



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

NATÁLIA CRUZ FERREIRA

BARREIRAS PERCEBIDAS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM
ADOLESCENTES ESCOLARES

JUAZEIRO DO NORTE

2020

NATÁLIA CRUZ FERREIRA

**BARREIRAS PERCEBIDAS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM
ADOLESCENTES ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Marcos A. Araújo
Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE

2020

NATÁLIA CRUZ FERREIRA

**BARREIRAS PERCEBIDAS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM
ADOLESCENTES ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de
_____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra
Orientador (a)

Prof^a Esp. Cicero Rodrigo da Silva
Examinador (a)

Prof^a Cicero Idelvan de Moraes
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE
2020

*Dedico esse trabalho a Deus primeiramente
e a meu professor por todo incentivo e apoio
na construção desse projeto*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como universitária, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer. Aos meus pais Francilene Cruz e Elilton Ferreira, pelo amor, incentivo e apoio incondicional. Ao meu orientador Marcos Bezerra, por toda dedicação e apoio. A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha evolução acadêmica, o meu muito obrigado!

BARREIRAS PERCEBIDAS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES ESCOLARES

¹Natália Cruz FERREIRA;

²Marcos Antonio Araújo BEZERRA;

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A prática regular de atividade física é fundamental em qualquer idade e tem sido considerada um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano. O objetivo desse estudo foi analisar as barreiras percebidas para prática de atividade física por adolescentes escolares da rede estadual de ensino do município de Jardim-CE. Esta pesquisa caracteriza-se como sendo um estudo de campo, descritivo, de corte transversal, onde a amostra do tipo de conveniência foi composta por 300 escolares com idade de 15 a 19 anos, de ambos os sexos. Foram coletadas informações sócio demográficas, prática de atividade regular (sim ou não), percepção de saúde (boa ou ruim). Para a mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas foi utilizado o instrumento proposto por Martins & Petroski. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva através do pacote estatístico JASP, utilizou-se o teste do Qui-quadrado de heterogeneidade para verificar as associações, adotando um alfa $\leq 0,05$. Participaram da pesquisa 300 adolescentes escolares (54,3% do sexo feminino e 45,7 do sexo masculino), com idade média de $16,02 \pm 1,07$ anos, onde 66% da amostra tem renda familiar menor que um salário mínimo e 78% se auto declara parda. Os dados apontam como principais barreiras em ambos os sexos “é difícil fazer atividade física sem alguma companhia”; “não encontro lugares perto de casa com a atividade física que gosto”. Maior proporção de adolescentes fisicamente inativos relatam mais barreiras para a prática de atividade física. Conclui-se que as meninas retratam mais barreiras que meninos, bem como retratam barreiras diferentes. Em relação a prática de atividade física, os adolescentes ativos percebem menos barreiras.

Palavras-chave: Comportamento do adolescente, Fatores de risco. Atividade Motora

ABSTRACT

Regular practice of physical activity is fundamental at any age and has been considered a means of preserving and improving human health and quality of life. The objective of this study was to analyze the barriers perceived for the practice of physical activity by school adolescents from the state school system in the city of Jardim-CE. This research is characterized as a field study, descriptive, cross-

sectional, where the sample of the convenience type was composed of 300 students aged 15 to 19 years, of both sexes. Sociodemographic information, practice of regular activity (yes or no), health perception (good or bad) were collected. To measure the perception of barriers to physical activity, the instrument proposed by Martins & Petroski was used. Data analysis was performed using descriptive statistics using the JASP statistical package, using the Chi-square test of heterogeneity to verify associations, adopting an $\alpha \leq 0.05$. Participated in the research 300 school adolescents (54.3% female and 45.7 male), with an average age of 16.02 ± 1.07 years, where 66% of the sample has family income below one minimum wage and 78% declare themselves to be brown. The data point out that the main barriers in both sexes "it is difficult to do physical activity without a company"; "I can't find places close to home with the physical activity I like". A higher proportion of physically inactive adolescents report more barriers to physical activity. It is concluded that girls portray more barriers than boys, as well as portray different barriers. Regarding physical activity, active adolescents perceive fewer barriers.

Key words: Adolescent behavior, Risk factors. Motor Activity.

INTRODUÇÃO

Pode-se definir atividade física como sequência ou execução de movimentos corporais simples e complexos produzidos pelos músculos corporais que gere gastos energéticos, sua prática traz benefícios a saúde (SILVA et al.,2016). Atualmente é normal os adolescentes serem vistos como mais ativos, mas ainda existe um grande percentual de jovens inativos. (FREIRE et al.,2014).

O estilo de vida inconstante do ser humano pode estar ligado a inatividade física cada vez mais frequente, a tecnologia digital está gerando mais conforto e facilidade a vida das pessoas fazendo com que reduzam seu esforço corporal e manual no dia a dia, diminuindo o interesse dos jovens a praticarem algo. (REIS; MALTA; FURTADO, 2018). É na adolescência que os hábitos saudáveis e vida ativa devem ser inseridos, pois se torna mais fácil um jovem praticante de atividade física se tornar um adulto ativo (DIAS et al.,2015).

Pense (2015) mostrou em sua pesquisa que 50% dos adolescentes brasileiros não praticam a quantidade mínima de atividade física recomendada pela OMS. Diante desse resultado, compreender a atividade física e suas barreiras percebidas pode levar a descobertas de soluções que possam mudar esse cenário. O conceito de barreiras pode ser definido como atitudes ou fatores que impeçam ou

difícultem ações voltadas a práticas e comportamentos saudáveis, especialmente se a pessoa enxerga a barreira como superior aos benefícios que a vida ativa oferece. (ALBERTO et al.,2015).

A escola é um ambiente que possui um maior número de adolescentes de um país, se tornando um lugar mais propício a execução de atividades que atraia os alunos a aprenderem hábitos mais saudáveis, a comunidade escolar apresenta responsabilidade e grande importância de apoio as crianças e adolescentes (FAIAL et al.,2019). Brasil (2010) relatou em seus resultados que 48% dos adolescentes iniciaram a prática atividade física na escola com recomendação de um professor, mostrando que a escola tem um grande papel de influência na vida ativa dos alunos.

Contribuir com intervenções efetivas pode ajudar a desenvolver estratégias que possam minimizar a inatividade dos escolares, e desenvolver estratégias que ajam diretamente nas barreiras mais frequentes entre os jovens. (PINTO et al., 2017). O propósito desse estudo é identificar as principais barreiras percebidas para a prática de atividade físicas entre os adolescentes escolares do município de Jardim- CE.

MATERIAIS E MÉTODOS

Caracterização da Pesquisa

Esta pesquisa caracteriza-se como sendo um estudo de campo, descritivo, de corte transversal, onde a amostra do tipo de conveniência foi composta por 300 escolares com idade de 15 a 19 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados e assíduos nas escolas de ensino médio regular do município de Jardim–CE, fatores esses que foram considerados como critérios de inclusão, adotou-se como critérios de exclusão da pesquisa escolares que possuem alguma deficiência motora. Para identificar as características gerais dos avaliados foi aplicado um questionário estruturado pelo pesquisador, a fim de identificar o sexo, idade, ano escolar, cor da pele, renda.

Instrumentos

Para a mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades

físicas foi utilizado o instrumento proposto por Martins & Petroski (2000), composto por doze questões que indicam motivos para a não prática de atividade física, foi acrescentado os itens “falta de incentivo da escola” e “falta de estímulo do professor de Educação Física”. O questionário em questão tem as possibilidades de respostas dentro de uma escala Likert de quatros pontos (“discordo muito” até “concordo muito”), Para efeito de análise essa variável foi dicotomizada em presença da barreira (“concordo” ou “concordo muito”) ou ausência (“discordo” e “discordo muito”).

Procedimentos

Os dados foram coletados durante o período escolar nas instalações das escolas selecionadas durante os turnos matutino de 07:00h as 11:30h e vespertino de 13:00h as 17:00h, cada sala de aula teve início do processo de coleta com o acolhimento aos participantes e apresentação do pesquisador. Foi enfatizada a importância da participação de todos presentes, reforçando-se a ideia de que não existiam respostas certas ou erradas, mas sim opiniões diferentes e que são todas válidas e importantes. O pesquisador apresentou o TCLE, bem como os objetivos da pesquisa aos voluntários do estudo, momento esse que foram relatados todos os riscos e benefícios da pesquisa para os participantes. O presente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, sob o parecer 29985420.4.0000.5048.

Análise dos Dados

As análises dos dados foram conduzidas através do software JASP na versão 0.9.0.1, através de estatística descritiva por distribuição de frequência, onde foi utilizado para análise a Média (Tendência central), o desvio padrão (Dispersão). Para verificação da normalidade e homogeneidade dos dados foi usado o teste de Shapiro-Wilk e o de Levene, respectivamente. Foi utilizado teste heterogeneidade do Qui-quadrado ($p < 0,05$) para identificar diferenças entre padrões de homens e mulheres fisicamente ativo e inativo no tocante das barreiras percebidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Enfatiza-se que o objetivo desse estudo foi analisar as barreiras percebidas para prática de atividade física por adolescentes escolares. Participaram da pesquisa 300 adolescentes escolares (54,3% do sexo feminino e 45,7 do sexo masculino), com idade média de $16,02 \pm 1,07$ anos.

Os resultados da presente pesquisa indicam que 66% dos escolares apresentam uma renda de até 1 salário mínimo na renda familiar total e mensal. Dados de estudos mostram que a renda influencia diretamente a vida do ser humano, uma vez que traz pontos positivos em todos os aspectos que são essenciais para a vida (BRAGA; XAVIER, 2016); (MARTINS et al., 2018).

Tabela 1 – Distribuição das proporções das características gerais da amostra estratificado por sexo. Jardim, CE, 2020.

VARIÁVEIS	Meninos (n=137)	Meninas (n=163)	p-valor
Idade, anos	16,1 $\pm$ 1,08	15,8 $\pm$ 1,05	0,031 [†]
Ano escolar (%)			
1º Ano	41,6%	51,5%	0,229*
2º Ano	42,3%	35%	
3º Ano	16,1%	13,5%	
Renda (%)			
Menor que um salário mínimo	65%	66,9%	0,728*
Maior que um salário mínimo	35%	33,1%	
Cor da pele (%)			
Não Pardo	21,9%	22,1%	0,969*
Pardo	78,1%	77,9%	
Percepção de saúde (%)			
Ruim	1,5%	2,5%	0,540*
Boa	98,5%	97,5%	

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

† Teste t independente; * Qui-Quadrado.

De acordo com o Censo Populacional de 2010 (BRASIL, 2012), 47,73% dos habitantes brasileiros são da cor branca e 43,13% se declaram pardos, os adolescentes escolares do presente estudo também apresentaram diferença racial da mesma forma que a população brasileira, no entanto a maior parte 78% declara-se parda, similar à pesquisa de Bezerra et al. (2018) realizada com 152 escolares, onde 65,6% dos adolescentes também se consideram pardos.

Observa-se na tabela que 98% da população analisada apresenta uma percepção boa de saúde. Estudo de Cozzensa da Silva et al. (2016) realizado com 1233 alunos mostra resultados semelhantes a presente pesquisa, que de acordo com auto-percepção de saúde dos adolescentes, 90% mencionaram sua saúde de boa a excelente. Lemes, Câmara, Alves e Aerts (2018) diz que na adolescência a concepção de saúde é muito mais abrangente que meramente a inexistência de alguma doença, nessa perspectiva a saúde está associada ao estilo de vida e a variáveis do dia a dia como sentimentos e bem estar.

Tabela 2–Distribuição das proporções das barreiras percebidas para a prática de atividade física em adolescentes escolares de acordo com o sexo. Jardim, CE, 2020.

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	Meninos	Meninas	p-valor*
Não encontro lugares perto de casa com a atividade física que gosto	56%	86%	0,004
Difícil fazer atividade física, não conheço lugares perto de minha casa	44%	66%	0,134
Difícil fazer atividade física, amigos que me acompanham moram longe	24%	47%	0,022
Difícil fazer atividade física, não tenho como ir onde possa praticar	31%	52%	0,074
O clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física	33%	60%	0,018
Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas.	37%	90%	<0,001
Tenho preguiça de fazer atividade física	42%	91%	<0,001
Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado	31%	67%	<0,001
Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física	39%	67%	0,023
Falta tempo para fazer atividade física	52%	72%	0,276
É difícil fazer atividade física sem alguma companhia	57%	88%	0,033
É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz	35%	46%	0,603
Falta de incentivo da escola	27%	13%	0,003
Falta de estímulo do professor de Educação Física	15%	18%	0,997

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

* p-valor do teste de heterogeneidade do Qui-quadrado.

Verifica-se nos dados da tabela 2 que a barreira mais reportada por ambos os sexos foi “É difícil fazer atividade física sem alguma companhia” corroborando com o estudo de Dias et al. (2015) realizado com 14.258 adolescentes, no qual 67.2% apontam essa mesma barreira. Faial (2019) relata que a escola não é a única que pode implicar a participação dos alunos e a adesão dos hábitos mais ativos, quando a suporte e envolvimento de familiares ou amigos durante a prática de exercício físico a motivação e o estímulo a vida ativa do adolescente tendem a aumentar.

A barreira “preguiça” mais apontada entre moças corrobora com o estudo de Engers (2014) realizado com 228 adolescentes afirma em seus resultados que a “preguiça” apresenta alta reprodutibilidade. Silva (2016) indica em seu estudo que a preguiça assim como um comportamento introspectivo, é comum nessa época da vida pois na adolescência, ocorrem várias alterações maturacionais, socioculturais e comportamentais que podem induzir a diminuição do envolvimento em atividades físicas.

Alberto & Figueira Junior (2015) após a análise do seu estudo com 1060 adolescentes, obteve resultados semelhantes entre os apresentados nesse estudo, onde as moças entendem o ambiente de modo pouco propício a prática de atividade física pois faz suar e implica sua aparência e beleza confirmando assim o resultado do presente estudo onde a segunda barreira mais reportada pelo o sexo feminino foi “Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas”. Fazendo-se assim mais confortável utilizar aparelhos eletrônicos para jogar online, assistir televisão, ou ficar apenas celular do que sair para praticar atividade física (GUEDES 2015).

A questão “não encontro lugares perto de casa com a atividade física que gosto” está de acordo com os resultados de Ferrari Junior et al. (2016) realizado com 312 estudantes, em que ele evidenciou essa barreira como uma das mais citadas entre os adolescentes. Vilela (2017) relata que existe uma ligação entre o local da prática com a prática de atividade física, a escassez das áreas de lazer públicas e a infraestrutura influenciam os jovens, uma vez que precisam de estímulo visual assim como um ambiente seguro.

Tabela 3 -Frequência das proporções das barreiras percebidas para a prática de atividade física em adolescentes escolares de acordo com o nível de atividade física, Jardim-CE, 2020.

Barreiras para a prática de atividade física	Meninos			Meninas		
	Fisicamente Ativo		p-valor	Fisicamente ativo		p-valor
	Sim	Não		Sim	Não	
Não encontro lugares perto de casa com a atividade física que gosto	32,4%	68,8%	0,000*	47,8%	56,4%	0,178
Difícil fazer atividade física, não conheço lugares perto de minha casa	25,7%	53,1%	0,004*	39,1%	41,5%	0,444
Difícil fazer atividade física, amigos que me acompanham moram longe	16,2%	21,9%	0,309	27,5%	29,8%	0,446
Difícil fazer atividade física, não tenho como ir onde possa praticar	20%	31,3%	0,139	26,1%	36,2%	0,116

O clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física	21%	34,4%	0,096	27,5%	43,6%	0,026*
Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas.	20%	50%	0,001*	31,9%	72,3%	0,000*
Tenho preguiça de fazer atividade física	24,8%	50%	0,007*	40,6%	6,7%	0,001*
Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado	17,1%	40,6%	0,007*	26,1%	52,1%	0,001*
Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física	23,8%	43,8%	0,027*	39,1%	42,6%	0,391
Falta tempo para fazer atividade física	30,5%	62,5%	0,001*	44,9%	43,6%	0,497
É difícil fazer atividade física sem alguma companhia	42,9%	37,5%	0,372	49,3%	57,4%	0,191
É difícil fazer atividade física porque em casa ninguém faz	21,9%	37,5%	0,064	15,9%	37,2%	0,002*
Falta de incentivo da escola	16,2%	31,3%	0,056*	5,8%	9,6%	0,282
Falta de estímulo do professor de Educação Física	11,5%	9,4%	0,511	5,8%	14,9%	0,054*

Fonte: Dados da pesquisa, 2020

* p-valor do teste de heterogeneidade do Qui-quadrado

Dias (2015) traz em seu estudo com escolares resultados que contribuíram aos apresentados na presente pesquisa, em que 61% “Deixam de fazer atividade física porque prefere fazer outras coisas. Nesse sentido Reis; Malta; Furtado (2018) ressalta que atualmente a tecnologia de comunicação e informação vem trazendo cada vez mais conforto para nossa vida e trabalho reduzindo o esforço corporal e manual, e isso pode reduzir o interesse do jovem pela atividade física fazendo com que ele prefira realizar outras atividades que demandam menor gasto energético.

A questão “Falta de tempo” foi descrita por mais da metade dos escolares inativos de ambos os sexos, a sua elevada percepção entre adolescentes está de acordo com os resultados do estudo de Müller e Silva (2013) realizado com 510 adolescentes no qual a falta de tempo foi indicada com 75.3% como um dos obstáculos mais relevantes para a prática de atividade física entre adolescentes. Nascimento, Alves e Souza (2017) supõe que a falta de tempo pode estar relacionada com as obrigações fora da hora escolar, como: trabalho, afazeres domésticos, preparo para ingressar em uma universidade ou mercado de trabalho.

Observa-se na tabela que “O clima (frio, chuva, calor) dificulta a prática de atividade física foi uma barreira identificada pelos adolescentes desse estudo corroborando com o resultado de Santos (2018), onde 41,7% dos adolescentes ativos e 42,4% dos inativos associaram o clima como uma barreira para à prática de atividade física. Dambros, Lopes e Santos (2011) preconiza que os espaços na maioria das vezes em locais não favoráveis, o clima afeta diretamente a prática de

atividade física e esse cenário pode proporcionar alterações no comportamento dos adolescentes, abalando diretamente no nível de atividade física.

Acerca do fator “Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado”, colabora com a pesquisa de Bezerra e Santos (2019) realizada com 367 adolescentes escolares uma vez que o estudo apresenta a diversão como um influenciador na prática desportiva dos adolescentes, se tornando atrativa e desenvolvendo uma condição motivadora. Lopes (2015) elucida que a motivação pode ser (intrínseca e extrínseca), a intrínseca está associada a força interior que pode se manter ativa mesmo diante as dificuldades e a extrínseca está relacionada ao ambiente e fatores externos.

CONCLUSÃO

Conclui-se que de acordo com os sexos, os adolescentes do sexo feminino retratam mais barreiras percebidas e demonstram barreiras diferentes dos adolescentes do sexo masculino. Após a descrição dos resultados, foi analisado que a falta de companhia influencia diretamente na prática de atividade física dos adolescentes escolares. Em relação aos níveis de atividade física os adolescentes ativos percebem menos barreiras.

Aponta-se como limitação do presente estudo o impedimento de generalizar os resultados, uma vez que a pesquisa foi realizada com amostra do tipo de conveniência composta por apenas alguns alunos de um município. As principais contribuições do presente estudo foram o avanço do conhecimento sobre as barreiras percebidas pelos adolescentes escolares de um município brasileiro tendo em vista que dados dessa magnitude sobre esta região são inexistentes na literatura.

Tratando-se de uma temática importante recomenda-se que sejam realizadas novas pesquisas que possam investigar a influência das variáveis analisadas neste estudo sobre as barreiras percebidas pelos adolescentes brasileiros, bem como o impacto do nível socioeconômico, do sexo, do clima, da infraestrutura básica e dos diferentes contextos regionais sobre os níveis insuficientes de atividade física em adolescentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBERTO, Alvaro Adolfo Duarte; FIGUEIRA JUNIOR, Aylton José. Prevalência de Inatividade Física e sua Associação com Variáveis Sociodemográficas em Adolescentes do Município de Macapá/AP. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 4, p.80-93, 30 dez. 2015.

BEZERRA, Marcos Antônio Araújo; LOPES, Gabriela Gomes de Oliveira; RODRIGUES., Cibele; BOTTCHER, Lara Belmudes. tempo de tela, qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares de escolares. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, Várzea Alegre - Ce, v. 6, n. 17, p. 119-128, 30 nov. 2018.

BEZERRA, Marcos Antonio Araújo; SANTOS, Bruno de Sousa. Fatores de adesão e abandono da prática desportiva em adolescentes escolares. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Juazeiro do Norte-ce, v. 17, n. 2, p. 71-75, 2019.

BRAGA, Maria José; XAVIER, Flavia Pereira. Transição para o ensino superior: aspiração dos alunos do ensino médio de uma escola pública. **Educar em Revista**, Curitiba, n. 62, p.245-259, dez. 2016.

BRASIL. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**. Censo Demográfico 2010. Características gerais da população, religião e pessoas com deficiência.

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. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 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**, Londrina PR, v. 20, n. 11, p.3339-3350, nov. 2015.

Diesporte - Diagnóstico Nacional do Esporte: caderno 1. Brasília: Ministério do Esporte-ME, p.1- 44, 2015.

DUTRA-THOMÉ, Luciana; PEREIRA, Anderson Siqueira; KOLLER, Silvia Helena. O Desafio de Conciliar Trabalho e Escola: Características Sociodemográficas de Jovens Trabalhadores e Não-trabalhadores. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 32, n. 1, p.101-109, mar. 2016.

ENGERS, Patrícia; BERGMANN, Mauren; BERGMANN, Gabriel. Barreiras para atividade física em adolescentes: validade e reprodutibilidade de um instrumento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Uruguai/RS, v. 19, n. 4, p.505-513, 31 jul. 2014.

FAIAL, Ligia Cordeiro Matos et al. Health in the school: perceptions of being adolescent. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Bom Jesus do Itabapoana, Rio de Janeiro, v. 72, n. 4, p.1017-1026, ago. 2019.

FERRARI JUNIOR, Geraldo. et al. Fatores associados às barreiras para a prática de atividade física dos adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis – Sc, v. 21, n. 4, p.308-316, 1 jul. 2016.

FREIRE, Rafael Silveira. et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Montes Claros, Mg, v. 20, n. 5, p.345-349, out. 2014. FapUNIFESP (SciELO).

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.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**: 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

LEMES, Daniela Carolina Molina; CÂMARA, Sheila Gonçalves; ALVES, Gehysa Guimarães; AERTS, Denise. Satisfação com a imagem corporal e bem-estar subjetivo entre adolescentes escolares do ensino fundamental da rede pública estadual de Canoas/RS, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Canoas Rs Brasil, p. 4289-4298, 2018

LOPES, Laerson Moraes Silva; PINHEIRO, Francisco Marton Gleuson.; SILVA, Antônio Carlos Ribeiro da; ABREU, Emmanuel Sousa de. Aspectos da motivação intrínseca e extrínseca: uma análise com discentes de Ciências Contábeis da Bahia na perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Revista de Gestão, Finanças e Contabilidade**, Salvador, v. 1, n. 1, p. 21-39, 2015.

MARTINS Marcelle de Oliveira, PETROSKI Edio Luiz. mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, V.2, n.1, p.58-65 – 2000.

MÜLLER, Werner de Andrade; SILVA, Marcelo Cozzensa da. Barreiras à prática de atividades físicas de adolescentes escolares da zona rural do sul do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas/rs, p. 344-353, maio 2013.

NASCIMENTO, Tiago Pereira do; ALVES, Felipe Rocha; SOUZA, Evanice Avelino de. 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 e Saúde**, Fortaleza, Ceará, Brasil., p. 137-146, 2017.

PINTO, André de Araújo; CLAUMAN, Gaia Salvador; CORDEIRO, Paloma Cidade; FELDEN, Erico Pereira Gomes; PELEGRINIV, Andreia. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de educação Física. **Revista**

Brasileira de Atividade Física e Saúde, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, p. 66-75, jan. 2017.

REIS, Ademar Arthur Chioro dos; MALTA, Deborah Carvalho; FURTADO, Lumena Almeida Castro. Desafios para as políticas públicas voltadas à adolescência e juventude a partir da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE). **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo Sp Brasil., v. 23, n. 9, p.2879-2890, set. 2018.

SANTOS, Vanessa do Nascimento dos. **Barreiras à prática de atividade física no tempo de lazer de adolescentes**. 2018. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação Curso de Educação Física, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (unijuí), Santa Rosa – RS, 2018.

SILVA, Marcelo Cozzensa da; ENGERS, Patricia Becker; VILELA, Guilherme Fonseca; SPOHR, Carla Franciela; ROMBALDI, Airton José. Fontes de informação sobre benefícios à prática de atividade física e fatores associados em adolescentes: estudo de base escolar. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, p. 238-245, 2016.

SILVA, Jaqueline Aragoni da; SILVA, Kelly Samara da; LOPES, Adair da Silva; NAHAS, Markus Vinícius. Behavior change stages related to physical activity in adolescents from Santa Catarina: prevalence and associated factors. **Revista Paulista de Pediatria (englishEdition)**, Florianópolis SC, v. 34, n. 4, p.476-483,dez.2016.

VILELA, Guilherme da Fonseca. **Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em um espaço público: a diferença de percepção entre frequentadores e não frequentadores**. 2017. Dissertação (Mestrado) -Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS.

ANEXOS

ANEXO I – BARREIRAS PERCEBIDAS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Prezado aluno(a). Marque o quadro abaixo utilizando as seguintes preposições:

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

Não encontro lugares perto de casa com a atividade física que eu gosto.	1	2	3	4
É difícil fazer atividade física porque não conheço lugares perto de casa onde eu possa ir	1	2	3	4
É difícil fazer atividade física porque os amigos que me acompanham moram longe	1	2	3	4
É difícil fazer atividade física porque não tenho como ir (ou voltar) onde possa praticar	1	2	3	4
O clima (frio, chuva, calor) dificultam a minha prática de atividade física	1	2	3	4
Eu deixo de fazer atividade física porque prefiro fazer outras coisas (ler, ficar sem fazer nada)	1	2	3	4
Tenho preguiça de fazer atividade física	1	2	3	4
Acho difícil fazer atividade física porque não me sinto motivado	1	2	3	4
Tenho muitas tarefas para fazer por isso é difícil fazer atividade física	1	2	3	4
Falta tempo para fazer atividade física	1	2	3	4
É difícil fazer atividade física sem alguma companhia	1	2	3	4
É difícil fazer porque em casa ninguém faz	1	2	3	4
Falta de incentivo da escola	1	2	3	4
Falta de estímulo do professor de Educação Física	1	2	3	4

APÊNDICES

APÊNDICE I – CARACTERÍSTICAS GERAIS DOS ADOLESCENTE ESCOLARES

Sexo

[]⁰ Masculino []¹ Feminino

Turma

[]⁰ 1º ano []¹ 2º ano []² 3º ano

Idade: _____ anos

Renda familiar

[]⁰ Até 1 salário mínimo []¹ Mais de 1 salário mínimo

Cor da pele

[]⁰ Pardo []¹ Não Pardo

Percepção de saúde

[]⁰ Boa []¹ Ruim

Prática de atividade física regular

[]⁰ Sim []¹ Não