

RELAÇÃO ENTRE O PERFIL DE ADESÃO E AS BARREIRAS PARA A PERMANÊNCIA NO PROGRAMA DE EXTENSÃO “YOGA: AWAKEN ONE”

Alex Pinheiro Gordia¹
Jaderson Santos²
Aline de Jesus Santos³
Fernanda de Quadros Ribas⁴
Hoany Santos Galvão⁵
Mateus Mota Pereira⁶
Danilo França Conceição dos Santos⁷
Teresa Maria Bianchini de Quadros⁸

GORDIA, A. P.; SANTOS, J.; SANTOS, A. de J.; RIBAS, F. de Q.; GALVÃO, H. S.; PEREIRA, M. M.; SANTOS, D. F. C. dos; QUADROS, T. M. B. de. Relação entre o perfil de adesão e as barreiras para a permanência no programa de extensão “yoga: awaken one”. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umarama, v. 26, n. 1, p. 33-45, jan./abr. 2022.

RESUMO: Objetivo: Investigar a relação entre o perfil de adesão e barreiras percebidas por estudantes universitários para permanência no Programa de Extensão “Yoga: Awaken ONE”. Métodos: Foram realizados dois cortes transversais com universitários da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. O primeiro foi composto por 16 indivíduos e investigou o perfil demográfico, socioeconômico, antropométrico, da aptidão física e da qualidade de vida dos universitários que ingressaram no Programa de Extensão. O segundo visou identificar as barreiras para permanência de 13 estudantes (dentre os 16 iniciais) que haviam se afastado do Programa após quatro meses do início. Resultados: Houve predominância de indivíduos do sexo feminino, dos cursos de graduação em Educação Física e Pedagogia e da classe socioeconômica C. A maioria dos participantes estava com indicadores adequados de gordura corporal. Observou-se grande proporção de indivíduos com indicadores baixos de flexibilidade e força muscular. Para a qualidade de vida, a menor mediana foi observada para o domínio meio ambiente e a maior para o domínio relações sociais. As principais barreiras percebidas para a prática de yoga pelos universitários foram “jornada de estudos extensa” e “jornada de trabalho extensa”. Observou-se correlação do perfil sociodemográfico, indicadores de obesidade, variáveis hemodinâmicas, flexibilidade, força muscular e qualidade de vida com barreiras percebidas para permanência no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”. Conclusões: Estes achados sugerem que o perfil do público universitário pode ser determinante para a permanência ou evasão de programas de promoção de exercícios físicos e precisa ser considerado em propostas de programas de extensão universitária.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Práticas de saúde complementares e integrativas. Saúde do estudante.

RELATIONSHIP BETWEEN THE MEMBERSHIP PROFILE AND THE BARRIERS TO STAY IN THE “YOGA: AWAKEN ONE” EXTENSION PROGRAM

ABSTRACT: Objective: Investigate the relationship between the member adherence profile and barriers perceived by university students to remain in the “Yoga: Awaken ONE” Extension Program. Methods: Two cross-sections were carried out with university students from the Federal University of Recôncavo da Bahia. The first was composed of 16 individuals and investigated the demographic, socioeconomic, anthropometric, physical fitness, and quality of life profile of university students joining the Extension Program. The second aimed at identifying the barriers to remain in the program faced by 13 students (out of the initial 16) who had withdrawn from the Program four months after the beginning. Results: There was a predominance of female individuals, from undergraduate courses in Physical Education and Pedagogy, and from the C socioeconomic class. Most participants had adequate body fat indexes. There was a large proportion of individuals with low flexibility and muscle strength. For quality of life, the lowest median was observed for the environment domain, while the highest could be noted for the social relationship domain. The main barriers perceived for the practice of yoga by university students were “long study hours” and “long work hours”. There was a correlation between sociodemographic profile, obesity indicators, hemodynamic variables, flexibility, muscle strength, and QOL with the perceived barriers to stay in the “Yoga: Awaken ONE” university extension

DOI: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v26i1.2022.8245>

¹Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. E-mail: alexgordia@gmail.com

²Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. E-mail: jaderson.santtos@gmail.com

³Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. E-mail: alinnetrindade0@gmail.com

⁴Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. E-mail: nandaquadros2@gmail.com

⁵Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. E-mail: hoanygalvao@live.com

⁶Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. E-mail: mateusmotapereira.e@gmail.com

⁷Universidade Federal do Triângulo Mineiro. E-mail: daniloed2015@gmail.com / <http://orcid.org/0000-0002-1206-1703>

⁸Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. E-mail: tetemb@gmail.com

program. Conclusions: These findings suggest that the profile of the university audience can be a determinant for the permanence or dropout of programs that promote physical exercise and therefore, it should be taken into consideration in proposals for university extension programs.

KEYWORDS: Physical activity. Complementary and integrative health practices. Student health.

Introdução

O ingresso na Universidade representa uma fase em que o estudante se depara com uma vida nova, estimulante e animadora. É o momento de ser dono do próprio espaço, especialmente, para aqueles que precisam sair de suas casas, cidades ou estados, sendo encarada por muitos estudantes como um “grito de liberdade” (VIEIRA *et al.*, 2002). Entretanto, esta euforia inicial passa rápido e o universitário se depara com diversas obrigações, tendo que assumir novas responsabilidades com sua vida pessoal e demandas acadêmicas (REFERÊNCIA).

Nesse contexto, o ingresso na Universidade pode colaborar para expor os estudantes a estressores específicos, tais como, medo, aquisição de novas e maiores responsabilidades, problemas de moradia, distância da família, entre outros (CALAIS *et al.*, 2007). Esse conjunto de dificuldades pode comprometer o rendimento acadêmico, prejudicar a autoestima, aumentar as chances de desfechos negativos em saúde, bem como, potencializar a vulnerabilidade para o desenvolvimento de problemas sociais e emocionais (POLETTI; KOLLER, 2008). É comum observar em estudantes universitários sintomas de ansiedade, desânimo, insônia, sensação de desamparo, desespero, irritabilidade, agitação, síndrome do pânico, falta de esperança e sentimento de solidão. Esse quadro pode evoluir para isolamento social, depressão, falta de interesse pelos estudos e pela vida, evasão da Universidade e, em casos mais extremos, até mesmo ao suicídio (ABREU *et al.*, 2010).

Estudo realizado por Brito *et al.* (2016) analisou o estilo de vida de estudantes universitários durante os dois primeiros anos do curso de graduação. Os resultados indicaram uma tendência de aumento na prevalência de universitários que apresentaram estilo de vida global pouco saudável entre o início do 1º e o final do 2º ano (16,3% vs. 21,7%, respectivamente). Além disso, aqueles universitários que ingressaram com estilo de vida pouco saudável para os domínios “Família e Amigos” e “Introspecção” tiveram maior risco para permanecer com esse comportamento ao final do segundo ano do curso de graduação. Os autores pontuaram a necessidade do desenvolvimento de políticas públicas de promoção da saúde dentro das Universidades para a adoção de comportamentos mais saudáveis entre seus estudantes (BRITO *et al.*, 2016).

Evidências indicam que um modo de vida conduzido por hábitos saudáveis é relevante para a manutenção da saúde física, mental e espiritual do indivíduo, bem como, colabora para uma percepção satisfatória da qualidade de vida, podendo ser um aliado importante para a permanência de estudantes no ensino superior (BRITO *et al.*, 2014; LANTYER *et al.*, 2016). Práticas alternativas, como o yoga, pode ser uma ferramenta interessante para contribuir com a melhora da

saúde e qualidade de vida, bem como, para a permanência de estudantes universitários nas instituições de ensino superior. O yoga pode melhorar o estado de atenção, de concentração, os sintomas de estresse e ansiedade (GOTHE *et al.*, 2016; MEISTER; BECKER, 2018), contribuindo para proporcionar o equilíbrio emocional do qual os universitários precisam para suportar a rotina da vida acadêmica e pessoal. Segundo Khalsa *et al.* (2009) o yoga também pode contribuir para aumentar a resistência a doenças, melhorar o humor e o desempenho em tarefas cognitivas, psicomotores e físicas. Dessa forma, o yoga, uma prática corporal de caráter holístico, tem sido indicado como uma estratégia eficaz para melhorar a percepção de qualidade de vida de seus praticantes (BRIDGES; SHARMA, 2017).

Contudo, adquirir e manter um estilo de vida fisicamente ativo é um processo multifatorial, que envolve aspectos demográficos, biológicos, psicológicos, cognitivos, emocionais, culturais e sociais (SILVA *et al.*, 2016; ÜBEDA-COLOMER *et al.*, 2018; FERNANDES; ESTANISLAU; VENANCIO, 2018). Esses fatores que desencorajam e dificultam a adoção de um estilo de vida ativo são denominados de barreiras da atividade física (NASCIMENTO *et al.*, 2017; ÜBEDA-COLOMER *et al.*, 2019). Estudo desenvolvido por Nascimento *et al.* (2017), investigou barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários e observou que jornada de estudos extensa, falta de energia, falta de companhia para a prática, jornada de trabalho extensa e falta de interesse em praticar atividades físicas, nessa ordem, foram os fatores principais para o não engajamento em atividades físicas. Os autores concluíram que, mediante os resultados observados no estudo, devem-se ofertar atividades físicas e esportivas em horários que facilitam a participação dos universitários. Ainda, pontuaram que essas atividades devem ser gratuitas e desenvolvidas dentro das Universidades por meio de ações que objetivem estimular a prática regular de atividade física.

Considerando as evidências supracitadas, nota-se a relevância de se conhecer o perfil de universitários que procuram um programa de práticas corporais desenvolvido na universidade, bem como, as principais barreiras percebidas por estudantes que prejudicam a permanência no programa. Essas informações podem ser úteis para o desenvolvimento de novos projetos/programas e para reestruturar ações já existentes, visando reduzir a taxa de evasão dos participantes. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi investigar a relação entre o perfil de adesão e barreiras percebidas por estudantes universitários para permanência no Programa de Extensão “Yoga: Awaken ONE”.

Métodos

Desenho da pesquisa e participantes

O presente estudo, de desenho transversal, está vinculado a dois projetos, a saber: um Programa de Extensão

Universitária intitulado “Yoga: Awaken ONE” e um Projeto de Pesquisa intitulado “Efeitos do Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE” sobre a saúde e qualidade de vida dos participantes”. O Programa de Extensão oferta aulas de yoga para estudantes universitários do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), duas vezes por semana, as terças e quintas-feiras das 17h às 18h. O tempo de cada sessão é basicamente destinado para pranayamas, que são exercícios respiratórios (10min); prática de âsanas, que são posturas físicas da prática de yoga (40 min); e relaxamento induzido (10min). O Projeto de Pesquisa foi desenvolvido com o objetivo de avaliar os efeitos do Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE” sobre indicadores de saúde e de qualidade de vida de seus participantes. O presente estudo utilizou a primeira avaliação (*baseline*) do Projeto de Pesquisa supracitado com a avaliação de 16 participantes, bem como, realizou-se mais uma avaliação quatro meses depois para investigar os motivos que fizeram universitários se afastarem das atividades do Programa de Extensão com a avaliação de 13 participantes.

Instrumentos e procedimentos

A primeira coleta de dados foi realizada em junho de 2019. Todos os estudantes que estavam participando do Programa de Extensão no momento da coleta de dados (n=16) demonstraram interesse e fizeram as avaliações propostas pela equipe de pesquisa. A segunda coleta de dados, realizada em outubro de 2019 (quatro meses após a primeira avaliação), incluiu apenas os estudantes que haviam se afastado das práticas de yoga (n=13).

Segue abaixo o detalhamento dos instrumentos e procedimentos adotados nos estudos diferenciados de acordo com a avaliação (1ª e 2ª coleta de dados).

1ª coleta de dados

Condição Socioeconômica

Foi avaliada a condição socioeconômica dos participantes utilizando o Critério de Classificação Econômica Brasil (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA, 2016).

Avaliação da composição corporal

Mensurou-se as medidas da massa corporal e estatura de acordo com procedimentos e técnicas padronizadas (GORDON; CHUMLEA; ROCHE, 1998) e foram utilizadas para o cálculo do índice de massa corporal (kg.m^{-2}). A massa corporal dos participantes foi obtida através de uma balança digital Plenna (Plenna, São Paulo, Brasil), com capacidade para 150 kg e resolução de 100 g e a estatura foi mensurada através de um estadiômetro portátil, fixado à parede, da marca Seca (Seca, Cotia, Brasil), graduado de 0 a 220cm, com escala de precisão de 0,1cm. O índice de massa corporal foi classificado de acordo com os pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995).

O perímetro abdominal foi mensurado com base nos procedimentos descritos por Callaway *et al.* (1988) utilizando-se uma fita métrica inelástica da marca Cescorf (Cescorf, Porto Alegre, Brasil), com resolução de 0,1 cm. O perímetro abdominal e a estatura foram utilizados para cálculo da razão cintura-estatura (RCEst). Para classificação do perímetro abdominal utilizou-se os valores críticos propostos por Lean *et al.* (1995) e para a classificação da RCEst foi utilizado o ponto de corte de 0,5 para adultos (HSIEH *et al.*, 2003).

Foram mensuradas as espessuras das dobras cutâneas (DC) tricipital e subescapular por meio de um adipômetro científico da marca Cescorf (Cescorf, Porto Alegre, Brasil), com resolução de 0,1 mm, adotando-se as recomendações propostas por Harrison *et al.* (1988). As medidas foram realizadas no lado direito do corpo dos participantes e repetidas três vezes não consecutivas em cada local, utilizando-se a média das três medidas. Para classificação da adiposidade central (baseada na DC tricipital) e periférica (baseada na DC subescapular) dos participantes foram utilizados os pontos de corte recomendados pelo *National Center for Health Statistics* (JOHNSON *et al.*, 1981).

O percentual de gordura foi avaliado por meio de um aparelho de bioimpedância tetrapolar Maltron, modelo BF-900, conforme recomendações de Guedes e Guedes (2006).

Avaliação da pressão arterial

A pressão arterial foi obtida por meio de um monitor digital e automático Omron, modelo HEM742 INT (Omron Healthcare, Illinois, Estados Unidos), o qual foi previamente calibrado. Tanto para a mensuração quanto para a classificação da pressão arterial foram utilizados os parâmetros estabelecidos na VII Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2016).

Avaliação da força/resistência muscular

A força/resistência muscular foi avaliada por meio de três testes apresentados a seguir:

- a) Força/resistência muscular abdominal, avaliada de acordo com o estabelecido pela AAHPER (1976). Para a classificação da força abdominal os valores críticos propostos por Pollock e Wilmore (1993) foram utilizados.
- b) Força/resistência muscular do core, sendo que tanto para a avaliação quanto para a classificação utilizaram-se as recomendações apresentadas por McGill (1999).
- c) Força/resistência muscular estática dos membros superiores e da cintura escapular. A avaliação e a classificação foram realizadas considerando o protocolo e pontos de corte sugeridos pela AAHPER (1976).

Avaliação da flexibilidade

A flexibilidade dos participantes foi avaliada através

do teste de sentar e alcançar desenvolvido por Wells e Dillon (1952), com a utilização do banco de Wells. O participante realizou o teste por três vezes, sendo que o valor obtido para cada tentativa foi expresso em centímetros (cm) e imediatamente anotado pelo avaliador, utilizando-se a melhor marca. A classificação da flexibilidade baseou-se nos pontos de corte desenvolvidos pelo *American College of Sports Medicine* (2000).

Avaliação da qualidade de vida

A qualidade de vida foi mensurada pelo questionário WHOQOL-Bref e analisada com base nos critérios propostos pela equipe australiana do WHOQOL (THE AUSTRALIAN CENTRE FOR POSTTRAUMATIC MENTAL HEALTH, 2003). Esses critérios apresentam os escores de qualidade de vida em uma escala que varia de 0 a 100. Quanto mais próximo de 100, melhor é a qualidade de vida do avaliado.

2ª coleta de dados

Avaliação das barreiras para permanência no Programa de Extensão

As barreiras foram mensuradas por um questionário desenvolvido por Martins e Petroski (2000), reestruturado por Nascimento *et al.* (2017) e adaptado para o presente estudo. As barreiras mensuradas foram estabelecidas para melhor adequação ao Programa de Extensão “Yoga: Awaken ONE”. O instrumento foi composto por 16 questões referentes às seguintes barreiras:

- a) Jornada de estudos extensa;
- b) Jornada de trabalho extensa;
- c) Compromissos familiares;
- d) Falta de clima adequado;
- e) Tarefas domésticas;
- f) Falta de companhia;
- g) Falta de incentivo da família e/ou amigos;
- h) Mau humor;
- i) Medo de lesionar-se;
- j) Limitações físicas;
- k) Dores leves ou mal-estar;
- l) Falta de energia;
- m) Falta de habilidades físicas;
- n) Falta de conhecimento ou orientação sobre o yoga;
- o) Preocupação com a aparência durante a prática;
- p) Falta de interesse em praticar.

Considerando as barreiras listadas, os universitários deveriam indicar a frequência que a barreira estava presente:

- a) Sempre;
- b) Quase sempre;
- c) Às vezes;

- d) Raramente;
- e) Nunca.

Análise estatística e critérios éticos

O teste de Shapiro Wilk foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. Considerando que os dados não apresentaram normalidade recorreu à estatística não paramétrica. Realizou-se análise descritiva das informações de dados contínuos através de indicadores estatísticos de tendência central (mediana), variabilidade (intervalo interquartil), mínimo, máximo, ao passo que os dados categóricos foram analisados através de frequências absolutas e relativas. A correlação de *Spearman* foi utilizada para verificar a relação entre perfil sociodemográfico, indicadores de obesidade, variáveis hemodinâmicas, flexibilidade, força muscular e QV com barreiras percebidas para permanência no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”. Os dados foram tabulados e analisados, respectivamente, nos programas Excel e SPSS (versão 20). Após a concordância em participar do estudo, todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O presente projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFRB (Parecer nº 3.295.146, aprovado em 30 de abril de 2019, CAAE: 10222519.6.0000.0056).

Resultados

A amostra do presente estudo foi composta por 16 universitários (11 mulheres), com média de 21 anos de idade, que participaram do *baseline* no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”. Desses, 13 universitários se afastaram das atividades do projeto após quatro meses do *baseline* e foram questionados sobre os motivos que levaram a não permanência no programa.

Na Tabela 1 pode-se observar a descrição do perfil demográfico, socioeconômico, antropométrico, hemodinâmico e da aptidão física da amostra no *baseline* (n=16) por meio de frequências absolutas e relativas. Houve predominância de indivíduos do sexo feminino, dos cursos de graduação em Educação Física e Pedagogia e da classe socioeconômica C. A maioria dos participantes estava com indicadores adequados de gordura corporal e apenas um indivíduo apresentou valores elevados para a pressão arterial. Observou-se grande proporção de indivíduos com indicadores baixos de flexibilidade e força muscular.

Tabela 1: Descrição do perfil da amostra por meio de frequências absolutas e relativas.

Variáveis	Frequência absoluta	Frequência relativa
Sexo		
Masculino	5	31,2
Feminino	11	68,8
Curso de graduação		

Educação Física	5	31,2	Pressão arterial diastólica		
Filosofia	2	12,5	Normal	15	93,8
Letras	3	18,8	Elevada	1	6,2
Pedagogia	4	25,0	Percentual de gordura		
Física	2	12,5	Abaixo da média	9	56,2
Condição socioeconômica			Média	4	25,0
A	1	6,2	Acima da média	3	18,8
B	2	12,5	Risco elevado	0	0,0
C	9	56,3	Flexibilidade		
D-E	4	25,0	Baixa	9	56,2
IMC			Intermediária	4	25,0
Baixo peso	2	12,4	Elevada e muito elevada	3	18,8
Normal	12	75,0	Força abdominal		
Sobrepeso	1	6,3	Fraca/regular	15	93,8
Obesidade	1	6,3	Média	1	6,2
RCest			Boa/excelente	0	0,0
Normal	10	62,5	Força do core		
Elevada	6	37,5	Ruim/abaixo da média	15	93,8
Circunferência abdominal			Média	1	6,2
Sem risco	9	56,2	Boa/ excelente	0	0,0
Risco aumentado	7	43,8	Força de membros superiores		
Risco Substancialmente aumentado	0	0,0	Ruim/abaixo da média	16	100,0
Adiposidade periférica			Média	0	0,0
Baixa adiposidade	0	0,0	Boa/excelente	0	0,0
Normal	15	93,8	Fonte: Aatoria própria (2020).		
Excesso de adiposidade	1	6,2	A descrição do perfil da amostra no <i>baseline</i> (n=16) por meio de indicadores de tendência central, variabilidade, mínimo e máximo pode ser observada na Tabela 2. Em geral, as medianas dos indicadores antropométricos, hemodinâmicos e da aptidão física estiveram próximas daquelas estabelecidas para a saúde, exceto para a força de membros superiores. Para a qualidade de vida, a menor mediana foi observada para o domínio meio ambiente e a maior para o domínio relações sociais.		
Adiposidade central					
Baixa adiposidade	0	0,0			
Normal	14	87,5			
Excesso de adiposidade	2	12,5			
Pressão arterial sistólica					
Normal	15	93,8			
Elevada	1	6,2			

Tabela 2: Descrição do perfil da amostra por meio de indicadores de tendência central, variabilidade, mínimo e máximo.

Variáveis	Mediana	Intervalo interquartil	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	21,0	3,5	17,0	35,0
Massa Corporal (kg)	59,2	23,4	40,6	92,9
Estatura (cm)	162,3	16,3	146,1	187,1
IMC (kg.m ²)	22,14	3,88	18,22	31,24
RCEst	0,48	0,07	0,43	0,58
Circunferência Abdominal (cm)	81,9	11,4	67,2	94,7
Dobra cutânea tricipital (mm)	15,1	8,0	11,2	22,1
Dobra cutânea subescapular (mm)	14,4	7,0	10,1	32,0
Pressão arterial sistólica (mmHg)	118	12,5	104	152
Pressão arterial diastólica (mmHg)	74	10,3	63	91

Percentual de gordura	19,6	7,2	11,9	24,9
Flexibilidade (cm)	26,5	10,9	13,0	53,0
Força abdominal (repetições)	23	12,2	0	35
Força do core (segundos)	39	36,2	23	127
Força de membros superiores (segundos)	0	10,2	0	18
Domínio físico da QV	69,6	16,0	21,4	85,7
Domínio psicológico da QV	68,7	28,1	16,7	79,2
Domínio relações sociais da QV	75,0	14,5	50,0	91,7
Domínio meio ambiente da QV	57,8	17,3	40,6	84,4
Qualidade de vida global	69,0	16,1	36,4	84,3

Fonte: Autoria própria (2020).

QV: Qualidade de vida; Intervalo interquartil: Q1-Q3.

Na Tabela 3 estão descritas as frequências de barreiras percebidas para permanência no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE” dos indivíduos que se afastaram do programa após quatro meses do *baseline* (n=13). As principais barreiras percebidas pelos universitários para permanência no programa foram “jornada de estudos extensa” (46,2% para as categorias sempre e quase sempre), e “jornada

de trabalho extensa” (23,1% para as categorias sempre e quase sempre). Mais de três quartos da amostra indicou que “falta de companhia”, “falta de incentivo da família e/ou amigos”, “mau humor”, “medo de lesionar-se” e “preocupação com a aparência durante a prática” foram barreiras para permanência no programa.

Tabela 3: Frequência de barreiras percebidas para permanência no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”.

Barreiras	Categorias				
	Sempre FA (FR)	Quase sempre FA (FR)	Às vezes FA (FR)	Raramente FA (FR)	Nunca FA (FR)
Jornada de estudos extensa	4 (30,8)	2 (15,4)	5 (38,5)	2 (15,4)	0 (0,0)
Jornada de trabalho extensa	1 (7,7)	2 (15,4)	4 (30,7)	1 (7,7)	5 (38,5)
Compromissos familiares	0 (0,0)	1 (7,7)	0 (0,0)	5 (38,5)	7 (53,8)
Falta de clima adequado	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (7,7)	4 (30,7)	8 (61,6)
Tarefas domésticas	0 (0,0)	2 (15,4)	1 (7,7)	7 (53,8)	3 (23,1)
Falta de companhia	1 (7,7)	0 (0,0)	1 (7,7)	1 (7,7)	10 (76,9)
Falta de incentivo da família e/ ou amigos	0 (0,0)	1 (7,7)	0 (0,0)	2 (15,4)	10 (76,9)
Mau humor	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (23,1)	10 (76,9)
Medo de lesionar-se	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (15,4)	11 (84,6)
Limitações físicas	1 (7,7)	0 (0,0)	1 (7,7)	4 (30,7)	7 (53,8)
Dores leves ou mal-estar	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (23,1)	6 (46,2)	4 (30,7)
Falta de energia	0 (0,0)	1 (7,7)	2 (15,4)	8 (61,6)	2 (15,4)
Falta de habilidades físicas	1 (7,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	6 (46,2)	6 (46,2)
Falta de conhecimento ou orientação sobre o yoga	1 (7,7)	0 (0,0)	2 (15,4)	1 (7,7)	9 (69,2)
Preocupação com a aparência durante a prática	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (15,4)	0 (0,0)	11 (84,6)
Falta de interesse em participar	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (15,4)	4 (30,7)	7 (53,8)

Fonte: Autoria própria (2020).

FA: frequência absoluta; FR: frequência relativa.

As Tabelas 4, 5, 6, e 7 apresentam a correlação do perfil sociodemográfico, indicadores de obesidade, variáveis hemodinâmicas, flexibilidade, força muscular e QV com barreiras percebidas para permanência no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”. Indivíduos do sexo feminino e com menor CSE tenderam a perceber a jornada de trabalho extensa como uma barreira para permanência no

programa, assim como aqueles com menor CSE tenderam a perceber dores leves ou mal-estar como barreira. Por outro lado, a falta de companhia foi uma barreira relacionada ao curso de graduação (Tabela 4). Os indicadores de obesidade estiveram correlacionados com diferentes barreiras de permanência no programa, assim como a pressão arterial esteve relacionada a compromissos familiares (Tabela 5). Flexibilidade esteve

positivamente correlacionada à falta de energia, ao passo que força muscular esteve negativamente relacionada à jornada de trabalho extensa e dores leves e mal-estar (Tabela 6). Em relação à QV e seus domínios, observou-se relação positiva

do domínio físico, psicológico e QV global com diferentes barreiras, assim como constatou-se relação negativa do domínio meio ambiente também com diferentes barreiras para permanência no programa (Tabela 7).

Tabela 4: Relação entre perfil sociodemográfico e barreiras percebidas para permanência no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”.

	Idade	Sexo	Curso	CSE
Jornada de estudos extensa	0,154	-0,373	-0,195	-0,205
Jornada de trabalho extensa	-0,410	0,629*	0,466	0,559*
Compromissos familiares	-0,084	0,150	0,077	0,244
Falta de clima adequado	0,304	0,103	0,146	-0,168
Tarefas domésticas	0,518	0,024	0,350	-0,330
Falta de companhia	0,002	-,0361	-0,581*	0,000
Falta de inventivo da família e/ou amigos	0,434	0,000	-0,163	0,220
Mau humor	0,418	0,030	0,153	-0,027
Medo de lesionar-se	0,086	0,178	0,119	0,281
Limitações físicas	-0,398	0,074	0,089	0,057
Dores leves ou mal-estar	-0,354	0,527	0,237	0,586*
Falta de energia	-0,146	0,229	-0,223	0,202
Falta de habilidades físicas	-0,182	-0,099	0,089	0,181
Falta de conhecimento ou orientação sobre o yoga	0,093	-0,082	-0,004	0,031
Preocupação com a aparência durante a prática	-0,172	0,178	-0,059	0,281
Falta de interesse em participar	0,247	0,247	0,030	0,072

Fonte: Autoria própria (2020).

Nota: CSE= condição socioeconômica; *p<0,05.

Tabela 5: Relação de indicadores de obesidade e variáveis hemodinâmicas com barreiras percebidas para permanência no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”.

	IMC	RCEst	CA	DCTR	DCSE	%G	PAS	PAD
Jornada de estudos extensa	0,653*	0,573*	0,506	0,492	0,353	0,292	0,214	-0,154
Jornada de trabalho extensa	0,034	0,482	0,052	0,554*	-0,065	0,235	-0,203	0,291
Compromissos familiares	-0,204	-0,317	-0,334	-0,296	-0,241	-0,249	-0,871**	-0,598*
Falta de clima adequado	-0,175	-0,444	-0,262	-0,386	-0,139	0,042	-0,417	-0,011
Tarefas domésticas	-0,416	-0,471	-0,376	-0,566*	-0,534	-0,598*	-0,482	-0,475
Falta de companhia	0,453	0,146	0,342	-0,163	0,497	0,490	-0,166	-0,066
Falta de inventivo da família e/ou amigos	0,145	0,084	0,022	-0,056	0,341	0,298	-0,123	0,149
Mau humor	-0,439	-0,221	-0,390	-0,146	-0,391	-0,605*	0,299	0,029
Medo de lesionar-se	0,057	0,172	-0,114	0,057	0,371	0,615*	-0,244	0,340
Limitações físicas	0,216	0,301	0,316	-0,079	-0,182	0,078	0,163	-0,113
Dores leves ou mal-estar	-0,032	0,255	0,192	0,071	-0,157	0,393	-0,256	0,237
Falta de energia	-0,091	0,041	-0,009	-0,022	-0,006	-0,148	0,086	0,078
Falta de habilidades físicas	0,128	0,100	-0,009	-0,223	-0,014	0,145	0,072	-0,161
Falta de conhecimento ou orientação sobre o yoga	0,336	0,316	0,198	0,027	0,197	0,240	0,186	0,099
Preocupação com a aparência durante a prática	0,057	0,201	0,285	0,000	-0,228	0,082	0,201	0,051
Falta de interesse em participar	-0,380	-0,358	-0,395	-0,526	-0,166	-0,416	-0,342	-0,268

Fonte: Autoria própria (2020).

Nota: IMC= índice de massa corporal; RCEst= razão cintura quadril; CA= circunferência abdominal; DCTR= dobra cutânea tricriptal; DCSE= dobra cutânea subescapular; %G= percentual de gordura corporal; PAS= pressão arterial sistólica; PAD= pressão arterial diastólica; *p<0,05; **p<0,01.

Tabela 6: Relação da flexibilidade e da força muscular com barreiras percebidas para permanência no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”.

	Flexibilidade	Força abdominal	Força do <i>core</i>	Força de membros superiores
Jornada de estudos extensa	-0,093	0,385	0,067	0,226
Jornada de trabalho extensa	0,412	0,042	-0,071	-0,641*
Compromissos familiares	-0,161	0,168	0,070	0,143
Falta de clima adequado	-0,378	0,001	-0,137	0,147
Tarefas domésticas	-0,387	-0,015	0,192	0,275
Falta de companhia	-0,015	0,428	0,300	0,230
Falta de inventivo da família e/ou amigos	-0,002	0,344	0,249	-0,028
Mau humor	-0,325	-0,116	-0,024	-0,118
Medo de lesionar-se	-0,085	-0,131	-0,065	-0,194
Limitações físicas	0,457	0,259	0,354	0,081
Dores leves ou mal-estar	0,322	0,123	0,172	-0,556*
Falta de energia	0,555*	0,409	0,280	-0,467
Falta de habilidades físicas	0,242	0,193	0,283	0,271
Falta de conhecimento ou orientação sobre o yoga	0,237	0,352	0,261	0,036
Preocupação com a aparência durante a prática	0,239	0,264	0,274	-0,270
Falta de interesse em participar	0,340	0,086	0,396	-0,099

Fonte: Autoria própria (2020).

Nota: * $p < 0,05$.

Tabela 7: Relação entre qualidade de vida e barreiras percebidas para permanência no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”.

	Domínio físico	Domínio psicológico	Domínio relações sociais	Domínio meio ambiente	QV global
Jornada de estudos extensa	0,615*	0,304	-0,103	0,313	0,374
Jornada de trabalho extensa	0,189	0,009	0,509	0,050	0,190
Compromissos familiares	-0,419	-0,419	-0,281	-0,403	-0,453
Falta de clima adequado	-0,214	-0,356	-0,303	-0,603*	-0,409
Tarefas domésticas	-0,262	-0,479	-0,177	-0,095	-0,328
Falta de companhia	-0,291	-0,250	-0,484	-0,645*	-0,446
Falta de inventivo da família e/ou amigos	-0,247	-0,306	-0,317	-0,700**	-0,427
Mau humor	0,017	0,167	0,217	0,320	0,189
Medo de lesionar-se	-0,266	-0,242	-0,121	-0,560*	-0,336
Limitações físicas	0,657*	0,607*	0,252	0,542	0,631*
Dores leves ou mal-estar	-0,513	-0,517	-0,013	-0,402	-0,465
Falta de energia	-0,125	-0,066	0,512	-0,089	0,024
Falta de habilidades físicas	0,621*	0,648*	-0,028	0,408	0,542
Falta de conhecimento ou orientação sobre o yoga	0,652*	0,541	0,175	0,206	0,512
Preocupação com a aparência durante a prática	-0,080	0,012	0,054	0,123	0,016
Falta de interesse em participar	-0,384	-0,300	0,104	-0,244	-0,277

Fonte: Autoria própria (2020).

Nota: QV= qualidade de vida; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Discussão

O presente estudo investigou a relação entre o perfil de adesão e barreiras percebidas por estudantes universitários

participantes do Programa de Extensão “Yoga: Awaken ONE”. O conhecimento das características individuais dos indivíduos que procuram ingressar em um Programa de Extensão universitária é relevante para o delineamento das ações

direcionadas ao público-alvo. Da mesma forma, saber quais as principais barreiras que fazem os participantes se afastarem de um programa de práticas corporais é fundamental para o planejamento de novos programas e adequação de ações já existentes. Vale lembrar que um programa de práticas corporais pode contribuir para melhoria da saúde física e mental do indivíduo, promovendo equilíbrio emocional, espiritual e melhor percepção da qualidade de vida de estudantes universitários (GOTHE *et al.*, 2016).

Assim como observado no estudo de Shiraishi (2013), que também tinha foco na prática de yoga, na presente investigação observou-se predominância de praticantes do sexo feminino (68,8%). Esse achado é relevante, pois indica a necessidade de reflexão sobre estratégias que visem aumentar a adesão de indivíduos do sexo masculino em programas de atividade física baseados na prática de yoga. Historicamente o yoga tem sido visto como uma prática corporal associada de forma restrita a exercícios de alongamento e posturas de força muscular com baixa intensidade. Possivelmente essa visão equivocada contribuiu para o afastamento de indivíduos do sexo masculino devido a uma associação, também equivocada, de que práticas corporais com exercícios mais leves são mais adequadas ao sexo feminino e aquelas mais intensas ao masculino. A prática de yoga possibilita desenvolver diferentes aptidões físicas a partir de aulas de intensidade muito leve ou muito intensa, além de representar uma prática holística de corpo, mente e espírito, representando uma prática corporal relevante para melhoria da saúde do praticante, independente do sexo.

No que se refere à qualidade de vida, nossos achados foram semelhantes aos observados por outros estudos realizados com estudantes universitários brasileiros (MOURA *et al.*, 2018; LANTYER *et al.*, 2016). No presente estudo a menor mediana foi observada para o domínio meio ambiente e a maior para o domínio relações sociais, seguindo a tendência de estudos prévios (MOURA *et al.*, 2018; LANTYER *et al.*, 2016) que demonstram a necessidade de investimentos em políticas públicas para melhoria das condições ambientes relacionadas à qualidade de vida da população brasileira, tais como segurança, disponibilidade e qualidade de cuidados de saúde e sociais, poluição, ruído, trânsito e transporte (FLECK *et al.*, 2000).

De forma preocupante, observou-se grande proporção de indivíduos com baixa flexibilidade e força muscular. Essas valências físicas são componentes da aptidão física relacionada à saúde e evidências indicam que a falta da flexibilidade e força muscular estão relacionadas a diversos problemas posturais (MONTE-RASO *et al.*, 2009). A prática de yoga pode contribuir para melhorar essas valências físicas e diminuir as alterações posturais tão comuns entre estudantes universitários (CARDOSO, 2009).

A maioria dos participantes do presente estudo estava com indicadores de composição corporal adequados para a saúde. Contudo, o ganho de peso/gordura corporal é um indicador que precisa ser acompanhado durante os anos de estudo no ensino superior tendo em vista evidências longitudinais que sugerem tendência de aumento na prevalência

de excesso de peso corporal em universitários nesse período (VIEIRA, 2017). Está bem estabelecido na literatura que a prática de atividade física pode ser um importante aliado na manutenção do peso corporal saudável e na perda de peso/gordura corporal entre indivíduos obesos (SOUZA *et al.*, 2016).

A predominância de indivíduos integrantes das classes socioeconômicas C, D e E no presente estudo reforça a importância de oferecer práticas de atividades físicas gratuitas, dentro das Universidades, pois esses universitários dificilmente teriam condições financeiras para se manterem matriculados em clubes, academias, entre outros (PINTO *et al.*, 2017). Nesse sentido, sugere-se que as Universidades estabeleçam políticas que estimulem o desenvolvimento e manutenção de programas/projetos voltados às práticas corporais, visando o aumento da oferta de opções de práticas de atividades físicas acessíveis aos estudantes universitários, especialmente em *Campus* localizados em regiões com menor índice de desenvolvimento humano.

Na área da saúde, manter os indivíduos fisicamente ativos tem sido considerado, cada vez mais, um desafio que necessita de enfrentamento. Assim, compreender os motivos que afastam as pessoas de práticas corporais é uma agenda importante dessa área. Esses fatores que dificultam a adesão e/ou manutenção do indivíduo em um estilo de vida mais ativo são chamados de barreiras da atividade física (REICHERT, 2011). Os achados do presente estudo corroboram os resultados das investigações desenvolvidas por Rigoni *et al.* (2012) e Nascimento *et al.* (2017), que encontraram a “jornada de estudos extensa” e a “jornada de trabalho extensa” como barreiras percebidas mais prevalentes entre estudantes universitários. Ambas as barreiras estão associadas à falta de tempo, sugerindo uma sobrecarga de atividades no âmbito do ensino, da pesquisa e da extensão, fatores podem estar dificultando a adesão e manutenção de práticas corporais durante os anos de estudo na Universidade. Rigoni *et al.*, (2012) abordam a necessidade de uma melhor administração do tempo por parte dos universitários para que os mesmos possam estabelecer/manter hábitos mais saudáveis, como a prática de atividade física, em sua rotina.

Pinto *et al.* (2017) e Zaranza *et al.* (2018) identificaram a “jornada de trabalho extensa” e “falta de energia” como as principais barreiras para a prática de atividade física percebidas pelos universitários avaliados em seus estudos. A “jornada de trabalho extensa” segue a tendência observada na literatura como uma das principais barreiras para a prática de atividade física entre estudantes universitários. Contudo, a “falta de energia” pode ser uma característica especificamente relacionada às amostras estudadas por Pinto *et al.* (2017) e Zaranza *et al.* (2018), pois não representa uma barreira muito comum entre estudantes universitários. No presente estudo mais de três quartos dos estudantes investigados relatou que a “falta de energia” raramente ou nunca era uma barreira para participação da prática de yoga.

O presente estudo possui limitações que precisam ser pontuadas, como o delineamento transversal, fato que impede o estabelecimento de relações de causa e efeito; e

a amostra investigada tanto no primeiro (n=16) quanto no segundo (n=13) corte transversal foi reduzida, assim como, teve característica conveniente. Desta forma, nossos achados não podem ser extrapolados para população de estudantes universitários do Centro de Formação de Professores e, tampouco, da UFRB. Apesar das facilidades encontradas na utilização dos questionários, é importante considerar que o uso desse instrumento depende da capacidade de memória do avaliado. Assim, considerando que alguns estudantes já haviam deixado de frequentar o Programa de Extensão há algum tempo quando foram questionados sobre as barreiras percebidas para o afastamento, nossos achados podem ter a interferência do viés de memória.

Nossos achados reforçam a necessidade de oferta de práticas corporais, com destaque para o yoga, aos estudantes universitários, dentro da própria Universidade e sem custos financeiros para os participantes. O yoga, diferente das outras práticas corporais, desenvolve não apenas valências físicas, mas também aspectos mentais, sociais e espirituais, proporcionando ao praticante uma atividade holística que pode contribuir para melhoria da saúde e qualidade vida. Ações conjuntas desenvolvidas pela Universidade e pelos discentes visando à otimização do tempo destinado às atividades acadêmicas no ensino superior podem ser uma estratégia que contribua para minimizar o afastamento de estudantes universitários de programas de extensão voltados à oferta de práticas corporais.

Em conclusão, o perfil da amostra estudada foi marcado pela predominância de indivíduos do sexo feminino, dos cursos de graduação em Educação Física e Pedagogia e da classe socioeconômica C. A maioria dos participantes estava com indicadores adequados de gordura corporal, ao passo que se observou grande proporção de indivíduos com indicadores baixos de flexibilidade e força muscular. Para a qualidade de vida, a menor mediana foi observada para o domínio meio ambiente e a maior para o domínio relações sociais. As principais barreiras percebidas para a prática de yoga pelos universitários foram “jornada de estudos extensa” e “jornada de trabalho extensa”. Houve correlação do perfil sociodemográfico, indicadores de obesidade, variáveis hemodinâmicas, flexibilidade, força muscular e QV com barreiras percebidas para permanência no Programa de Extensão universitária “Yoga: Awaken ONE”. Estes resultados sugerem que o perfil do público universitário pode ser determinante para a permanência ou evasão de programas de promoção de exercícios físicos e precisa ser considerado em propostas de programas de extensão universitária.

Agradecimentos

Ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia pelo auxílio financeiro por meio de bolsa de estudo.

Referências

- ABREU, K. P.; LIMA, M. A. D. S.; KOHLRAUSCH, E. R.; SOARES, J. S. F. Comportamento suicida: fatores de risco e intervenções preventivas. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiás, v. 12, n. 1, p. 195-200, 2010. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/9537>. Acesso em: 05 set. 2019.
- AAHPER. **Aahper Youth Fitness Test Manual**. Washington: American Alliance for Health, Physical Education and Recreation, 1976.
- ANDRADE, R. L. P.; PEDRÃO, L. J. Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, Ribeirão preto, v. 13, n. 5, p. 737-742, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n5/v13n5a19.pdf>. Acesso em: 07 set. 2019.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de Esforço e sua Prescrição**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de Classificação Econômica Brasil**, 2016. Disponível em: www.abep.org. Acesso em: 01 dez 2018.
- BRIDGES, L.; SHARMA, M. The efficacy of yoga as a form of treatment for depression. **Journal of Evidence-based Complementary & Alternative Medicine**, v. 22, n. 4, p. 1017-1028, 2017. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156587217715927>. Acesso em: 05 may 2021.
- BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 6, n. 2, p. 66-76, 2014. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/download/1838/1213>. Acesso em: 17 set. 2019.
- BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 49, n. 4, p. 293-302, 2016. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/122721>. Acesso em: 10 out. 2019.
- CALAIS, S. L.; CARRARA, K.; BRUM, M. M.; BATISTA, K.; YAMADA, J. K.; OLIVEIRA, J. R. Stresse entre calouros e veteranos de jornalismo. **Revista Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 69-77, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2007000100008&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 15 set. 2019.

CALLAWAY, C. W.; CHUMLEA, W. C.; BOUCHARD, C.; HIMES J. H.; LOHMAN, T. G.; MARTIN, A. D. Circumferences. In: LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. (ed.) **Anthropometric standardization reference manual**. Champaign: Human Kinetics; 1988.

CARDOSO, T. B.; ROSA, R. Efeitos da Prática de Yoga em Indivíduos Pertencentes ao Espaço Terapêutico Shankara do Município de Tubarão-SC. **Trabalhos acadêmicos na Unisul: apresentação gráfica**. Tubarão, 2009. Disponível em: http://fisio-tb.unisul.br/Tccs/09b/ana_tuane/artigoAna_Tuane.pdf. Acesso em: 15 out. 2019.

COELHO, C. M.; LESSA, T. T.; CARVALHO, R. M. D.; COELHO, L. A. M. C.; SCARI, R. D. S.; FERNANDES, N.D.S.; MARQUES, J. Quality of life in female practitioners of Hatha Yoga. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio claro, v. 17, n. 1, p. 33-38, 2011. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/3428>. Acesso em: 15 nov. 2019.

FERNANDES, E.V.; ESTANISLAU, C.; VENANCIO, E.J. Moderate intensity physical exercise: psychoneuroimmunological aspects. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 5, p. 395-398, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922018000500395&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 05 may 2021.

FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178-83, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVdm5QNjj4xHsRzMFbF7trN/?lang=pt>. Acesso em: 03 jun. 2021.

GOTHE, N. P.; KESWANI, RAHUL K.; MCAULEY, E. Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels. **Biological Psychology**, v. 121, p. 109-116, 2016. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030105111630312X?casa_token=928zBOPRC9kAAAAA:Zy_ARuoKSeNn65VWTpgrVCzOE3MxxFHFtWWeA8YvYE2C3xBnOCqkZfn9P2g3e6rZFRjqR7Pdb8zz. Acesso em: 05 may 2021.

GORDON, C. C.; CHUMLEA, W. C. C.; ROCHE, A. F. Stature, recumbent length, and weight. In: LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. (ed.). **Anthropometric standardization reference manual**. Champaign: Human Kinetics; 1988.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação em educação física**. Barueri, SP: Manole, 2006.

HARRISON, G. G.; BUSKIRK, E. R.; CARTER, J. E. L.; JOHNSTON, F. E. Skinfold thicknesses and measurement technique. In: Lohman T. G.; Roche A. F.; Martorell R.

Anthropometric standardization reference manual. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books, 1988. p.55-80.

HSIEH, S. D.; YOSHINAGA, H.; MUTO, T. Waist-to-height ratio, a simple and practical index for assessing central fat distribution and metabolic risk in Japanese men and women. **International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders**, London, v. 27, n. 5, p. 610-616, 2003. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12704405>. Acesso em: 17 dez. 2019

JOHNSON, C. L.; FULWOOD, R.; ABRAHAM, S.; BRYNER, J. D. **Basic data on anthropometric measurements and angular measurements of the hip and knee joints for selected age groups 1-74 years of age, United States, 1971-1975**. Washington, DC, Department of Health and Human Services. National Center for Health Statistics (Vital and Health Statistics, series 11, Publication no. (PHS) 81-1669), 1981. Disponível em: https://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_219.pdf. Acesso em: 06 jan. 2020.

KHALSA, S. B. S.; SHORTER, S. M.; COPE, S.; WYSHAK, G.; SKLAR, E. Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. **Applied Psychophysiology and Biofeedback**, Wheat Ridge, v. 34, n 4, p. 279, 2009. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19657730>. Acesso em: 12 fev. 2020.

LANTYER, A.; VARANDA, C.; SOUZA, F.; PADOVANI, R.; VIANA, M. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016. Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880>. Acesso em: 15 mar. 2020.

LEAN, M. E.; HAN, T. S.; MORRISON, C. E. Waist circumference as a measure for indicating need for weight management. **British Medical Journal**, London, v. 311, n. 6998, p. 158-164, 1995. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2550221/pdf/bmj00601-0024.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2020.

MARTINS, M.O.; PETROSKI, E.L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 2, n. 1, p. 58-5, 2000. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/download/3958/16881>. Acesso em: 12 nov. 2019.

MEISTER, K.; BECKER, S. Yoga for mental disorders. **Der Nervenarzt**, v. 89, n. 9, p. 994-998, 2018. Disponível em: <https://europemc.org/article/med/29858642>. Acesso em: 05 may 2021.

MONTE-RASO, V. V.; FERREIRA, P. A.; CARVALHO, M. S. D.; RODRIGUES, J. G.; MARTINS, C. C.; IUNES,

- D. H. Efeito da técnica isostretching no equilíbrio postural. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 137-142, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fp/v16n2/08.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2020.
- MOURA, D. P. F. D.; SILVA, L. F.; SOUSA, E. M. P. D.; COSTA, T. M. D. Qualidade de vida em universitários viajantes do interior do Ceará. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v. 9 n. 2, p. 31-39, 2018. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/37164>. Acesso em: 12 jan. 2020.
- MCGILL, S. M.; CHILDS, A.; LIEBENSON, Cr. Endurance times for low back stabilization exercises: clinical targets for testing and training from a normal database. **Archives of physical medicine and rehabilitation**, Nova York, v. 80, n. 8, p. 941-944, 1999. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003999399900874>. Acesso em: 20 fev. 2020.
- NASCIMENTO, T. P.; ALVES, F. R.; SOUZA, E. A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 22, n. 2, p. 137-146, 2017. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/download/9179/pdf/>. Acesso em: 12 mar. 2020.
- PINTO, A.; CLAUMANN, G.; CORDEIRO, P.; FELDEN, E.; PELEGRINI, A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis v. 22, n. 1, p. 66-75, 2017. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8194>. Acesso em: 15 mar. 2020.
- POLETTI, M.; KOLLER, S. Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 405-416, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2008000300009&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 17 fev. 2020.
- POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença**. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi Editora Médica e Científica Ltda, 1993.
- REICHERT, F. F. Barreiras pessoais relacionadas a atividade física. **Epidemiologia da atividade física**. São Paulo: Atheneu, p. 103-111, 2011.
- RIGONI, P. A. G.; DO NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; DE SOUZA COSTA, G. N. F.; VIEIRA, L. F. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 87-92, 2012. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1223>. Acesso em: 12 mar. 2020.
- SHIRAIISHI, J. C. Perfil dos praticantes de ioga em um ambiente universitário. **Revista Ciência em Extensão**, São Paulo, v.9, n.3, p.53-60, 2013. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/777. Acesso em: 13 dez. 2019.
- SILVA, J. A. D.; SILVA, K. S. D.; LOPES, A. D. S.; NAHAS, M. V. Estágios de mudança de comportamento para atividade física em adolescentes catarinenses: prevalência e fatores associados. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 34, n. 4, p. 476-483, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822016000400476&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 05 mai. 2021.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. 7a Diretriz Brasileira de Hipertensão. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 107, n. 3, supl.3, p. 1-83, 2016. Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf. Acesso em: 27 fev. 2020.
- SOUZA, G. E. S.; PRUDENCIATTO, M. R.; TANAKA, R. S.; MARTELLI, A.; DELBIM, L. R. Exercícios físicos como ferramenta de enfrentamento às comorbidades associadas à obesidade: revisão da literatura. **Archives of Health Investigation**, v.5, n. 2, p. 112-119, 2016. Disponível em: <http://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/1307/pdf>. Acesso em: 10 jan. 2020.
- THE AUSTRALIAN CENTRE FOR POSTTRAUMATIC MENTAL HEALTH [homepage on the Internet]. **Trauma related research, training and policy development**, 2003 [cited 2007 January 10]. Available from: <http://www.psychiatry.unimelb.edu.au/qol/whoqol/whoqol-instruments.html#algorithms>. Acesso em: 12 fev. 2020.
- ÚBEDA-COLOMER J, MONFORTE J, DEVÍS-DEVÍS J. Physical activity of university students with disabilities: accomplishment of recommendations and differences by age, sex, disability and weight status. **Public Health**, v. 166, p. 69-78, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350618303263?via%3Dihub>. Acesso em: 05 may 2021.
- ÚBEDA-COLOMER, J.; DEVÍS-DEVÍS, J.; SIT, C. H. P. Barriers to physical activity in university students with disabilities: differences by sociodemographic variables. **Disability and Health Journal**, v. 12, n. 2, p. 278-286, 2019. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1936657418302097?casa_token=ZongeYd8OFUAAAAA:TM03_tBQ4xgQKFE67PNk3LAAo1MQVqBkFZNK1X6uTycaTWCCoYWQkAlx3JzhgfT_TKi4DJ61IHBdH. Acesso em: 05 may 2021.
- VIEIRA, E. E. S.; NOBRE, R. D. S.; ULBRICH, A. Z.; CARVALHO, G. C. N.; CORTEZ, R. M. A.; SILVA, A. R. V. D. Sobre peso e obesidade: associação com o nível socioeconômico de universitários. **Revista de Enfermagem UFPE**, Recife, v. 11, n. 10, p. 3807-3812, 2017. Disponível

em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/25195/24296>. Acesso em: 05 mar. 2020.

VIEIRA, V.C.R.; PRIORE S.E.; RIBEIRO, S.M.R.; FRANCESCHINI, S.C.C.; ALMEIDA, L.P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas v. 15, n. 3, p. 273-282, 2002. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732002000300003&script=sci_arttext. Acesso em: 13 out. 2019.

WELLS, K. F.; DILLON, E. K. The sit and reach—a test of back and leg flexibility. **Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation**, v. 23, n. 1, p. 115-118, 1952. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10671188.1952.10761965?journalCode=urqe17>. Acesso em: 22 dez. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, Amsterdam, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/027795369500112K>. Acesso em: 25 mar. 2020.

ZARANZA, M. L.; ALVES DE L. B.; DE SOUZA, P.; JÚNIOR, B.; FRANCELINO, D. Barreiras Percebidas para a Prática de Atividade Física entre Servidores do Setor Administrativo de uma Faculdade do Distrito Federal. **Ciencia & Trabajo**, Santiago, v. 20, n. 62, p. 97-102, 2018. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-24492018000200097&script=sci_arttext&tlng=p. Acesso em: 27 nov. 2019.

Recebido em: 22/11/2020

Aceito em: 11/08/2021