

**UNIJUÍ – UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO
RIO GRANDE DO SUL
DHE – DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES E EDUCAÇÃO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO DE LAZER DE
ADOLESCENTES**

Vanessa do Nascimento dos Santos

Santa Rosa – RS

2018

Vanessa do Nascimento dos Santos

**BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO DE LAZER DE
ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da UNIJUÍ – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Professor Me. Iberê Machado Kostrycki

Santa Rosa – RS

2018

Vanessa do Nascimento dos Santos

**BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO DE LAZER DE
ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física do Departamento de Humanidades e Educação (DHE) da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelada em Educação Física.

Banca Examinadora:

Prof.^a Dra. Moane Marchesan Krug – Examinadora

Prof. Me. Iberê Machado Kostrycki – Orientador

Santa Rosa, dezembro

2018

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me deu o dom da vida e me abençoa todos os dias com seu infinito amor. Agradeço a Deus por ter-me sustentado nessa longa trajetória acadêmica.

Sou grata ao meu esposo Fernando Guilherme da Silva dos Santos que ao longo desses meses me deu não só força, mas o apoio para vencer essa etapa da vida acadêmica. Agradeço aos meus familiares que sempre estiveram do meu lado dando forças para não desistir dos meus sonhos.

Agradeço de coração a todos os meus professores que acompanharam a minha jornada acadêmica e me deram muito apoio em sala de aula. Obrigada pela incansável dedicação e confiança, sou muito grata pela magnífica orientação que tive do meu professor e mestre Iberê Machado Kostrycki que foi o orientador mais atencioso e que contribuiu muito para com a pesquisa.

RESUMO

Atualmente o aumento do sedentarismo tem ocasionado grandes problemas a saúde pública, assim, o presente estudo teve como objetivo identificar as possíveis barreiras relacionadas à prática de atividade física de lazer em adolescentes. A pesquisa é caracterizada como quantitativa do tipo descritiva. Participaram desse estudo 59 adolescentes, sendo 30 meninos e 29 meninas com a faixa etária de 15 a 19 anos de idade. O estudo foi realizado através da aplicação de um questionário adaptado de dois estudos para a quantificação de atividade física de lazer e as possíveis barreiras. Para levantamento dos dados foi utilizado o Programa Excel para a tabulação. A análise descritiva dos dados foi realizada através de frequência, percentual, média e desvio padrão. No entanto, os principais resultados encontrados através dessa pesquisa foram que grande parte desses adolescentes foram classificados como sedentários, porém com o IMC adequado e foi identificadas 7 barreiras relacionadas à prática de atividade física de lazer. As principais barreiras relatadas pelos grupos de adolescentes (ativos “vs” sedentários) foram “tenho muita tarefa”, “clima” e “preguiça”. Nota-se que há diversas barreiras relatadas pelos adolescentes enquanto à prática de atividade física de lazer, é necessário elaborar projetos voltados à promoção da saúde que incentivam esse público quanto à prática para adotar um estilo de vida ativo e um corpo saudável.

Palavras-chave: Atividade Física de Lazer. Obstáculos. Adolescência.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 Faixa etária, IMC, Escolaridade do responsável, Prática de atividade física semanal, Quantificação da atividade física semanal dos adolescentes participantes da pesquisa.....	17
Tabela 2 Barreiras para a prática de atividade física no tempo de lazer de adolescentes.....	18
Tabela 3 Barreiras para a prática de atividade física no tempo de lazer de adolescentes.....	21

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
1. REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
1.1 Exercícios Físicos.....	9
1.2 Exercícios Físicos e Adolescentes.....	10
1.3 Barreiras Para a Prática De Exercícios Físicos Em Adolescentes.....	12
2. METODOLOGIA DA PESQUISA.....	14
2.1 Caracterização Da Pesquisa.....	14
2.2 Participantes Do Estudo.....	14
2.3 Instrumento Da Pesquisa.....	14
2.4 Procedimento Da Coleta De Dados.....	14
2.5 Cuidados Éticos.....	15
2.6 Análise Dos Dados.....	15
3. ANÁLISES E DISCUSSÕES DOS RESULTADOS.....	16
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	25
APÊNDICE 1.....	27
ANEXOS	28

INTRODUÇÃO

Em meio à correria do cotidiano a sociedade tem adotado um estilo de vida mais dinâmico. O avanço da tecnologia tem colaborado muito para a praticidade, o que torna a vida da população mais cômoda. Com isso, o sedentarismo tem se instalado mais cedo na vida da população, e assim os índices tem aumentado, gerando um problema grave de saúde pública.

Tendo em vista o grupo adolescente, é alarmante o estilo de vida adotado por parte considerável dos indivíduos pertencentes a este conjunto. O uso excessivo da tecnologia tem ocupado algumas horas livres que poderiam ser disponibilizadas para alguma atividade física da sua preferência e assim, visar cuidados com a saúde.

Com essa grande acessibilidade as informações, é esquecida à prática de atividade física e os seus benefícios a saúde, através disso, diminuindo cada vez mais o gasto energético diário dessa população estando associado à diminuição do movimentar-se, acarretando no aumento nos níveis de inatividade física no país.

A prática de atividade física de lazer no tempo livre é extremamente importante para a saúde física e mental do sujeito, pois previne o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (WALGMACKER, 2009). Mesmo sabendo dos benefícios que se tem ao realizar uma atividade física de lazer regularmente, acompanhada de uma dieta saudável, a inatividade física tem crescido a cada ano. Dentro deste contexto torna-se preocupante o aumento do sedentarismo na vida das crianças e adolescentes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) relata uma projeção que se até 2025 nada for feito, 75 milhões de crianças no mundo poderão estar com sobrepeso ou obesas e adultos 2,3 bilhões com sobrepeso e mais de 700 milhões estejam obesos (ABESO).

Com base nestes dados nota-se que os hábitos de vida adotados pelos pais refletirão na vida dos filhos. Considerando-se que há um número elevado de adolescentes inativos no que tange às atividades físicas, vários estudos buscam entender as barreiras pelas quais os adolescentes enfrentam quando deparados com a suposição de se movimentar, ou seja, obter uma vida fisicamente ativa.

A preocupação com o aumento de adolescentes sedentários motiva o presente estudo a identificar as possíveis barreiras relacionadas à prática de atividade física de lazer destes jovens. Visa colaborar com os demais estudos abordados por tema semelhante, bem como tem o intuito de perceber diferentes formas que possam minimizar esse crescimento negativo acerca da saúde física de adolescentes.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 EXERCÍCIOS FÍSICOS

Atividade física é todo e qualquer movimento que o indivíduo realize que exija um gasto energético, já o exercício físico é definido por um planejamento estruturado com sequência de exercícios repetitivos, tendo como objetivo manter ou melhorar a aptidão física (CASPERSEN apud CHEIK, 2008, p.48).

O exercício físico pode ser dividido em dois tipos, sendo ele o resistido e/ou de força como também o aeróbico, ambos trazem vários benefícios para o corpo. As recomendações são para a realização de ambos, pois um complementa o outro. A diferença entre o exercício resistido para o aeróbico é que o resistido trabalha com o fortalecimento muscular e pode colaborar na manutenção da massa muscular e densidade óssea. Já o exercício aeróbico pode colaborar para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, fortalecendo o coração e os pulmões, como também auxilia na perda de gordura corporal (CIVINSKI, 2011).

A prática regular de exercício físico além de contribuir com a diminuição do índice de sedentarismo beneficia o indivíduo em aspectos físicos e mentais, assim, podendo prevenir o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Estudos mostram que obter um estilo de vida ativo praticando atividade física no período de lazer, previne os variados fatores que colaboram para o desenvolvimento de DCNT, com isso, adquire uma vida mais saudável (WAGMACKER, 2009).

As atividades físicas de lazer (AFL) diferem-se de algumas atividades diárias dos indivíduos como as de locomoção, as atividades laborais e as atividades domésticas que seriam os afazeres de casa, tais como: varrer, limpar o jardim, entre outras. Sendo assim, segundo WAGMACKER (2009, p.5):

Supõe-se que a relação da atividade física no tempo livre e aparecimento de doenças devem-se ao fato do período de atividade no lazer ser, no cotidiano da maioria dos cidadãos, o mais oportuno para adoção voluntária de um estilo de vida sedentário, já que durante a execução de outras atividades fora do lazer, sejam elas classificadas como ocupacionais domésticas ou de transporte/locomoção, o seu caráter automático e obrigatório impera, o que significa pouca ou nenhuma opção para a escolha voluntária de atividades mais ativas ou mais sedentárias fora do tempo livre.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), para adotar um estilo de vida saudável e ser considerado um indivíduo ativo, adultos devem praticar no mínimo 150 minutos semanais de atividades físicas com intensidade moderada. Para os adolescentes esse número é de 300 minutos por semana (BASTOS; ARAUJO; HALLAL, 2008). Por tanto, as

AFL são aquelas em que o indivíduo disponibiliza do seu tempo livre para se exercitar, sentir prazer ao praticar algo que goste, seja ela uma caminhada, uma corrida, ginástica, futebol ou até mesmo ir à academia. Existem diferentes entendimentos relacionados às AFL, segundo DA SILVA (2017, p. 58);

No referencial centrado nas Ciências Biológicas, a atividade física de lazer pode ser compreendida como um meio para os sujeitos atingirem um melhor funcionamento fisiológico do corpo, a fim de alcançarem a sensação de bem-estar ou para se prevenirem de certas doenças. Por outro lado, a partir das Ciências Humanas a atividade física de lazer deve ser um direito dos sujeitos de realizar algo de seu interesse, que pode lhe trazer não somente benefícios fisiológicos e biológicos, mas também benefícios relacionados à cidadania e aos aspectos psicológicos. Estes que pressupõem condições de vida e políticas públicas destinadas à oferta dessas atividades aos sujeitos.

É de suma importância adotar um estilo de vida saudável com práticas de AFL, uma vez que influencia diretamente na prevenção do acarretamento de DCNT, como hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Além destas, as atividades físicas de lazer podem colaborar com a saúde mental, pois estudos mostram que ao se exercitar o corpo reage de forma positiva, havendo uma melhora existente nos fatores relacionados à área emocional, como por exemplo, diminui a ansiedade, melhora o bem-estar, o praticante fica mais disposto e mais bem humorado (GODOY, 2002).

1.2 EXERCÍCIOS FÍSICOS E ADOLESCENTES

Este estudo tem como público alvo uma população que passa por várias transformações a partir dos 13 anos até os meados dos 18 anos idade, sendo ela conhecida como a fase da adolescência. Segundo Papalia (2013, p. 386), a adolescência é " uma transição no desenvolvimento que envolve mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais e assume formas variadas em diferentes contextos sociais, culturais e econômicos", ou seja, é a fase da vida que o sujeito sofre mais transformações em todos os aspectos.

Para Enes (2010, p. 164) "No período da adolescência, além das transformações fisiológicas, o indivíduo sofre importantes mudanças psicossociais, o que contribui para a vulnerabilidade característica desse grupo populacional."

Todas estas mudanças, aliadas ao desenvolvimento tecnológico atual, tem facilitado o aumento do sedentarismo. Hoje, boa parte do tempo os adolescentes ficam ligados a aparelhos eletrônicos, o que automaticamente acarreta um baixo gasto calórico, o que pode aumentar a adiposidade corporal e também a probabilidade de desenvolvimento de uma série de patologias como problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2, colesterol e triglicérides. Desta

forma, o excesso de alimentos ricos em carboidratos (doces e massas, por exemplo) e em gordura (como as frituras), é caracterizado como vilões para o organismo. Segundo French (apud MORAES, 2011, p. 19) “é crescente o número de pessoas, que consomem alimentos de grande aporte calórico”.

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura no corpo causado normalmente pelo consumo excessivo de alimentos hipercalóricos. Sendo um valor superior ao usado pelo organismo, necessário para sua manutenção e realização de atividades diárias, a obesidade ocorre quando a quantidade de calorias ingeridas é maior que aquela que o organismo gasta com seu metabolismo basal somado as atividades físicas diárias, assim, podemos dizer que há um balanço energético positivo.

A sociedade moderna tem optado por alimentações mais práticas e rápidas, com isso, desde a infância são oferecidos alimentos industrializados com alto consumo energético. Através deste estilo de vida, o baixo incentivo para a prática de atividade física tem resultado em adolescentes sedentários e com sobrepeso ou obesos (CARVALHO, 2014).

Sabe-se que existe diferença entre sobrepeso e obesidade. São consideradas pessoas com sobrepeso aquelas que estão com excesso de peso corporal, ou seja, tem um alto consumo de alimentos calóricos e baixo gasto energético, ao contrário da obesidade, que é identificada ao tratar-se de acúmulo de adiposidade corporal, causando riscos à saúde por desenvolver DCNT (BRASIL, 2014).

É extremamente preocupante o crescimento nos índices de obesidade para crianças e adolescentes em nível mundial. Pesquisas apontam uma diferença enorme entre 1975 que o aumento foi equivalente a menos de 1% e para 2016 de quase 6% em meninas (50 milhões) e quase 8% em meninos (74 milhões), havendo um crescimento mais de dez vezes, totalizando em 1975 com 11 milhões e 2016 para 124 milhões de crianças e adolescentes com obesidade (OPAS, 2017).

O percentual de adolescentes com sobrepeso ou obesos tem aumentado muito nos últimos tempos, tornando-se motivo de pesquisas para descobrir os fatores desencadeadores para o excesso de peso e gordura corporal. Segundo Coutinho (apud CARDOSO et al, 2010, p. 13) “a herança poligênica familiar é um dos fatores contribuintes para desenvolver a obesidade, juntamente com o ambiente em que a criança ou o adolescente vive”.

O sedentarismo vem sendo estudado atualmente em sua totalidade, destacando os quatro domínios que são: atividades domésticas, sendo consideradas aquelas em que o indivíduo realiza no seu ambiente domiciliar (varrer uma casa, passear com o cachorro, lavar o carro), atividades no trabalho, (subir escadas da repartição, trabalhar varrendo ruas), atividades de deslocamento (andar de casa ao trabalho,

saltar um ponto antes do local de trabalho), atividades no lazer ou tempo livre que são aquelas realizadas no tempo livre do indivíduo (jogar bola, dançar, caminhar, pedalar entre outras) (WAGMACKER, 2009, p.5)

Através desse grande agravo, nota-se que a população no seu período de lazer pode optar por tornar-se um indivíduo mais ativo ou mais sedentário, assim, podendo prevenir determinadas doenças ou estar propício a desenvolvê-las no decorrer dos anos.

1.3 BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ADOLESCENTES

O aumento do índice de adolescentes inativos quanto à prática de exercícios físicos está relacionado às barreiras que os mesmos enfrentam no seu cotidiano. Com o avanço das tecnologias, a resistência para a prática de atividade física têm aumentando consideravelmente. O entretenimento com o uso de aparelhos eletrônicos no conforto do sofá torna-se mais agradável que a prática de alguma atividade que exija gasto energético no período de lazer (GUEDES, 2015).

É preocupante o estilo de vida adotado atualmente pela maioria dos adolescentes. Os fatores associados a uma vida sedentária estão relacionados ao meio em que o mesmo vive. Estudos apontam que a principal dificuldade encontrada por eles para praticar alguma AFL é a falta de companhia entre ambos os sexos (DIAS, 2015).

Segundo estudo realizado, Santos et al. (2010) relata que os obstáculos existentes são individualizados para ambos os sexos, no entanto, meninas relacionam a inatividade física com bloqueios de caráter cognitivo e ambiental, já os meninos, com barreiras de caráter social. Para as meninas a preguiça e o clima é o que tendem a desfavorecer o desenvolvimento da prática, e para os meninos, é a falta de companhia para se exercitar que influencia de forma mais significativa.

O ciclo para se inserir atividades físicas em meio à rotina pode ser bastante complexo, uma vez que o hábito de exercitar-se é influenciado por diversos fatores presentes na vida e cultura do indivíduo. Mesmo que os adolescentes saibam dos benefícios de uma vida com exercícios físicos regulares, as barreiras se tornam eminentes no momento de iniciar uma atividade física. O clima de dias chuvosos, cansaço, preguiça e falta de tempo tornam-se fatores relevantes, o que contribui para o aumento do índice de sedentarismo no período de lazer dos adolescentes (COPETTI, 2010).

Tratando-se desta população, é observado que há uma maior prevalência de inatividade física do sexo feminino, tendo como um obstáculo notável a falta do incentivo

para a prática, diferente do sexo masculino que é constantemente incentivado à realização de qualquer atividade física desde cedo, tanto pela família como pela sociedade (FARIAS JÚNIOR, 2011).

Percebendo as objeções que os adolescentes relatam encontrar ao optarem praticar alguma atividade física, é sugerida por estudos a elaboração de programas focados à promoção da saúde. Isto inclui a realização de atividades físicas, que oportunizam a socialização tanto de adolescentes como de grupos de adultos, o que instiga a diminuição da barreira ocasionada por falta de companhia ao se exercitar (DAMBROS, 2011).

2. METODOLOGIA DA PESQUISA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A presente pesquisa caracterizar-se-á como quantitativa, do tipo descritiva. De acordo com Gil (2002, p. 42) a pesquisa descritiva “ [...] têm por objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental etc.”.

2.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

A amostra deste estudo foi constituída por alunos do Ensino Médio do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia Farroupilha do Campus de Santa Rosa, Rio Grande do Sul (IFFAR), com a faixa etária de 15 a 19 anos de idade. Participaram deste estudo um total 59 adolescentes, sendo 30 meninos e 29 meninas.

Os adolescentes estudam no período matutino e vespertino, pois o ensino médio é integrado com cursos técnicos, ou seja, quando os alunos concluírem o ensino médio estarão capacitados em alguma área que escolheram para atuação futura.

Sendo assim, esse público foi selecionado pelo fato de que na Instituição encontraria com mais facilidade o grupo de adolescentes, como também inclui alunos de todas as classes sociais, tendo uma ótima metodologia aplicada através das aulas de Educação Física, estimulando a prática da atividade física.

2.3 INSTRUMENTOS DA PESQUISA

Para quantificar o nível de atividade física no tempo de lazer e possíveis barreiras sobre a prática, utilizaram-se adaptações de dois estudos. A atividade física foi quantificada em questionário adaptado de Salles-Costa et al. (2003) e foram considerados sedentários os adolescentes que realizam menos de 300 minutos de atividade física por semana, excluída as aulas de Educação Física (BASTOS; ARAUJO; HALLAL, 2008) (Anexo 1) e as barreiras para a prática de atividades físicas foi utilizado o questionário de Reichert et al. (2007) (Anexo 2).

2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Inicialmente foi realizado a escolha pelo local de aplicação dos questionários, assim levando em consideração um local onde pudesse encontrar um grande número de adolescentes ao mesmo tempo.

Após analisar as possibilidades, escolhemos um local que seria de mais fácil acesso, assim selecionamos a IFFAR entramos em contato com o Professor de Educação Física da Instituição, o qual deu suporte para a realização e aplicação dos questionários. Na primeira conversa foi apresentada a importância da pesquisa para com a vida dos alunos, sendo assim, foi entregue uma impressão do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os questionários para aplicação.

Após a primeira conversa com o professor responsável pela disciplina de Educação Física foi realizado contato com a direção da Instituição para que fosse dada sequência à pesquisa. Após a aprovação da equipe diretiva os questionários foram aplicados pelo professor de Educação Física durante as aulas da disciplina.

2.5 CUIDADOS ÉTICOS

O estudo de caráter ético tem por responsabilidade ao realizar a coleta de dados e através do levantamento das informações encontradas, usufruir de total veracidade ao relatar de forma adequada as variáveis da pesquisa, na formação da elaboração do trabalho científico.

Todos os adolescentes com idade menor de 18 anos levaram para casa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1) para os pais ou responsáveis legais assinar. A participação no estudo só foi confirmada após a entrega dos mesmos por parte dos adolescentes.

2.6 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados oriundos dos questionários foram tabulados com auxílio do programa Microsoft Excel. Para a estatística descritiva utilizaram-se análises de frequência, percentual, média e desvio padrão.

3. ANÁLISES E DISCUSSÕES DOS RESULTADOS

Participaram do estudo 59 adolescentes, 30 meninos com média de idade de $16,5 \pm 1,0$ e 29 meninas com média de $16,3 \pm 0,9$. Foi observado que a maioria deles, 89,3% (n=25) dos meninos e 75% (n=21) das meninas encontra-se com o IMC adequado. No presente estudo, foi apresentado um baixo percentual de sobrepeso segundo o IMC dos adolescentes, sendo que 10,7% (n=3) para meninos e 21,4% (n=6) para meninas (tabela 1).

Ao contrário do estudo de Dalla Costa (2011) realizado com 383 adolescentes que relata um resultado assustador em relação ao sobrepeso e obesidade. Segundo o autor, o índice de sobrepeso e obesidade para esses adolescentes tem como fator determinante o estado nutricional. Com base nesses estudos, podemos associá-los para dois grandes agravos à saúde pública: primeiro o sedentarismo e segundo o estado nutricional. Sendo fatores que, se relacionados, podem acarretar o desenvolvimento de determinadas doenças, o que se torna alarmante para a saúde pública.

Segundo os dados reportados pela Associação Brasileira para Estudos de Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) alguns levantamentos apontam mais de 50% da população está acima do peso, entre tanto, 15% são crianças. Pesquisas realizadas pelo IBGE em 2008/2009 apontou excesso de peso infantil de 10 a 19 anos de idade com 26,6% na região Sul do Brasil. Ao contrário do nosso estudo que apontou baixo nível de sobrepeso tanto para meninos como para as meninas, segundo o IMC.

Em relação à escolaridade do responsável, o ensino médio ficou como resultado predominante, com 55,6% (n=15) dos meninos e 42,3% (n=11) das meninas. O estudo de Zanchetta (2010) realizado através da aplicação do questionário IPAQ para determinadas áreas do Estado de São Paulo, mostrou que quanto maior o nível de escolaridade para adultos, maior é o tempo destinado para a prática de atividade física de lazer.

A tabela 1 relata ainda que 86,2% (n=25) dos meninos responderam que praticaram atividade física na última semana e das meninas foram 75,9% (n=22). No entanto, quando quantificado o tempo de atividade física semanal desses adolescentes, a maioria deles (72,9% n=43) não alcançou os 300 minutos semanais (BASTOS; ARAUJO; HALLAL, 2008), o que demonstra um resultado extremamente preocupante vindo de uma amostra de adolescentes de 15 a 19 anos de idade. Destaca-se que as meninas tiveram maior porcentagem de sedentarismo quando comparado com os meninos (82,8 “vs” 63,3%).

Santos et al. (2010) relataram que apenas 22% dos meninos e 9,1% das meninas da cidade de Curitiba, estado do Paraná, conseguiram atingir as recomendações quanto à prática de atividade física com frequência de cinco dias ou mais por semana, com duração de 60

minutos de intensidade moderada a vigorosa. Assim, podemos visualizar que a inatividade física está aumentando cada vez mais na fase da adolescência, trazendo fatores preocupantes associados à saúde.

Tabela1. Faixa etária, IMC, Escolaridade do responsável, Prática de atividade física semanal, Quantificação da atividade física semanal dos adolescentes participantes da pesquisa.

	MENINOS		MENINAS		GERAL	
	n	%	n	%	n	%
FAIXA ETÁRIA						
15 anos	6	20,0	5	17,2	11	18,6
16 anos	8	26,7	13	44,8	21	35,6
17 anos	12	40,0	8	27,6	20	33,9
18 anos	3	10,0	3	10,3	6	10,2
19 anos	1	3,3	0	0,0	1	1,7
IMC*						
Baixo Peso	0	0,0	1	3,6	1	1,8
Adequado	25	89,3	21	75,0	46	82,1
Sobrepeso	3	10,7	6	21,4	9	16,1
ESC. RESPONSÁVEL**						
Ensino Fundamental	4	14,8	7	26,9	11	20,8
Ensino Médio	15	55,6	11	42,3	26	49,1
Graduação	5	18,5	7	26,9	12	22,6
Pós-graduação	3	11,1	1	3,8	4	7,5
AT. FÍSICA SEMANAL***						
Sim	25	86,2	22	75,9	47	81,0
Não	4	13,8	7	24,1	11	19,0
QUAN. AT. FÍSICA						
Ativo	11	36,7	5	17,2	16	27,1
Sedentário	19	63,3	24	82,8	43	72,9
TOTAL	30	50,8%	29	49,2%	59	100%

*Dois meninos e uma menina não responderam.

**Três meninos e três meninas não responderam.

***Um menino não respondeu

A tabela 2 apresenta a prevalência de barreiras percebidas à atividade física no período de lazer dos adolescentes. Os resultados obtidos com a aplicação do questionário separam os adolescentes em dois grupos, ativos (n=12) e sedentários (n=33), podendo eles responder “discordo muito”, “discordo”, “concordo” ou “concordo muito”, dependendo da veracidade que os adolescentes tinham da pergunta. A primeira questão “não encontro lugares perto de casa”, 75% (n=9) dos ativos responderam discordo e 48,5 (n= 16) dos sedentários.

A segunda questão “não conheço lugares perto de casa”, 75% (n=9) dos ativos responderam que discordo, como 48,5 (n=16) dos sedentários. Levando em consideração a primeira e a segunda pergunta, ambos os grupos discordam de não encontrar e não conhecer lugares perto de casa, sendo assim, esses dois fatores não é considerados “barreiras” para a prática de atividade física no tempo de lazer dos adolescentes para esse estudo.

A questão “amigos moram longe” também foi relatada por ambos os grupos, 50% (n=6) dos ativos e 42,4% (n=14) dos sedentários que discordam. Ainda, a questão “não tenho como ir e voltar” foi observado que 66,7% (n=8) dos ativos e 45,5% (n=15) dos sedentários dizem discordar, desta forma, considerando que ambos os fatores, “amigos moram longe” e “não ter como ir e voltar” podem ser desconsideradas barreiras quanto a prática de atividade física.

“O clima dificulta” foi à única barreira identificada pelos adolescentes na tabela 2, onde 41,7% (n=5) dos ativos e 42,4% (n=14) dos sedentários responderem “concordo”, estabelecendo o clima como uma barreira para à prática de atividade física no tempo de lazer desses adolescentes. Estudo realizado em Santa Maria, estado do Rio Grande do Sul, com adolescentes, mostrou que uma das principais barreiras relatadas é a “falta de clima adequado” do município, justificada pelo clima subtropical úmido, o que foi considerado um obstáculo pelos adolescentes (DAMBROS et al, 2011).

Tabela 2. Barreiras para a prática de atividade física no tempo de lazer de adolescentes.

	Não encontro lugares perto de casa				TOTAL	
	D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito		
ATIVOS	n	1	9	2	0	12
	%	8,3	75,0	16,7	0,0	100%
SEDENTÁRIOS	n	8	16	7	2	33
	%	24,2	48,5	21,2	6,1	100%

Não conheço lugares perto de casa						
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	TOTAL
ATIVOS	n	2	9	1	0	12
	%	16,7	75,0	8,3	0,0	100%
SEDENTÁRIOS	n	12	13	6	2	33
	%	36,4	39,4	18,2	6,1	100%
Amigos moram longe						
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	TOTAL
ATIVOS	n	2	6	3	1	12
	%	16,7	50,0	25,0	8,3	100%
SEDENTÁRIOS	n	9	14	8	2	33
	%	27,3	42,4	24,2	6,1	100%
Não tenho como ir e voltar						
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	TOTAL
ATIVOS	n	1	8	3	0	12
	%	8,3	66,7	25,0	0,0	100%
SEDENTÁRIOS	n	9	15	7	2	33
	%	27,3	45,5	21,2	6,1	100%
Clima dificulta						
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	TOTAL
ATIVOS	n	2	4	5	1	12
	%	16,7	33,3	41,7	8,3	100%
SEDENTÁRIOS	n	4	14	14	1	33
	%	12,1	42,4	42,4	3,0	100%

Quatro (4) adolescentes Ativos e dez (10) Sedentários não responderam.

A tabela 3 relata algumas barreiras encontradas pelos adolescentes referentes à prática de atividade física no tempo de lazer, cuja prevalência dos sedentários nesta tabela é notável. A questão 1 “prefiro fazer outras coisas” teve um grande percentual dos sedentários respondendo “concordo muito”, com 48,5% (n=16), demonstrando uma importante barreira à prática de atividade física no tempo de lazer de adolescentes.

Segundo a revisão de literatura de Guedes (2015), o aumento do sedentarismo na vida de crianças e adolescentes está relacionado ao estilo de vida adotado por essa população, em que a tecnologia, o consumo de alimentos hipercalóricos e a inatividade física estão ganhando mais espaço ao invés das brincadeiras que exigem movimentação, assim, se tornando mais cômodo usar de aparelhos eletrônicos, como assistir televisão, jogar vídeo game ou ficar no celular do que sair para brincar ou praticar atividade física.

Foi observado na questão 2 “tenho preguiça” que ambos os grupos, ativos e sedentários consideraram uma barreira que influencia muito à inatividade física, respectivamente 66,7% (n=8) dos ativos e 39,4% (n=13) dos sedentários (tabela 3). Ainda, a maioria do grupo sedentário (39,4% n=13) diz não sentir-se motivado para a prática de atividades físicas, o que não foi observado no grupo ativo, demonstrando que “ter preguiça” e a “falta de motivação” são importantes barreiras que colaboram para o sedentarismo destes adolescentes (tabela 3).

Segundo estudo realizado por Ferrari Junior et al. (2016) o fator preguiça pode estar associado ao baixo nível de estresse em que o adolescente se encontra, como pode estar relacionada à própria fase, onde o corpo do adolescente está passando por alterações, sejam elas maturacionais e comportamentais. Acredita-se que o adolescente carece de ter um nível de estresse moderado para assim, ser estimulada a autonomia para ultrapassar as barreiras associadas à prática de atividade física de lazer. O estudo associa o fator de atraso na inibição da secreção da melatonina durante o dia e o acúmulo durante a noite, ou seja, o hormônio do sono acaba sendo desregulado causando assim a sonolência excessiva durante o dia.

Considerando os dois grupos ativos e sedentários, sendo eles adolescentes, cursando ensino médio, alguns deles cursando período integral a questão “tenho muitas tarefas” foi relacionada de ambos os grupos, sendo que os ativos concordaram com 83,3% (n=10) e os sedentários “concordo” e “concordo muito” com 33,3% (n=11), esse percentual sugere a quantidade de tarefas que os mesmos recebem da instituição como os afazeres de casa.

A “falta de tempo” para o grupo de ativos foi considerado uma barreira para realizar um tempo a mais de atividade física, afirmando “concordo” com 66,7% (n=8). Estudo realizado com adolescentes do ensino médio na cidade de Londrina, estado do Paraná, mostrou que mais da metade dos entrevistados de ambos os sexos reportam como barreira a falta de tempo, podendo ser justificada de acordo com as responsabilidades que a faixa etária exige fora do período escolar como: trabalho, afazeres domésticos, preparação para entrada na faculdade como no mercado de trabalho (DIAS et al, 2015).

A última barreira encontrada segundo o questionário aplicado aos adolescentes, “difícil sem alguma companhia” foi relatado pelo grupo de sedentários com a afirmação “concordo” de 39,4% (n=13). O estudo realizado não foi separado por gênero e sim por dois grupos caracterizados “ativos” ou sedentários”, mas outros estudos separados por feminino e masculino mostram a barreira como falta de companhia se torna um obstáculo, principalmente para os meninos, e por este motivo optam por não praticar atividade física de lazer (DIAS et al, 2015).

Sendo assim, a questão final não foi considerada uma barreira quanto à prática de atividade física, “em casa ninguém faz” 50% (n=6) dos ativos respondeu “discordo” e 42,4% (n=14) dos sedentários. Estudo realizado por Costa et al (2017) com escolares da cidade de Macapá, no estado de Amapá, relata que a falta de apoio social dos pais está associado ao aumento da prevalência da inatividade física na vida dos filhos.

Tabela 3. Barreiras para a prática de atividade física no tempo de lazer de adolescentes.

		Prefiro fazer outras coisas				TOTAL
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	
ATIVOS	n	2	5	5	0	12
	%	16,7	41,7	41,7	0,0	100%
SEDENTÁRIOS	n	1	4	11	16	32
	%	3,0	12,1	33,3	48,5	100%
		Tenho preguiça				TOTAL
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	
ATIVOS	n	5	5	8	0	12
	%	41,7	41,7	66,7	0,0	100%
SEDENTÁRIOS	n	4	10	13	5	32
	%	12,1	30,3	39,4	15,2	100%
		Não me sinto motivado				TOTAL
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	
ATIVOS	n	1	7	4	0	12
	%	8,3	58,3	33,3	0,0	100%
SEDENTÁRIOS	n	6	10	13	3	32
	%	18,2	30,3	39,4	9,1	100%

		Tenho muitas tarefas				TOTAL
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	
ATIVOS	n	0	2	10	0	12
	%	0,0	16,7	83,3	0,0	100%
SEDENTÁRIOS	n	2	8	11	11	32
	%	6,1	24,2	33,3	33,3	100%
		Falta tempo				TOTAL
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	
ATIVOS	n	0	4	8	0	12
	%	0,0	33,3	66,7	0,0	100%
SEDENTÁRIOS	n	2	11	11	8	32
	%	6,1	33,3	33,3	24,2	100%
		Difícil sem alguma companhia				TOTAL
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	
ATIVOS	n	3	4	4	1	12
	%	25,0	33,3	33,3	8,3	100%
SEDENTÁRIOS	n	5	11	13	3	32
	%	15,2	33,3	39,4	9,1	100%
		Em casa ninguém faz				TOTAL
		D. Muito	Discordo	Concordo	C. Muito	
ATIVOS	n	4	6	0	2	12
	%	33,3	50,0	0,0	16,7	100%
SEDENTÁRIOS	n	4	14	9	5	32
	%	12,1	42,4	27,3	15,2	100%

Quatro (4) adolescentes Ativos e dez (10) Sedentários não responderam.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo enfatizou o total de doze barreiras propostas em um questionário para os adolescentes responderem. Através da aplicação foram constatadas apenas sete barreiras percebidas por esse público quanto à realização de atividade física no tempo de lazer para ambos os grupos (sedentários e ativos).

Através dessa pesquisa realizada com o público adolescente notou-se a importância dos estudos já feitos que abordem o nível de atividade física de lazer praticada por essa população, assim, enfatizando a iniciativa que se precisa ter quanto às políticas públicas de promoção de atividade física para os adolescentes.

Foi percebido nos relatos que grande parte dos adolescentes realizou atividade física de lazer na última semana que antecedeu a pesquisa, no entanto, de acordo com referências internacionais, para essa idade são considerados ativos os que praticam 300 minutos de atividade física semanais, sendo assim os resultados quantificados classificam essa população como sedentários, pois não atingiram a quantidade necessária.

Contudo, foram consideradas as justificativas “tenho muita tarefa”, que ambos os grupos (ativos “vs” sedentários) definiram como uma barreira que os impedem de praticar mais tempo de atividade física, e “falta de tempo”, definida como uma barreira apenas pelo grupo de ativos por não conseguir praticar por um período mais longo. Assim, foi aceitável o resultado quanto às justificativas, uma vez que muitos estudam no período integral, além de a instituição ter o ensino médio que oferece uma formação técnica para os alunos, o que incide no acúmulo de tarefas.

Ao contrário da barreira “falta de tempo” identificada pelos ativos, “prefiro fazer outras coisas” foi um obstáculo definido com grande relevância pelo grupo de sedentários. Isso se dá pelo estilo de vida adotado e a influência do avanço da tecnologia que torna a rotina mais cômoda e prática para se realizar tarefas com o uso, apenas, de um aparelho digital.

Outros dois fatores identificados como barreiras pelos dois grupos de adolescentes foram o “clima” e a “preguiça”, analisando outros estudos da literatura brasileira encontraram-se esses dois obstáculos fortemente afirmado por essa população.

Através desse estudo de conclusão de curso, foram notáveis as dificuldades que adolescentes enfrentam no seu dia a dia para se tornarem indivíduos ativos fisicamente. Pode-se perceber que, além das mudanças corporais que enfrentam nessa fase da vida, existem ainda responsabilidades maiores a sua frente, ou seja, as definitivas escolhas para o seu futuro. Este momento singular implica em constantes mudanças e a forma com que conseguem

administrar suas emoções às suas necessidades influenciará em seus hábitos, como o de se exercitar, o que reflete diretamente no seu bem-estar e na sua qualidade de vida.

Por tanto esse trabalho pode contribuir de maneira ampla para a formação em bacharel, podendo perceber que as barreiras relatadas pelos adolescentes são fáceis de combater, pois é necessário dar um estímulo maior a esse grupo. Com isso, é fundamental passar mais informações para eles a respeito dos benefícios da prática de atividade física no lazer, contando com o auxílio da tecnologia para instruí-los como também com os profissionais de Educação Física que atuam no âmbito escolar.

Sendo assim, o momento em que os adolescentes saberem e compreenderem a importância da prática de atividade física para a melhora da sua qualidade de vida, a busca por uma vida ativa será maior que os índices de sedentarismo relatados nas últimas pesquisas no país.

REFERÊNCIAS

- BASTOS, J. P.; ARAUJO, C. L. P.; HALLAL, P. C. Prevalence of insufficient physical activity and associated factors in Brazilian adolescents. **Journal of physical activity & health**, v. 5, n. 6, p. 777–94, nov. 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade**. 212 p. n. 38. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CARVALHO, Luiz Antônio de. **Obesidade na Adolescência**. 2014. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.
- CARDOSO, Claudia Braga Monteiro A. et al. Obesidade na adolescência: reflexões e abordagem. **Adolescência e Saúde**, v. 7, n. 1, p. 12-18, 2010.
- CHEIK, Nadia C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2008.
- CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011.
- COPETTI, Jaqueline; NEUTZLING, Marilda Borges; DA SILVA, Marcelo Cozzensa. Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 2, p. 88-94, 2010.
- COSTA, Danylo; PUREZA, Demilto; MIELKE, Grégore. Prevalência de inatividade física e apoio social dos pais em adolescentes de Macapá-Amapá. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 6, p. 533-539, 2017.
- DA SILVA, Cinthia Lopes et al. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, v. 25, n. 1, p. 57-65, 2017.
- DALLA COSTA, Márcia Cristina et al. Estado nutricional de adolescentes atendidos em uma unidade de referência para adolescentes no Município de Cascavel, Estado do Paraná, Brasil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 20, n. 3, p. 355-361, 2011.
- DAMBROS, Daniela Dressler; LOPES, Luis Felipe Dias; SANTOS, Daniela Lopes dos. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 13, n. 6, p. 422-428, 2011.
- DIAS, Douglas Fernando; LOCH, Mathias Roberto; RONQUE, Enio Ricardo Vaz. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3339-3350, 2015.
- ENES, Carla Cristina; SLATER, Betzabeth. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de epidemiologia**, v. 13, p. 163-171, 2010.

FARIAS JÚNIOR, José Cazuza de et al. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, p. 505-515, 2012.

GODOY, Rossane Frizzo de. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, s.p, 2002.

GUEDES, Natan Pinheiro. **A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no ensino fundamental**. 2015. 22 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física Licenciatura). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília. Brasília. 2015.

JUNIOR, Geraldo Ferrari et al. Fatores associados às barreiras para a prática de atividade física dos adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 4, p. 307-316, 2016.

MORAES, Augusto César Ferreira de. **Fatores associados a obesidade em adolescentes**. 2011. 70 f. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. São Paulo. 2011.

PAPALIA, Diane E, FELDMAN, Ruth Duskin. Desenvolvimento Físico e Cognitivo na Adolescência. IN: PAPALIA, Diane E, FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. Ed.12. Porto Alegre: Amgh Editora Ltda, 2013.

REICHERT, F. F. et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American journal of public health**, v. 97, n. 3, p. 515–9, mar. 2007.

SALLES-COSTA, R. et al. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 4, p. 1095–1105, 2003.

SANTOS, Mariana Silva et al. Desenvolvimento de um instrumento para avaliar barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 76-85, 2009.

SANTOS, Mariana Silva et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 94-104, 2010.

REICHERT, F. F. et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American journal of public health**, v. 97, n. 3, p. 515–9, mar. 2007.

ZANCHETTA, Luane Margarete et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 387-399, 2010.

WAGMACKER, Djeyne Silveira; PITANGA, Francisco José Gondim. Atividade física comparada a atividade física no tempo livre como fator de proteção à hipertensão arterial sistêmica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 17, n. 1, 2009.

APÊNDICE 1: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título do estudo: Possíveis barreiras à prática de atividade física no tempo de lazer

Pesquisador responsável: Vanessa do Nascimento dos Santos

Professor Orientador: Iberê Machado Kostrycki .

Instituição/Departamento: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul/ Departamento de Humanidade e Educação.

Telefone e endereço postal completo: (55) 3511-5200. Rodovia RS 344, KM 39, 1100 - Timbaúva, Santa Rosa - RS, 98900-000.

Local da coleta de dados: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha (IFFar Campus Santa Rosa).

Eu Professor Iberê Machado Kostrycki, responsável pela pesquisa, o convido a participar como voluntário deste estudo. Esta pesquisa pretende analisar as possíveis barreiras relacionadas à prática de atividade física em adolescentes. Para sua realização serão aplicados dois questionários de forma individual. Sua participação constará em responder com sinceridade às perguntas. É possível que aconteçam alguns desconfortos, tais como constrangimento e dificuldade em responder às perguntas.

Durante todo o período da pesquisa você terá a possibilidade de tirar qualquer dúvida ou pedir qualquer outro esclarecimento. Para isso, entre em contato com algum dos pesquisadores. Você tem garantida a possibilidade de não aceitar participar ou de retirar sua permissão a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo pela sua decisão.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e poderão ser divulgadas, apenas, em eventos ou publicações científicas, sem a identificação dos voluntários, sendo assegurado o sigilo sobre sua participação. Os gastos necessários para a sua participação na pesquisa serão assumidos pelos pesquisadores.

AUTORIZAÇÃO

Eu, _____, após a leitura ou a escuta da leitura deste documento e ter tido a oportunidade de conversar com o pesquisador responsável, para esclarecer todas as minhas dúvidas, estou suficientemente informado, ficando claro para que minha participação é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido, dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade. Diante do exposto e de espontânea vontade, expresso minha concordância em participar deste estudo e assino este termo em duas vias, uma das quais me foi entregue.

Assinatura do voluntário

Assinatura do responsável pela
obtenção do TCLE

Santa Rosa – RS, 2018.

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO DE QUANTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

QUESTIONÁRIO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER

As perguntas deste questionário estão relacionadas com as atividades físicas realizadas no tempo de lazer. Esta se define como qualquer atividade praticada com objetivo de diversão, para melhorar a saúde e/ou a condição física, ou realizada com objetivo estético no período de lazer. **Não vale contar o período da Educação Física Escolar.** Ou seja, corresponde a um entretenimento, algo que você faça no tempo que está de folga. Todas as perguntas correspondem às atividades realizadas na **ÚLTIMA SEMANA**.

IDENTIFICAÇÃO

Sexo: () Masculino () Feminino

Idade:_____ **Peso:**_____ **Altura:**_____

Cidade que reside_____

Série Escolar_____ **Turno de estudo** () Manhã () Tarde () Noite ()

Outro_____

Maior escolaridade do responsável:

() Ensino Fundamental () Ensino Médio () Graduação () Pós-graduação

1. Na **ÚLTIMA SEMANA** você praticou alguma atividade física para diversão, melhorar sua saúde, condição física ou com objetivo estético no tempo de lazer?

() SIM

() NÃO ----- **Se NÃO, pule para a pergunta 3.**

2. Em relação à **ÚLTIMA SEMANA**, para cada atividade abaixo, marque SIM ou NÃO. Sempre que SIM, informe o número total de vezes que você praticou a atividade na **ÚLTIMA SEMANA** e o tempo gasto, em geral, **CADA VEZ** (em minutos).

Atividade	Número total de vezes na ÚLTIMA SEMANA	Tempo em geral (em minutos) gasto POR VEZ
------------------	---	--

Caminhada() SIM() NÃO

Se SIM → _____

Corrida () SIM () NÃO

Se SIM → _____

Ciclismo () SIM () NÃO

Se SIM → _____

Futebol () SIM () NÃO

Se SIM → _____

Ginástica () SIM () NÃO

Se SIM → _____

Hidroginástica () SIM () NÃO

Se SIM → _____

Atividade	Número total de vezes na ÚLTIMA SEMANA	Tempo em geral (em minutos) gasto POR VEZ
-----------	--	---

Dança () SIM () NÃO

Se SIM → _____

Lutas () SIM () NÃO

Se SIM → _____

Musculação () SIM () NÃO

Se SIM → _____

Natação () SIM () NÃO

Se SIM → _____

Tênis () SIM () NÃO

Se SIM → _____

Vôlei () SIM () NÃO

Se SIM→

Basquete() SIM () NÃO

Se SIM→

Outros _____

ANEXO 2: QUESTIONÁRIO DE BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

3. Caso você não pratique atividades físicas de lazer, gostaríamos de saber se as condições ou situações abaixo dificultam a sua prática de atividades físicas. **Responda o quanto cada situação é verdadeira para você!**

01. Não encontro lugares perto de casa com a atividade física que gosto.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

02. É difícil fazer atividade física porque não conheço lugares perto de casa onde possa ir.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

03. É difícil fazer atividade física porque os amigos que me acompanham moram longe.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

04. É difícil fazer atividade física porque não tenho como ir (ou voltar) onde posso praticar.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

05. O clima (frio, chuva, calor) dificulta minha prática de atividade física.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

06. Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas (ler, ficar sem fazer nada).

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

07. Tenho preguiça de atividade física.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

08. Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

09. Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

10. Falta tempo para fazer atividade física.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

11. É difícil fazer atividade física sem alguma companhia.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4

12. É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz.

Discordo muito. 1 Discordo.2 Concordo.3 Concordo Muito.4