultados do grupo dos 41 ao 50 anos de idades**

**Resultados do grupo com mais de 50 anos de idade**

ÍTEM	M/DE	RANKING
Praticá-lo regularmente faz bem à saúde	$1.83 \pm 0.383$	1º
A falta de dinheiro dificulta a prática.	$1.67 \pm 0.485$	2º
A falta de roupa adequada dificulta	$1.56 \pm 0.511$	3º
Falta de energia para praticar AF	$1.50 \pm 0.514$	4º
O tempo desfavorável não ajuda	$1.44 \pm 0.511$	5º
Preferem descansar e relaxar nas horas vagas.	$1.44 \pm 0.511$	6º
Falta de companhia dificulta a prática de atividade física	$1.39 \pm 0.502$	7º
Sentem-se tímidos, já passaram por alguma situação desagradável	$1.33 \pm 0.485$	8º
Medo de se magoar	$1.33 \pm 0.485$	9º
Os problemas de saúde são maus para a prática de AF	$1.28 \pm 0.461$	10º
Não há tempo / sinto-me demasiado gordo ou demasiado magro	$1.22 \pm 0.428$	11º
Desmotivação/Falta de segurança no ambiente	$1.17 \pm 0.383$	12º
Ter algum tipo de doença, lesão ou deficiência não ajuda	$1.11 \pm 0.323$	13º

Legenda: M= Médio; SD= Desvio Padrão  
Fonte: Base de dados do estudo

Os resultados para este grupo indicam que as barreiras mais influentes à prática de AF são a prática regular, que consideram benéfica ( $1,92 \pm 0,272$ ); falta de dinheiro ( $1,69 \pm 0,471$ ); falta de energia ( $1,62 \pm 0,496$ ); clima desfavorável ( $1,58 \pm 0,503$ ); falta de roupa adequada ( $1,50 \pm 0,503$ ) e parecem desmotivados e com falta de confiança ( $1,46 \pm 0,508$ ). A falta de companhia é relativamente influente ( $1,39 \pm 0,502$ ); influência de doença, lesão ou incapacidade ( $1,38 \pm 0,496$ ); preferem descansar ou relaxar nos tempos livres ( $1,31 \pm 0,471$ ); medo de se magoar e problemas de saúde ( $1,23 \pm 0,430$ ). As pessoas menos influentes são tímidas ou já passaram por alguma

*DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte.*

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Vol. 22, pp. e1079, enero-marzo, 2025. Edición 63.

Segunda etapa

situação desagradável ( $1,15 \pm 0,368$ ) e falta de tempo, para além de se sentirem demasiado gordas ou demasiado magras ( $1,12 \pm 0,326$ ).

**Tabela 3.** Resultado do grupo com mais de 50 anos de idade.

ÍTEM	M/DE	RANKING
Praticá-lo regularmente faz bem à saúde	(1.92±0.272)	1º
A falta de dinheiro dificulta a prática.	(1.69±0.471)	2º
Falta de energia para praticar AF	(1.62±0.496)	3º
O tempo desfavorável não ajuda	(1.58±0.503)	4º
A falta de roupa adequada dificulta	(1.50±0.510)	5º
Desmotivação/Falta de segurança no ambiente	(1.46±0.508)	6º
Falta de companhia dificulta a prática de atividade física	(1.39±0.502)	7º
Ter algum tipo de doença, lesão ou deficiência não ajuda	(1.38±0.496)	8º
Preferem descansar e relaxar nas horas vagas.	(1.31±0.471)	9º
Medo de se magoar	(1.23±0.430)	10º
Os problemas de saúde são maus para a prática de AF	(1.23±0.430)	11º
Sentem-se tímidos, já passaram por alguma situação desagradável	(1.15±0.368)	12º
Não há tempo / sinto-me demasiado gordo ou demasiado magro	(1.12±0.326)	13º

Legenda: M= Médio; SD= Desvio Padrão  
 Fonte: Base de dados do estudo

## Discussão

Obviamente, existem barreiras que impedem os participantes do estudo de praticar AF. De facto, a adesão ao exercício físico é um processo lento e não ocorre desde o início (Vanzella, et al., 2010). Na literatura consultada (Matias et al., 2010; e Vanzella et al., 2010) podem ser encontrados resultados que analisam a tendência deste nível diminuir com a idade. Apesar de referenciados, os resultados apresentados no presente estudo indicam uma tendência para considerar a prática de AF como uma ação a ser realizada regularmente para a obtenção de benefícios para a saúde, o que resulta em resultados positivos. Conforme os resultados, o grupo dos 30 aos 40 anos indicou que o tempo para praticar AF é escasso.



*Barreras à prática de actividade física em zonas suburbanas del distrito Marracuene, Maputo Mozambique/ Barriers to the practice of physical activity in suburban areas of the Marracuene district, Maputo Mozambique/ Barreras para la práctica de actividad física en zonas suburbanas del distrito de Marracuene, Maputo Mozambique*

Aspetos também observados na faixa etária dos 41 aos 50 anos. Os adultos concentram-se mais em atividades que podem gerar novas receitas e a prestação de serviços informais requer mais tempo e, por isso, é priorizada em relação a outros, como a prática de AF (Vieira & Silva, 2019). A falta de companhia para a prática de AF constitui uma barreira observada. O ser humano é um ser social e valorizamos muito a companhia nas atividades sociais. Por outro lado, a falta de dinheiro surge como uma das barreiras percebidas. Na verdade, quando se trata de pagar a inscrição num ginásio, esta restrição pode ser considerada mesmo que seja apenas uma opção. Os dados fornecidos pelo estudo colocam os fatores pessoais como barreiras diretamente relacionadas com o nível socioeconómico (da Silva, 2015).

As barreiras relacionadas com lesões também podem influenciar os problemas de saúde. Alterações da capacidade cardiorrespiratória resultantes de deteriorações fisiológicas referenciadas por Teixeira et al. (2004); pode influenciar significativamente. Embora esta faixa etária ainda conserve capacidades físicas importantes como a força, a coordenação motora, a resistência e o equilíbrio, fundamentalmente. A falta de motivação, a falta de vestuário adequado e a falta de segurança revelam-se como barreiras relativamente importantes. Diversas patologias psicológicas, aspectos apreciados por Rodrigues (2015), influenciam isso mesmo. Uma das barreiras avaliadas neste grupo foi a falta de energia para a prática de atividades físicas. Isto deve-se provavelmente à falta de motivação, falta de segurança e de vestuário adequado anteriormente descritas como barreiras.

No grupo dos 41 aos 50 anos, tal como anteriormente no grupo dos 30 aos 40 anos, a falta de tempo destaca-se como uma barreira influente. A falta de companhia foi apontada como uma das barreiras influentes neste grupo. A prevalência desta barreira entre os adultos pode estar relacionada com o processo de socialização (Teixeira et al., 2004). Para o grupo, a falta de dinheiro é também elencada como uma barreira de destaque no estudo de Boscatto et al. (2011); esta barreira destaca-se como uma das mais importantes. A falta de vestuário adequado é uma barreira destacada pelo grupo. Para as pessoas desta faixa etária, as roupas que vestem determinam a sua personalidade e muitas vezes não se sentem confortáveis com roupas desportivas porque ficam mais justas, o que causa algum desconforto.

Outra barreira a considerar pelo grupo foi a falta de energia para realizar AF associada à timidez expressa e ao medo de se magoar. Estes aspectos são de origem psicológica (Hardy &

*DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte.*

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Vol. 22, pp. e1079, enero-marzo, 2025. Edición 63.

Segunda etapa

Grogan, 2009); e, por outro lado, pode estar relacionado com a condição do processo de envelhecimento e deteriorações fisiológicas e por ser um processo lento que não ocorre desde o início (Oliveira, 2011). Contudo, a influência do clima (temperatura) desfavorável (Boscatto et al., 2011), indica uma influência latente. É importante salientar que as condições atmosféricas variam de uma região para outra, provocando reações distintas nestes casos.

De facto, a partir dos 50 anos, a deterioração fisiológica começa a sentir-se com mais força (Oliveira, 2011); surgem barreiras biológicas, sociais e psicológicas que influenciam a prática de AF. Neste grupo, a falta de dinheiro destaca-se como a barreira mais importante. Obviamente que nesta faixa etária, devido ao desemprego e à proximidade da reforma, para além de ser uma zona periférica, estes aspectos influenciam. Sente falta de companhia para praticar AF. A socialização é importante nesta faixa etária (Vanzella et al., 2010).

Os indivíduos tendem a sentir-se sozinhos e/ou abandonados nesta idade e sentem necessidade de partilhar em grupo. Os problemas de saúde destacam-se nesta faixa etária. O medo de se sentir magoado ou de sofrer uma lesão pode contribuir para alguma insegurança. Não possuir equipamento e vestuário adequado influencia a prática de AF. Esta barreira pode estar associada à falta de dinheiro com esta barreira. A falta de energia surge como uma barreira neste grupo, embora sejam mais suscetíveis a preocupações de segurança e ainda mais devido ao clima desfavorável (temperatura ambiente).

A insegurança foi também observada (Hardy & Grogan, 2009) ao considerarem que o fator idade é incomum para a prática de AF. Isto pode causar alguma desconfiança, uma vez que a prática é realizada em horário nobre, após as tarefas domésticas e sociais. De uma forma geral, os resultados obtidos revelaram que a insegurança e a falta de gosto se destacam nesta área. Existe um certo prazer em praticar AF, no entanto, cansaço, viagens intensas (Morais et al., 2010; Vieira & Silva, 2019), a falta de tempo, entre outros aspectos como a falta de energia e o clima desfavorável (ambiente-clima), a falta de espaço disponível segundo Boscatto et al. (2011) influenciam este aspecto nos participantes do estudo.

Os contributos do estudo podem ser resumidos na obtenção de dados que permitam desenhar novas estratégias para garantir a participação consciente e de qualidade na prática de AF em áreas suburbanas. A consideração da idade, bem como novos critérios, associação entre as perspectivas de praticá-la e o interesse pelas mesmas, permitem novos horizontes na análise



*Barreras à prática de actividade física em zonas suburbanas del distrito Marracuene, Maputo Mozambique/ Barriers to the practice of physical activity in suburban areas of the Marracuene district, Maputo Mozambique/ Barreras para la práctica de actividad física en zonas suburbanas del distrito de Marracuene, Maputo Mozambique*

efetuada a partir da informação obtida considerando a possível projeção de novos estudos em áreas semelhantes tendo em consideração variáveis como idade, tempo de prática entre outros.

### **Conclusões**

As principais barreiras encontradas para a prática de atividades físicas globalmente por ordem de importância foram a falta de segurança; falta de gosto pelas atividades físicas; falta de tempo; falta de dinheiro; não dedicar tempo livre à atividade física; desmotivação; falta de energia para praticar; clima desfavorável e falta de roupa adequada. Os resultados indicaram que os três grupos concordaram em relação às barreiras: falta de tempo; falta de dinheiro; roupas adequadas; falta de segurança; foram significativos a não utilização do tempo livre para a prática de atividades físicas e o horário desfavorável para a prática de atividade física. Quanto ao nível de motivação e desmotivação, os resultados variam consoante os grupos. As barreiras sociais destacam-se como mais significativas em relação às barreiras ambientais e comportamentais. De referir que apesar da influência das barreiras previamente detectadas, todos os participantes concordam em reconhecer a importância da prática de atividade física para a saúde e o bem-estar de cada participante.

### **Referências**

- Booth, M. L., Bauman, A. y Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(3), 271-280.  
<https://doi.org/10.1123/japa.10.3.271>
- Boscatto, E. C., Da Silva, M. de F. y Gomes, M. de A. (2011). Estágios de mudança de comportamento e barreiras para atividade física em obesos mórbidos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 13(5), p. 329-334.  
<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n5p329>
- da Silva, A. (2015). Motivos de adesão em programas de exercícios em academias. 2015. 28p. [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, RS].  
<https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/1075/1/Andr%C3%A9%20da%20Silva%20Rodrigues.pdf>

Hardy, S. & Grogan, S. (2009). Preventing disability through exercise: Investigating older adults' influences and motivations to engage in physical activity. *Journal of Health Psychology, 14*(7),1036-1046.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359105309342298>

Matias, T. S., Rolim, M. K. S. B., Kretzer F. L., Pacheco, C. y Andrade, A. (2010). Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. *Motriz, Motriz Revista de Educação Física, 16*(2), 370-378.

[https://www.researchgate.net/publication/250613204\\_Satisfacao\\_corporal\\_associada\\_a\\_pratica\\_de\\_atividade\\_fisica\\_na\\_adolescencia](https://www.researchgate.net/publication/250613204_Satisfacao_corporal_associada_a_pratica_de_atividade_fisica_na_adolescencia)

Mcewan, T., Tam-Seto, L. y Dogra, S. (2016). Perceptions of Sedentary Behavior Among Socially Engaged Older Adults. *The Gerontologist, 57*(4), 735-744.

<https://doi.org/10.1093/geront/gnv689>

Morais, E. de, Ferreira, P. y Corrêa, E. (2010). Barreiras para a prática de exercício físico regular em indivíduos com factores de risco cardiovascular. *Saúde Coletiva, 7*(45), 282-287.

<https://www.redalyc.org/pdf/842/84216927005.pdf>

Oliveira, E. H. (2011). *Aderência de praticantes de atividades físicas: discussão sobre a experiência de alunos de uma academia*. [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual de Campinas].

<https://repositorio.unicamp.br/Busca/Download?codigoArquivo=513453&tipoMidia=0>

Rodrigues, J. C. (2001). *Análise de dados qualitativos: estratégias metodológicas para as ciências da saúde, humanas e sociais* (3a. ed.). Editora da Universidade de São Paulo.

Rodrigues, V. K., Araújo, T. L., Mahecha, S. M. y da Silva, J. (2006). Usando a gestão móvel do modelo ecológico para promover atividade física. *Diagnóstico e Tratamento, 11*(3), 184-189.

[https://portalagita.org.br/en/agita-sp/partner-network/interlocutors/publications.raw?task=callelement&item\\_id=680&element=b422dab-fc41-416b-aad8-ab2028b72cf3&method=download&args\[0\]=0](https://portalagita.org.br/en/agita-sp/partner-network/interlocutors/publications.raw?task=callelement&item_id=680&element=b422dab-fc41-416b-aad8-ab2028b72cf3&method=download&args[0]=0)



*Barreras à prática de actividade física em zonas suburbanas del distrito Marracuene, Maputo Mozambique/ Barriers to the practice of physical activity in suburban areas of the Marracuene district, Maputo Mozambique/ Barreras para a prática de actividade física em zonas suburbanas del distrito de Marracuene, Maputo Mozambique*

Silva, L. G. da. (2024). *Barreiras percebidas para a prática de exercícios físicos por pessoas idosas atendidas na unidade docente assistencial da Universidade Federal de Alagoas*. [Trabajo de curso, Instituto de Educação Física e Esporte, Universidade Federal de Alagoas, Maceió]. <https://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/14749>

Teixeira, C. P.; Martinoff, T. y Ferreira, M. T. (2004). Barreiras para a prática de atividade física entre adolescentes. *Revista de Atenção à Saúde*, 2(4), 18-22. [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/464/315](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/464/315)

Vanzella, E., Lima, E. de A., y da Silva, C. C. (2010). A terceira idade e o mercado de trabalho. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 14(4), 97-100. <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/7199/5692>

Vieira, R. V y Silva, J. (2019). Barreiras à prática de Atividades Físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. *Pensar a Prática, Goiânia*, 22, 1-22. [https://www.researchgate.net/publication/337708170\\_Barreiras\\_a\\_pratica\\_de\\_atividades\\_fisicas\\_no\\_lazer\\_de\\_brasileiros\\_revisao\\_sistematizada](https://www.researchgate.net/publication/337708170_Barreiras_a_pratica_de_atividades_fisicas_no_lazer_de_brasileiros_revisao_sistematizada)

### **Declaración de conflictos de intereses**

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

### **Declaración de contribución de autoría**

**Fernando Pacheco Montero:** Conceptualización y diseño del estudio, análisis de los datos y confección de la versión final del manuscrito para su publicación.

**Paulo Tibério Armando Saveca:** Recogida e interpretación de los datos, aportes de ideas y metodología.

**Vicente Alfredo Tembe:** Análisis e interpretación de los datos, así como aportes de ideas.

**Reynaldo Juan Estrada Cingualbres:** Recogida e interpretación de los datos.