

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KARLA JULYANA QUIRINO

**PERCEPÇÃO DE BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA
DE ATIVIDADE FÍSICA E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS
ADULTOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

JOÃO PESSOA

2024

KARLA JULYANA QUIRINO

**PERCEPÇÃO DE BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA
DE ATIVIDADE FÍSICA E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS
ADULTOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Projeto de revisão integrativa referente ao Trabalho de
Conclusão de Curso II do Curso de Educação Física,
apresentado à FACENE/FAMENE.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Esp. Darcílio Dantas Dias Novo Júnior

JOÃO PESSOA

2024

Q79p

Quirino, Karla Julyana

Percepção de barreiras e facilitadores para a prática de atividade física e seu impacto na saúde mental de adulto: uma revisão integrativa / Karla Julyana Quirino. – João Pessoa, 2024.

16f.; il.

Orientador: Prof^o. Darcílio Dantas Dias Novo Júnior.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Barreiras. 2. Facilitadores. 3. Saúde Mental. 4. Atividade Física. I. Título.

CDU: 796:616.89

KARLA JULYANA QUIRINO

**PERCEPÇÃO DE BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA
DE ATIVIDADE FÍSICA E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS
ADULTOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

João Pessoa, 2024

Projeto de pesquisa apresentado pela aluna **Karla Julyana Quirino**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Prof. Esp. Darcílio Dantas Dias Novo Júnior
Orientador

Prof. Ma. Jean Paulo Guedes Dantas
Membro da banca

Prof. Esp. Silvio de Azevedo Lago

Membro da banca

DEDICATÓRIA

Dedico primeiramente a Deus por prover a força e discernimento necessários, ao meu marido, Thiago Santana, por ser o meu braço forte em todos os momentos, meu sogro, José de Santana, e minhas tias Janete Santana e Janeide Santana, que sempre estão ao meu lado com suas maneiras únicas de ser.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me prover sabedoria, discernimento e base espiritual para concluir essa jornada, estando sempre presente, dando forças para ultrapassar os diversos obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho e período acadêmico. Ao meu marido, Thiago de Santana, por ter me incentivado, sempre acreditando no meu potencial, sendo braço forte ao longo desse processo de construção e realizações, não me deixando desanimar e, muitas vezes, sendo mais que um marido: um professor. Ao meu sogro e as minhas tias, que sempre me deram total força para que tudo isso fosse possível. Agradeço ao meu orientador, professor Darcílio, que além de ser uma grande referência para mim, uma pessoa humilde e cheia da presença de Deus, conduziu com maestria e deu todo o suporte necessário para que o trabalho fosse realizado. A todo o corpo docente e, em especial, ao meu coordenador Prof. Jean Paulo, que, durante esses anos, compartilharam o conhecimento e se esforçaram para entregar sempre algo a mais para nós graduandos, contribuindo de forma genuína para a minha formação. Por fim, agradeço aos meus amigos que se fizeram presentes, que de forma indireta, foram coadjuvantes nesse trabalho.

EPÍGRAFE

“Não temas, porque eu estou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça.”

Isaías 41:10

RESUMO

A prática regular de atividade física tem se mostrado fundamental para a saúde física e mental, prevenindo doenças e promovendo emoções positivas. Apesar dos benefícios, muitos adultos enfrentam dificuldades para manter um estilo de vida ativo, como falta de motivação e tempo. Entender as percepções pessoais e sociais que afetam a adesão a comportamentos ativos é crucial para a criação de estratégias eficazes de promoção da saúde. Desta forma, o objetivo deste estudo é identificar como a percepção de adultos sobre as barreiras e facilitadores para a prática de atividade física impactam sua saúde mental. A metodologia utilizada foi a revisão integrativa da literatura, que buscou nas bases de dados PubMed/Medline, Scielo e BVS estudos referentes à temática, compondo uma amostra de oito (8) artigos. Os resultados mostraram que fatores como dor, fadiga e barreiras emocionais foram identificados como grandes obstáculos, enquanto o suporte social, a autocompaixão e um ambiente positivo para o exercício foram vistos como facilitadores importantes.

PALAVRAS-CHAVE: Barreiras; Facilitadores; Saúde Mental; Atividade Física.

ABSTRACT

Regular physical activity has been shown to be essential for both physical and mental health, preventing diseases and promoting positive emotions. Despite these benefits, many adults face difficulties in maintaining an active lifestyle, such as lack of motivation and time. Understanding the personal and social perceptions that influence adherence to active behaviors is crucial for creating effective health promotion strategies. Therefore, the aim of this study is to identify how adults' perceptions of barriers and facilitators to physical activity impact their mental health. The methodology used was an Integrative Literature Review, which searched the PubMed/Medline, Scielo, and BVS databases for studies on the topic, resulting in a sample of eight (8) articles. The results showed that factors such as pain, fatigue, and emotional barriers were identified as major obstacles, while social support, self-compassion, and a positive exercise environment were seen as important facilitators.

Keywords: Barriers. Facilitators. Mental Health, Physical Activity

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	05
2 METODOLOGIA.....	07
3	09
RESULTADOS.....	
4 DISCUSSÃO.....	13
5 CONCLUSÃO.....	15
6 REFERÊNCIAS.....	16

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um componente essencial para a promoção da saúde física e mental em todas as faixas etárias.¹ A atividade física atua na prevenção de doenças mentais, na redução do estresse e da depressão, e no favorecimento de emoções positivas. Quanto ao nível social, os autores reforçam que a atividade física pode ser vista como um importante capital social, uma vez que apresenta a possibilidade de melhorar o nível de saúde física e mental da população.²

No entanto, apesar dos inúmeros benefícios associados à atividade física, muitos adultos enfrentam desafios que dificultam a adoção e a manutenção de um estilo de vida ativo². Compreender as percepções individuais e sociais que influenciam o engajamento em comportamentos ativos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde.³

Nesse contexto, uma pesquisa investigou os motivos de adesão, aderência e desistência com um grupo de obesos a um programa de intervenção com exercícios físicos. Os resultados apontam que as causas que justificam a adesão (iniciar o programa) foram saúde e qualidade de vida, já a aderência (continuidade no programa) foi relacionada ao comprometimento, saúde e motivação. Quanto à desistência, os participantes relataram como causa o trabalho e a desmotivação.⁴

Um estudo realizado com trabalhadores, com o objetivo de investigar os fatores associados à prática de atividade física, obteve nos resultados que apenas 31,7% dos trabalhadores praticavam atividade física. Fatores como idade, gênero, filhos menores de 14 anos, carga horária e média salarial também influenciaram na prevalência de atividade física.⁵

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), um terço da população mundial adulta é fisicamente inativa e o sedentarismo mata cerca de cinco milhões de pessoas anualmente. Recentemente, a instituição fez um alerta preocupante sobre o assunto: quase 500 milhões de pessoas vão desenvolver doenças cardíacas, obesidade ou outras doenças decorrentes do sedentarismo entre os anos de 2020 e 2030.⁶

Nessa perspectiva, como descrito, a globalização tecnológica e a consequente carga de trabalho intensa e quase sem pausas podem ocasionar uma escravidão moderna, resultando em uma população refém do trabalho e do cansaço mental, refletindo uma geração sedentária.⁷ Segundo a cartilha da OMS sobre Políticas Públicas de Atividade Física, o Brasil não possui

uma política pública de abrangência nacional exclusiva de atividade física, evidenciando a importância de estudos sobre o tema⁸.

Nesse contexto, uma revisão da literatura integrativa representa uma metodologia potente e abrangente para analisar e sintetizar as evidências disponíveis sobre a temática. Ao integrar dados de diversas fontes e perspectivas, essa metodologia permite uma compreensão mais completa e aprofundada das barreiras e facilitadores para a prática de atividade física e seu impacto na saúde mental dos adultos.

No presente estudo, exploramos e analisamos criticamente outros já existentes sobre as percepções de adultos em relação à prática de atividade física, identificando os principais fatores que influenciam a tomada de decisão e o comportamento nesse contexto. Através de uma revisão abrangente da literatura, o objetivo do estudo é fornecer esclarecimentos significativos que possam incentivar políticas públicas, programas e intervenções voltadas para a promoção da saúde física e mental na população adulta.

Apesar dos inúmeros benefícios comprovados da atividade física para a saúde física e mental, observa-se uma lacuna significativa entre o conhecimento científico e a prática efetiva de atividade física na população adulta. A atividade física regular está associada a uma redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas, melhora da saúde mental e qualidade de vida. No entanto, embora as diretrizes de saúde pública incentivem a prática regular de atividade física, muitos adultos enfrentam desafios que limitam sua capacidade de adotar e manter um estilo de vida ativo.⁹

Esses desafios podem ser complexos e variam desde questões individuais, como falta de tempo, motivação e autoeficácia, até fatores sociais e ambientais, como acesso a espaços seguros para atividades físicas e apoio social. Nesse contexto, as barreiras ambientais, sociais e pessoais podem impedir a participação em atividades físicas e contribuir para os altos níveis de inatividade física observados na população adulta.¹⁰ Além disso, as percepções individuais sobre os benefícios e as barreiras para a prática de atividade física podem ser influenciadas por uma série de fatores contextuais, incluindo idade, gênero, nível socioeconômico e cultura.

Sendo assim, torna-se essencial compreender as percepções dos adultos em relação à prática de atividade física, identificando as principais barreiras e facilitadores que impactam seus comportamentos.

Portanto, o objetivo deste estudo foi saber como a percepção de adultos sobre as barreiras e facilitadores para a prática de atividade física impactam sua saúde mental, e quais estratégias podem ser desenvolvidas para promover a adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

METODOLOGIA

O método utilizado para este estudo foi a revisão integrativa de literatura, que permitiu a síntese e a análise de diferentes estudos sobre o tema. Esse método é adequado para fornecer uma compreensão abrangente sobre a relação entre barreiras/facilitadores da prática de atividade física e seu impacto na saúde mental. As bases de dados utilizadas para a busca dos artigos científicos foram PubMed, Scielo e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), reconhecidas e relevantes para a área da saúde e educação física.¹¹

Para o desenvolvimento da revisão, foram seguidas as seguintes etapas: 1- elaboração da pergunta norteadora; 2- busca ou amostragem na literatura; 3- coleta de dados; 4- análise crítica dos estudos incluídos; 5- discussão dos resultados. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre 2019 e 2024, para garantir a contemporaneidade dos dados; estudos que abordem especificamente as barreiras e/ou facilitadores para a prática de atividade física e suas relações com a saúde mental em adultos (18 anos ou mais); artigos em português, inglês e espanhol, uma vez que essas línguas são amplamente acessíveis à autora; estudos publicados em periódicos revisados por pares, garantindo a qualidade metodológica dos artigos; estudos que explorem fatores individuais, sociais e ambientais relacionados à prática de atividade física e sua influência na saúde mental dos adultos; e pesquisas que utilizem metodologias qualitativas, quantitativas ou mistas, ampliando a abrangência da revisão.

Os critérios de exclusão basearam-se em: artigos que não abordaram diretamente a relação entre barreiras/facilitadores da prática de atividade física e a saúde mental; estudos que incluíam populações específicas, como crianças, adolescentes, que não são o alvo da pesquisa; revisões de literatura que não apresentassem análise crítica dos dados ou que se baseassem em evidências de baixa qualidade; artigos duplicados ou fora do escopo temporal e temático; e artigos que não sejam em inglês, português ou espanhol.

Os dados foram coletados por meio de uma busca sistemática nas bases de dados previamente mencionadas, através de descritores específicos, como “barreiras para atividade física”, “facilitadores para atividade física”, “saúde mental”, “exercício físico”, “impacto na saúde mental”, além de combinações desses termos em diferentes idiomas. Após a busca inicial, os artigos foram triados pela leitura dos títulos e resumos para avaliar a relevância em relação ao tema. Posteriormente, os textos completos dos estudos selecionados foram analisados de forma aprofundada, seguindo os critérios de inclusão.

Os dados foram analisados de forma descritiva e crítica. Inicialmente, foi feita uma síntese das principais barreiras e facilitadores identificados nos estudos, assim como seus efeitos relatados na saúde mental dos adultos. Ferramentas como tabelas de análise e

fluxograma foram utilizadas para categorizar os dados extraídos dos artigos, facilitando a comparação entre os diferentes estudos. Além disso, foi feita uma análise qualitativa dos resultados, procurando identificar padrões e divergências entre os estudos incluídos.

A análise crítica dos estudos também considerou a qualidade metodológica de cada artigo, verificando o rigor das abordagens utilizadas e a consistência dos achados. Para isso, foi utilizada uma ferramenta de avaliação de qualidade, como o CASP (Critical Appraisal Skills Programme), a fim de garantir a inclusão de estudos de alta qualidade científica.

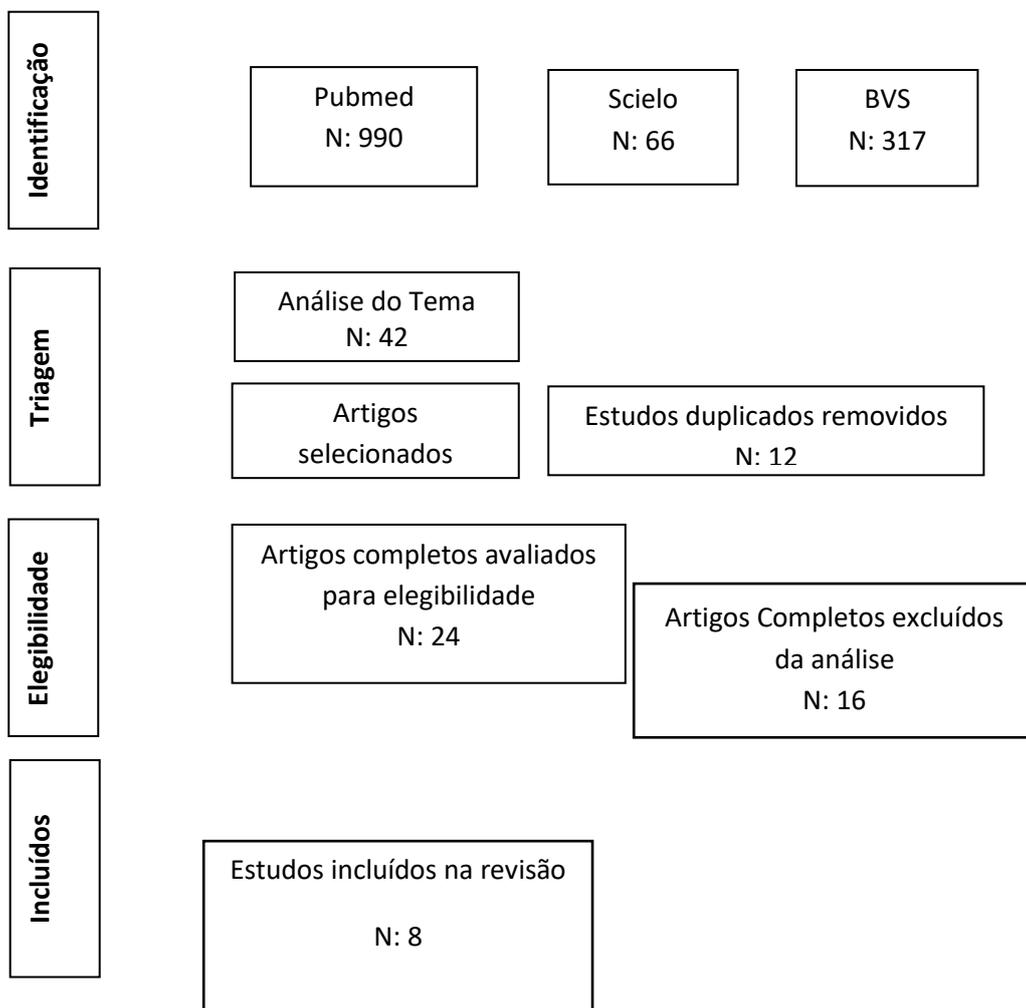


Figura 1. Fluxograma do processo de busca e seleção dos estudos.

RESULTADOS

A busca dos dados foi realizada através do cruzamento com o operador *booleano* “AND” para a integração com as palavras-chave. Foram pesquisados os descritores “Saúde Mental”, “Mental Health”, “Barreiras”, “Barriers”, “Facilitadores”, “Facilitators”, “Atividade Física”, “Physical activity”, cruzados de várias formas, resultando em 8 estudos.

Após a leitura, identificação dos títulos, resumos, assim como o cumprimento das etapas do processo de triagem, 8 artigos que relacionaram a percepção de barreiras e facilitadores e seu impacto na saúde mental de adultos foram selecionados para amostra, de acordo com os critérios de inclusão.

Com relação às bases de dados, na PubMed localizaram-se cinco (5) artigos, na Scielo, dois (2) artigos e na BVS foi encontrado um (1). Sobre o ano de publicação dos artigos, foi encontrado um (1) de 2019, um (1) de 2020, três (3) do ano de 2022, e três (3) de 2023.

A amostra foi composta por quatro (4) estudos classificados como estudos qualitativos (50%), dois (2) de revisão sistemática (37,5%), um (1) está na classe de estudo quanti-qualitativo (12,5%). As características e a descrição dos estudos estão dispostas no QUADRO 1, a seguir.

Autor/ ano	Base de dados	Título	Objetivos do estudo	Resultados/Considerações
Kyle V., et al. 2019	PubMed	Experiences, barriers, and facilitators to participating in physical activity and exercise in adults living with chronic pain: a qualitative study	Explorar experiências, barreiras e facilitadores para a participação em atividades físicas e exercícios em adultos que vivem com dor crônica.	Dezesseis participantes (cinco homens; 11 mulheres) com idade média de 53 anos (faixa: 28–87) foram entrevistados. Três temas principais relacionados à atividade física e exercícios em adultos que vivem com dor crônica foram conceituados pelos pesquisadores: o desafio de permanecer ativo (níveis de atividade diminuídos, desconforto durante a atividade física e habilidades incertas e variadas); diversos fatores influenciaram a participação (dor, fadiga, riscos percebidos, crenças sobre atividade física, demandas concorrentes, apoio

				social, motivação, outras condições de saúde e acesso a apoios para atividade física ou exercício); e resultados percebidos (controle da dor, melhorias funcionais, participação social, saúde mental e bem-estar geral).
POLO, M. C., et al. 2020	Scielo	Antecedentes motivacionais para a prática de atividade física na atenção primária à saúde.	Investigar se a percepção dos sujeitos sobre os antecedentes afetivos para a AF gera suporte às necessidades psicológicas básicas; e analisar as regulações motivacionais para prática de AF no discurso dos participantes iniciantes de um programa de intervenção do Programa Saúde Ativa Uberaba, em Minas Gerais, Brasil.	Este estudo analisou a percepção dos participantes sobre os fatores afetivos que influenciam a prática de atividade física (AF) e sua relação com as necessidades psicológicas básicas (NPB). Investigaram-se as motivações dos iniciantes em um programa de exercícios na Atenção Primária à Saúde com abordagem qualitativa em um grupo focal de 41 adultos. Os resultados indicam frustração em relação à autonomia e competência. Os participantes foram motivados por fatores externos, como punições e medos, e não apresentaram motivações intrínsecas, com baixa autodeterminação. Isso sugere que não sentem prazer na prática de AF, o que reduz a continuidade da atividade.
Denise V.R. 2022	Pubmed	A qualitative analysis of facilitators and barriers to physical activity among patients with moderate mental disorders	Identificar qualitativamente os determinantes, barreiras e facilitadores da atividade física entre uma população com transtornos de saúde mental.	A maioria dos participantes achou a atividade física importante e expressou uma atitude positiva em relação a ela. Em geral, maior autoeficácia e mais apoio social foram benéficos para os níveis de atividade física dos participantes. Os facilitadores foram: diversão, bom tempo, progresso, rotina, autocompaixão e um ambiente estimulante. As barreiras foram não se divertir, estar ocupado, queixas mentais, falta de energia, procrastinação e queixas físicas.

Marina C., et al. 2022	BVS	Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em diferentes domínios no Brasil: uma revisão sistemática	Revisar sistematicamente as evidências científicas sobre as barreiras e os facilitadores para a prática de atividade física (AF) na população brasileira, considerando os diferentes domínios (lazer, deslocamento, trabalho/estudo e tarefas domésticas)	Houve consistência nas associações positivas de seis diferentes facilitadores pessoais e sociais para o lazer e um fator ambiental para o deslocamento. Encontrou-se um número reduzido de investigações sobre os domínios de trabalho/estudo e tarefas domésticas. Indica-se futuros estudos para maiores investigações.
STREB, R. A., et al. 2022	Scielo	Motivos de adesão, aderência e desistência de adultos com obesidade em um programa de exercícios físicos	Determinar os motivos de adesão, aderência e desistência de adultos com obesidade em um programa de intervenção de exercícios físicos.	Verificou-se baixa aderência ao treinamento, bem como altos índices de desistência. A saúde, a qualidade de vida e a estética foram os principais motivos de adesão. Para a aderência, os aspectos mais prevalentes foram a saúde, o comprometimento e a motivação. Contudo, para a desistência, trabalho e desmotivação foram mais relatados. É importante que a intervenção profissional no campo da atividade física e saúde considere estes diferentes motivos e as mudanças neles durante o processo e direcione ações a fim de aumentar a adesão e a aderência e reduzir as desistências.
Bo P., et al 2023	PubMed	Barriers and facilitators to physical activity for young adult women - a systematic review and	Explorar e sintetizar as barreiras e facilitadores autoidentificados para a participação de mulheres jovens adultas em AF a	Tempo, imagem corporal e padrões de beleza social, dever familiar e apoio social, normas religiosas e culturais, organização e instalações comunitárias e ambiente, questões de segurança e ambiente físico foram os fatores mais comumente citados. Os dados foram analisados

		thematic synthesis of qualitative literature	partir de estudos de pesquisa qualitativa e oferecer sugestões para estudos e programas futuros projetados para essa população.	de acordo com: imagem corporal, saúde e beleza; papéis múltiplos, apoio e AP; identidade religiosa, identidade cultural e AP; questões de segurança e medos das mulheres. Estudos futuros sobre a AP de mulheres adultas jovens devem abordar a influência sociocultural e se elas se beneficiariam da aplicação de estratégias multiníveis empregando o modelo SEM.
Cristina MA, et al. 2023	PubMed	Benefits, Facilitators and Barrier Reductions in Physical Activity Programmes for People with Severe Mental Disorder: A Systematic Review	Realizar uma revisão sistemática da literatura científica sobre os possíveis benefícios obtidos por pessoas com TMS com sua participação em programas de atividade física; identificar as características dos programas de atividade física e determinar as barreiras à sua implementação que foram consideradas e os facilitadores incorporados.	Foram identificados benefícios físicos, psicológicos e sociais, bem como as barreiras que surgem nos programas de intervenção, principalmente relacionadas a fatores pessoais e o próprio programa, e aqueles fatores que facilitam a sua adesão ou desenvolvimento, sendo os mais comuns a realização das atividades ao ar livre, a inclusão de componentes sociais e a possibilidade de adaptação das atividades. Desta forma, os resultados obtidos permitiram destacar as características que devem ser levadas em conta na hora de planejar este tipo de intervenção.
Oliver J.B., et al. 2023	PubMed	Identifying behavioural barriers and facilitators to engaging men in a community-based lifestyle intervention	Explorar as barreiras e facilitadores percebidos de homens para a captação e o envolvimento com intervenções, designadas para	Sete temas foram gerados: “Comportamentos de estilo de vida para a saúde mental e a saúde física”; “As pressões do trabalho são barreiras ao envolvimento com a mudança de comportamento no estilo de vida”; “Lesões anteriores são barreiras ao engajamento na atividade física e no exercício”; “Os

		to improve physical and mental health and well-being	melhorar sua saúde física e mental e bem-estar.	relacionamentos pessoais e de grupo de pares impactam na mudança de comportamento no estilo de vida”; “relações entre imagem corporal e autoconfiança sobre o domínio das habilidades para atividade física e exercício”; “construir motivação e estabelecimento de metas personalizadas”; e “indivíduos credíveis aumentam a captação e o envolvimento contínuo com a mudança de comportamento no estilo de vida”.
--	--	--	---	---

QUADRO 1. Classificação dos estudos por ano de publicação, base de dados, título, desenho do estudo e resultados e considerações. João Pessoa – PB, 2024

DISCUSSÃO

A partir dos estudos obtidos, foi observado que adultos que vivem com dor crônica e transtornos mentais enfrentam desafios significativos para manter-se fisicamente ativos. Entre os principais resultados, três temas se destacaram: o desafio de permanecer ativo, os fatores diversos que influenciam a participação e os resultados percebidos da atividade física. A frequência de atividade física moderada à vigorosa foi baixa, com uma média de 2,5 dias por semana, e muitos participantes relataram diminuição da atividade física desde o início da dor crônica.¹³

Entre as barreiras mais comuns mencionadas estão a dor, a fadiga, o desconforto durante o exercício, flutuações na capacidade de se manter ativo e barreiras sociais como falta de apoio e motivação. Por outro lado, facilitadores importantes incluíram suporte social, motivação para melhorar a saúde física e mental, e o prazer ao realizar atividade física em grupo.¹³

Esses dados também destacam uma prevalência de regulação motivacional externa, em que o comportamento físico é impulsionado por fatores externos, como medo de punições ou busca por recompensas, o que diminui a autodeterminação e, conseqüentemente, a manutenção a longo prazo da prática de exercícios.¹³

Os estudos com análises descritivas identificaram um total de 389 barreiras e facilitadores para a prática de atividade física (AF), sendo 179 no lazer, 192 no deslocamento

e 18 no trabalho/estudo. Entre essas categorias, os fatores ambientais tiveram maior destaque no lazer e no deslocamento, enquanto os fatores sociais prevaleceram no trabalho/estudo.¹⁴

No geral, observou-se uma consistência alta de associação positiva entre a prática de AF e sete barreiras e facilitadores distintos. Seis desses fatores foram relacionados à AF no lazer e apenas um ao deslocamento. No lazer, fatores pessoais como disponibilidade de equipamento, ter objetivos claros, motivação e crenças positivas sobre as capacidades foram os facilitadores mais consistentes. No âmbito social, o suporte social da família, amigos e colegas e o elevado nível de atividade física entre os círculos sociais também apareceram como facilitadores importantes, ainda que fatores como "walkability" e experiências positivas anteriores tenham apresentado consistência baixa.¹⁴

No entanto, no que tange ao trabalho e ao estudo, apenas o suporte social de outras pessoas e as normas sociais positivas foram identificados como facilitadores com consistência baixa. Nenhuma associação de alta consistência foi encontrada para o trabalho/estudo ou tarefas domésticas.¹⁴

Além desses fatores, estudos indicam que a percepção sobre barreiras e facilitadores pode variar conforme a faixa etária e o gênero. Por exemplo, mulheres jovens tendem a valorizar mais a atividade física (AF) relacionada ao lazer, especialmente sob a forma de exercícios planejados, estruturados e repetitivos, enquanto as mulheres de meia-idade e idosas priorizam a saúde como um motivador significativo para a prática de AF, seja para a manutenção da saúde ou prevenção de doenças.¹⁵

A prática de atividade física (AF) também traz benefícios físicos e psicológicos, incluindo melhorias na capacidade aeróbica, força muscular, coordenação, equilíbrio e redução do risco cardiometabólico. No nível psicológico, a AF pode melhorar a qualidade de vida, autoestima e reduzir sintomas negativos relacionados a transtornos mentais, além de favorecer a adesão a programas de atividade física e reduzir o uso de medicação.¹⁵

No caso dos homens, barreiras emocionais como medo de constrangimento e falta de confiança podem dificultar o envolvimento em programas de atividade física (AF), especialmente quando esses programas não são adaptados às suas necessidades específicas. Para transpor essas barreiras, é essencial fornecer apoio social e prático, com facilitadores confiáveis que promovam o engajamento de maneira amigável e acessível.¹⁶

Estudos também apontam que a dor crônica e transtornos mentais são barreiras significativas para a adesão à atividade física regular. A falta de motivação intrínseca e as barreiras físicas e emocionais destacadas pelos participantes estão alinhadas com outros

estudos que apontam a dor, fadiga e dificuldades emocionais como fatores críticos que afetam a prática de exercícios.¹⁷

Complementarmente, o estudo também reafirma a importância de facilitadores sociais e emocionais para aumentar a adesão à atividade física, como o suporte social e a autocompaixão. A percepção de progresso e a realização de atividades em ambientes agradáveis foram fatores facilitadores mencionados que podem ser considerados em futuras intervenções para pessoas com dor crônica e problemas de saúde mental. A abordagem de apoio psicológico também é crucial, já que aspectos emocionais como autocompaixão e suporte social foram percebidos como motivadores positivos.¹⁸

A ausência de uma regulação motivacional intrínseca e a prevalência de motivações extrínsecas indicam que as intervenções precisam ser adaptadas para fomentar a autodeterminação, tornando a atividade física uma parte prazerosa da rotina dos participantes. Isso também sugere a necessidade de integrar componentes de educação e apoio emocional nas intervenções para promover a motivação intrínseca e a manutenção do comportamento.¹⁹

CONCLUSÃO

Este estudo realçou as complexas interações entre barreiras e facilitadores para a prática de atividade física e sua relação com a saúde mental. Fatores como a dor, fadiga e barreiras emocionais se mostraram obstáculos significativos, já fatores como suporte social, autocompaixão e a criação de um ambiente positivo para o exercício foram reconhecidos como facilitadores importantes.

As inferências práticas desse estudo incluem a recomendação de intervenções individualizadas que considerem as barreiras específicas de cada indivíduo, bem como a promoção de uma abordagem de apoio psicológico para aumentar a motivação intrínseca e o prazer na prática de atividade física.

Para pesquisas futuras, recomenda-se a exploração de estratégias que promovam a autodeterminação e a motivação intrínseca para manter a atividade física a longo prazo, além de intervenções voltadas para melhorar o apoio social e emocional, especialmente em populações vulneráveis com transtornos mentais e dor crônica.

REFERÊNCIAS

1. ALVES, Gabriel de Paiva [1] LIMA, Antônia Lucineide [2] DIAS NOVO JÚNIOR, Darcílio Dantas [3]. (2023). MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS. REVISTAFT, 129. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10425469>
- 2 - Faulkner, G., Hefferon, K., & Mutrie, N. (2015). Positive Psychology in Motion through Physical Activity. Em S. Joseph (Ed), Positive Psychology in Practice: promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life (pp. 207-222). John Wiley & Sons Inc.
3. Moreira WC, Nóbrega MDPSS, Lima FPS, Lago EC, Lima MO. Effects of the association between spirituality, religiosity and physical activity on health/mental health: a systematic review. Rev Esc Enferm USP. 2020 Nov 6;54:e03631. Portuguese, English. doi: 10.1590/S1980-220X2019012903631. PMID: 33175020.
4. Streb AR, Tozetto WR, Bertuol C, Benedet J, Del Duca GF. Motivos de adesão, aderência e desistência de adultos com obesidade em um programa de exercícios físicos. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2022;27:e0289. DOI: 10.12820/rbafs.27e0289
5. Silva AMR da, Santos SVM dos, Lima CH de F, Lima DJP, Robazzi ML do CC. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. Saúde debate [Internet].2018Oct;42(119):952–64. Available from: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811913>
6. Brasil. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2021. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf
7. Goldner L. Universidade Federal do Espírito Santo - UFES, Centro Educação Física e Desporto - CEFD. Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida. Vitória: [s.n.]; 2013 maio. Disponível em: https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo_goldner_-_educacao_fisica_e_saude_beneficio_da_atividade_fisica_para_a_qualidade_de_vida.pdf.
8. Ministério da Saúde (BR). Políticas públicas de atividade física. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2010 [citado em 2024 maio 30]. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politicas_publicas_atividade_fisica.pdf.
9. Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? The Lancet, 380(9838), 258-271. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1
10. Cavalcante, Livia Teixeira Canuto, & Oliveira, Adélia Augusta Souto de. (2020). Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. Psicologia em Revista, 26(1), 83-102. <https://dx.doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100>
11. Silva DAS, Chaput JP, Tremblay MS. Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em diferentes domínios no Brasil: uma revisão sistemática. Ciênc. saúde coletiva. 2022;27(9):3487-3503. doi:10.1590/1413-8123202279.04902022.

12. Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R. et al. The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* 14, 56 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
13. VADER, Kyle; DOULAS, Tom; PATEL, Rupa; MILLER, Jordan. Experiences, barriers, and facilitators to participating in physical activity and exercise in adults living with chronic pain: a qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, [S. l.], v. 41, n. 16, p. 1971-1977, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1676834>.
14. POLO, Maria Clara Elias; MATIAS, Thiago Sousa; TAVARES, Giselle Helena; PAPINI, Camila Bosquiero. Antecedentes motivacionais para a prática de atividade física na Atenção Primária à Saúde. *Movimento*, Porto Alegre, v. 26, e26082, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.105017>.
15. VAN RIJEN, Denise et al. A qualitative analysis of facilitators and barriers to physical activity among patients with moderate mental disorders. *Journal of Public Health*, [S. l.], 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01720-4>.
16. STREB, Anne Ribeiro; TOZETTO, Willen Remon; BERTUOL, Cecília; BENEDET, Jucemar; DEL DUCA, Giovanni Firpo. **Motivos de adesão, aderência e desistência de adultos com obesidade em um programa de exercícios físicos.** *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 27, p. e0289, 2022. DOI: 10.12820/rbafs.27e0289.
17. PENG, Bo; NG, Johan Y. Y.; HA, Amy S. **Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 20, n. 23, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7>.
18. MÉNDEZ-AGUADO, C.; CANGAS, A. J.; AGUILAR-PARRA, J. M.; LIROLA, M. J. Benefits, facilitators and barrier reductions in physical activity programmes for people with severe mental disorder: a systematic review. *Healthcare (Basel)*, v. 11, n. 9, p. 1215, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare11091215>. Acesso em: [15/08/2024].
19. BELL, O. J.; FLYNN, D.; CLIFFORD, T.; WEST, D.; STEVENSON, E.; AVERY, L. **Identifying behavioural barriers and facilitators to engaging men in a community-based lifestyle intervention to improve physical and mental health and well-being.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 20, n. 1, p. 25, 6 mar. 2023. DOI: 10.1186/s12966-023-01425-1. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36879249/>.