

BARREIRAS PERCEBIDAS E HÁBITOS DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES ESCOLARES DE SANTA MARIA – RS, BRASIL

DAMBROS, Daniela D.; SANTOS, Daniela L.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar as barreiras percebidas e os hábitos de atividade física (AF) de escolares da 1ª série do Ensino Médio de Santa Maria – RS, Brasil. Participaram da pesquisa 424 estudantes com idade média de 15,69 ($\pm 0,9$) anos, sendo 54,72% do sexo masculino e 45,28% do sexo feminino. As principais barreiras percebidas foram: *tempo dedicado aos estudos, falta de companhia, falta de clima adequado e jornada de trabalho extensa*. As meninas percebem mais barreiras que os meninos. Foram considerados insuficientemente ativos 32,35% da amostra e a prática de AF moderada a vigorosa diferiu significativamente ($p < 0,05$) entre os sexos, sendo as meninas menos ativas. A caminhada é a atividade mais praticada pelas meninas (76,04%) e o futebol pelos meninos (71,90%). Considerando a rede de ensino (federal, estadual e privada), houve diferença significativa na prática de AF entre os escolares, sendo os da rede estadual os mais ativos. Os resultados encontrados podem servir como referência para ações específicas de promoção da atividade física e da saúde.

Adolescente. Atividade motora. Saúde do Adolescente.

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the habits of physical activity (PA) and perceived barriers to practice in college students of Santa maria, RS, Brasil. 424 students with a mean age of 15.69 (± 0.9) years, 54.72% of them male and 45.28% female, participated in the survey. The main perceived barriers were: *time to study, lack of companionship, lack of appropriate climate and long work journey*. Girls perceived more barriers than boys. 32.35% of the sample was considered insufficiently active and the practice of moderate to vigorous PA differed significantly ($p < 0.05$) between genders, girls being less active. Walking is the most practiced activity for the girls (76.04%), and football for the boys (71.90%). There was significant difference in the PA practice between the types of school (private and public); and the state school students were the most active. The results can serve as reference for specific actions to promote physical activity and health.

Adolescent. Motor activity. Adolescent Health.

Introdução

Pesquisas apontam que o sedentarismo, combinado a outros fatores de risco, contribui para a ocorrência de um conjunto de doenças crônico-degenerativas, como: diabetes, osteoporose, câncer de cólon, de pulmão e de próstata e, sobretudo, doenças cardiovasculares^{1,2}. Por outro lado, existem evidências de que praticar atividades físicas regularmente auxilia no controle e manutenção do peso corporal³ e na redução de riscos cardiovasculares⁴. Em adolescentes, a atividade física pode trazer também benefícios psicológicos, incluindo o aumento da auto estima e a redução da ansiedade e do estresse⁵.

A atividade física pode ser praticada em diversos contextos. O trabalho (atividades laborais), as atividades domésticas, o transporte (deslocamento caminhando ou de bicicleta) e as

atividades de lazer, como os esportes, a dança, as artes marciais e o exercício físico (forma mais planejada e sistemática de atividade física), são mencionados por Nahas⁶ como os principais contextos da atividade física. Instituições e organizações, como a Federação Internacional de Medicina do Esporte, a Associação Americana do Coração, a Organização Mundial de Saúde e o Colégio Americano de Medicina Desportiva têm enfatizado a importância da adoção de atividade física regular para a melhoria dos níveis de saúde individual e coletiva⁷. Pode-se perceber também que a mídia vem trazendo muitas informações a respeito da importância de um estilo de vida ativo.

Para a Organização Mundial de Saúde⁸, a atividade física é necessária em todas as idades e deveria ser proporcionada a todas as crianças e adolescentes. A infância e a adolescência são os períodos mais importantes da vida no que se refere à aquisição de comportamentos e hábitos de vida. A escola é um dos locais que pode proporcionar o estabelecimento de hábitos de atividade física, e a Educação Física escolar precisa utilizar o seu potencial para promover a saúde e o estilo de vida ativo entre os escolares.

A perspectiva social ecológica sugere que o comportamento humano resulta de uma interação dos ambientes físico e social⁹. A motivação para a prática regular de atividade física, visando saúde e bem-estar ou o desenvolvimento da aptidão física, resulta de uma complexa interação de diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e até genéticas. Enquanto alguns fatores que podem influenciar nos comportamentos são difíceis de mudar, como os hereditários, a escolaridade e o nível sócio-econômico, outros podem mudar através da informação, de experiências, do desenvolvimento de habilidades para tais comportamentos e com a redução de barreiras que dificultam ou impedem estas mudanças⁶.

As barreiras para a prática de atividade física são descritas por Sallis & Owen¹⁰ como razões, motivos ou desculpas que representam um fator negativo no processo de tomada de decisão (para a prática de atividades físicas) e que podem ser motivos de resistência e/ou desistência da prática. Um estudo¹¹ realizado com estudantes conclui que as barreiras percebidas podem ser um preditivo da participação em atividades físicas.

Percebe-se que a atividade física tem-se mostrado como um fator muito importante que merece a atenção de pesquisadores, das políticas públicas e de toda a sociedade. E, visto que a adolescência é uma complexa fase de transição, a importância da prática de atividades físicas deve ser considerada ainda mais, justamente pela sua influência nos diversos aspectos da vida do adolescente. Conhecendo os hábitos de atividade física de adolescentes e os fatores que são considerados barreiras para eles, poder-se-á propor intervenções que venham a colaborar com o aumento da adesão e aderência desta população à prática regular de atividades físicas.

Este estudo se propõe a analisar os hábitos de atividade física e as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas em adolescentes escolares do 1º ano do Ensino Médio de Santa Maria - RS, verificando possíveis associações entre a prática de atividade física, as barreiras percebidas, o sexo e a rede de ensino.

Materiais e Métodos

A população considerada neste estudo inclui adolescentes de ambos os sexos, matriculados no 1º ano do Ensino Médio (EM) nas escolas (públicas e privadas) da região urbana do município de Santa Maria - RS, com idade entre 14 e 18 anos, estudantes do período diurno. Para conhecer o número da população (n=3516), foi necessário solicitar a todas as escolas de Ensino Médio localizadas na região urbana de Santa Maria o número de alunos matriculados no 1º ano do EM, visto que o último Censo Escolar¹² disponível durante a realização do estudo mencionava apenas número total de alunos matriculados no EM, e não por série. A amostra, estratificada por rede de ensino e considerando-se a representatividade por sexo, ficou em 347 participantes. Os dados foram coletados nos meses de novembro e dezembro de 2008.

As informações sobre os hábitos de atividade física foram coletadas através da terceira parte de questionário COMPAQ¹³, já validado para adolescentes escolares do Ensino Médio em estudos anteriores^{14, 15}. Questionários e diários são instrumentos de baixo custo, fácil administração e que, via de regra, são bem aceitos por adolescentes, além de não provocarem alteração no comportamento dos indivíduos¹³, o que justifica sua utilização.

Para classificação dos níveis de atividade física, adotou-se como ponto de corte o total de 300 minutos semanais de atividades físicas moderadas a vigorosas (AFMV). Foram considerados *suficientemente ativos* os jovens que acumularam um mínimo de 300 minutos/semana de AFMV e *insuficientemente ativos*, os que não alcançaram estes valores, como proposto por Prochaska e colaboradores¹⁶.

Para classificação econômica foi utilizado o Critério Brasil 2008¹⁷, que visa estimar o poder de compra das pessoas e famílias urbanas, abandonando a pretensão de classificar a população em termos de “classes sociais”. A divisão é exclusivamente de classes econômicas.

Para a mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas foi utilizado o instrumento proposto por Martins & Petroski¹⁸, no qual foram acrescentando os itens “tempo dedicado aos estudos”; “falta de incentivo da escola” e “falta de estímulo do professor de Educação Física”, adaptando-o para a população em estudo. Para uma barreira ser considerada importante, ela devia ser citada pelo indivíduo como sendo “sempre” ou “quase sempre” um fator dificultador da prática de atividades físicas.

Foram sorteadas uma escola federal, cinco estaduais e cinco particulares, buscando-se chegar ao número suficiente de representantes de cada rede de ensino. A seguir, foi realizado contato formal com a Diretoria das escolas sorteadas, solicitando autorização para visita e aplicação do questionário. Algumas se recusaram, e novo sorteio foi realizado. As turmas da 1ª série do EM de cada escola foram convidadas a participar do estudo; os interessados em participar foram informados de todos os procedimentos e receberam o Termo de Consentimento

Livre e Esclarecido para ser lido e assinado. A amostra foi composta por aqueles que trouxeram o termo assinado pelos pais ou responsáveis nos dias marcados para coleta.

Os dados foram coletados durante o período escolar, sendo que em algumas escolas a coleta foi realizada em salas designadas pela Direção, e em outras o questionário foi aplicado na própria sala de aula. Os escolares receberam os questionários cujas instruções foram lidas antes do preenchimento, e puderam tirar dúvidas quando houvessem. Os dois primeiros autores deste estudo estavam presentes durante todas as coletas. O tempo de preenchimento variou de 8 a 28 minutos..

Participaram da pesquisa 450 estudantes do 1º ano do Ensino Médio do município de Santa Maria - RS, sendo que os voluntários que não preencheram totalmente o questionário foram excluídos (perdas amostrais: 5,78%, n=26), totalizando uma amostra de 424 escolares, mantendo-se a representatividade da população, sendo 54,72% (n=232) do sexo masculino e 45,28% (n=192) do sexo feminino, com idade média de 15,69 ($\pm 0,9$) anos. Entre estes, 9,67% (n=41) eram representantes da rede federal, 65,33% (n=277) da rede estadual e 25% (n=106) da rede privada de ensino.

Foi utilizada estatística descritiva para descrever os resultados, incluindo medidas de tendência central, dispersão, proporção percentual e representação gráfica dos dados. Utilizou-se o programa SPSS (versão 12.0) e, para o estudo da associação de variáveis, optou-se pelo teste não paramétrico Kruskal-Wallis, considerando-se um nível de significância de 5%.

O projeto que originou este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria sob CAAE nº 0121.0.243.000-08, e acompanha as normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos, cumprindo os princípios éticos.

Resultados

Com relação às aulas Educação Física escolar, 55,67% (n=236) declararam ter aulas de Educação Física dois dias por semana e 75,24% (n=319) disseram que elas ocorrem no turno inverso das demais aulas. Um total de 8,73% (n=37) eram dispensados das aulas de Educação Física, sendo estes em sua maioria do sexo feminino (64,86%, n=24) e todos da rede estadual de ensino.

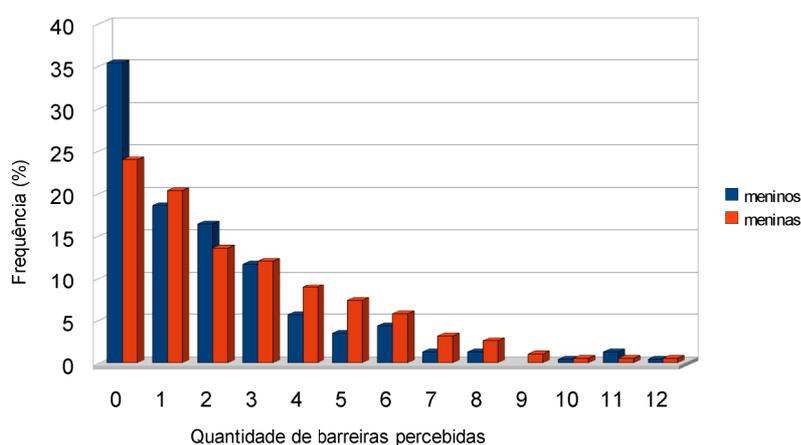
Segundo o Critério de Classificação Econômica Brasil¹⁷, a maioria dos participantes encontra-se na classe econômica B (B1 e B2). A tabela 1 mostra a distribuição das classes econômicas no total da amostra e por rede de ensino.

Tabela 1. Distribuição de classes econômicas no total da amostra e por rede de ensino.

CLASSE	TOTAL		REDE DE ENSINO					
	Frequência	%	FEDERAL		ESTADUAL		PRIVADA	
			Frequência	%	Frequência	%	Frequência	%
A1	7	1,65	1	2,44	0	0	6	5,66
A2	66	15,57	6	14,63	28	10,11	32	30,19
B1	117	27,59	13	31,71	76	27,44	28	26,42
B2	135	31,84	14	34,15	92	33,21	29	27,36
C1	78	18,4	5	12,20	63	22,74	10	9,43
C2	20	4,72	2	4,88	17	6,14	1	0,94
D	1	0,24	0	0	1	0,36	0	0
E	0	0	0	0	0	0	0	0
total	424	100	424	100	424	100	424	100

A partir das respostas do Questionário de Barreiras Percebidas¹⁸, os participantes foram agrupados de acordo com a quantidade de fatores percebidos como dificultantes para a prática de atividade física. Um total de 30,19% (n=128) considera que não há barreiras que dificultem (sempre ou quase sempre) sua prática de atividades físicas, e a proporção é maior entre os meninos (35,34%, n=82). Há uma maior quantidade de barreiras percebidas entre as meninas, como mostra o gráfico 1.

Gráfico 1. Distribuição de barreiras percebidas de acordo com o sexo



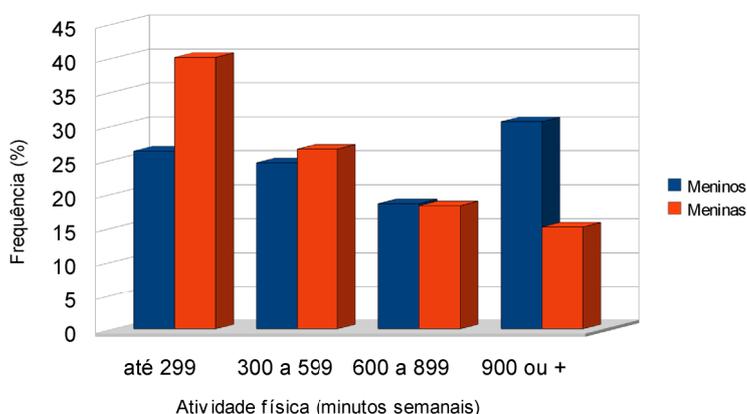
Entre os 21 fatores dificultantes presentes no questionário, os 4 mais citados como barreiras foram: *tempo dedicado aos estudos*, *falta de companhia*, *falta de clima adequado* e *jornada de trabalho extensa*, sendo que este último é citado em maior proporção pelos representantes da rede federal (51,22%, n=21), como mostra a tabela 2.

Tabela 2. Barreiras percebidas no total da amostra e por rede de ensino

BARREIRAS	TOTAL		R. FEDERAL		R. ESTADUAL		R. PRIVADA	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Jornada de trabalho extensa	70	16,51	21	51,22	35	12,64	14	13,21
Compromissos familiares (pai, cônjuge, filhos, etc)	44	10,38	1	2,44	35	12,64	8	7,55
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc)	64	15,09	2	4,88	45	16,25	17	16,04
Falta de equipamento disponível	42	9,91	1	2,44	31	11,19	10	9,43
Tarefas domésticas (para com sua casa)	53	12,5	2	4,88	44	15,88	7	6,6
Falta de companhia	74	17,45	4	9,76	47	16,97	23	21,7
Falta de incentivo da família e/ou amigos	28	6,6	0	0	18	6,5	10	9,43
Falta de recursos financeiros	16	3,77	0	0	14	5,05	2	1,89
Mau-humor	49	11,56	2	4,88	32	11,55	15	14,15
Medo de lesionar-se	28	6,6	2	4,88	17	6,14	9	8,49
Limitações físicas (p. ex., muscular ou articular)	20	4,72	1	2,44	19	6,86	0	0
Dores leves ou mal-estar	14	3,3	1	2,44	10	3,61	3	2,83
Falta de energia (cansaço físico)	48	11,32	4	9,76	34	12,27	10	9,43
Falta de habilidades físicas	42	9,91	5	12,2	29	10,47	8	7,55
Falta de conhecimento ou orientação sobre AF	15	3,54	0	0	14	5,05	1	0,94
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	18	4,25	0	0	14	5,05	4	3,77
Preocupação com a aparência durante a prática	49	11,56	4	9,76	36	13	9	8,49
Falta de interesse em praticar	53	12,5	4	9,76	34	12,27	15	14,15
Tempo dedicado aos estudos	122	28,77	12	29,27	80	28,88	30	28,3
Falta de incentivo da escola	38	8,96	1	2,44	32	11,55	5	4,72
Falta de estímulo do professor de Educ. Física	28	6,6	0	0	25	9,03	3	2,83

A variável atividade física não seguiu uma distribuição normal e, assim, foi utilizada a estatística descritiva não-paramétrica, utilizando-se o teste Kruskal-Wallis. A prevalência de atividade física insuficiente foi de 32,55%. Os minutos semanais de atividade física moderada a intensa relatados diferem significativamente ($p < 0,0001$) entre os sexos. No gráfico 2, percebe-se que a quantidade relativa de meninas insuficientemente ativas (40,1%, $n=77$) é maior que a de meninos (26,29%, $n=61$), e que estes estão em maioria entre os mais ativos (30,6%, $n=71$) quando comparados às meninas (15,1%, $n=29$).

Gráfico 2. Distribuição de tempo de prática de atividade física semanal de acordo com o sexo

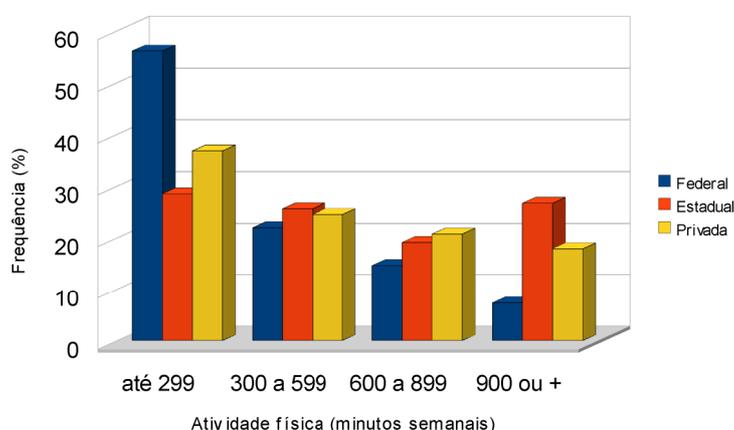


Com relação às modalidades de atividade física praticadas fora das aulas de educação física escolar, também houve diferenças entre os sexos. Entre as meninas, a mais citada foi a

caminhada (76,04%, n=186), seguida de dança (43,75%, n=84) e voleibol (29,17%, n=56). Já entre os meninos, o futebol (71,90%, n=167) é a atividade mais praticada, seguido da caminhada (59,91%, n=139) e do voleibol (32,33%, n=75).

Houve também diferença significativa ($p < 0,05$) no tempo de atividade física entre as redes de ensino. Nota-se que a maioria (51,6%, n=23) dos representantes da rede federal de ensino (que tem aula em dois turnos) é insuficientemente ativa, e que os da rede estadual estão em maioria entre os mais ativos (900 minutos ou mais de atividade física semanal), como pode ser visto na figura 3.

Figura 3. Distribuição de tempo de prática de atividade física semanal de acordo com a rede de ensino.



Discussão

Este estudo analisou dados referentes aos hábitos de atividade física de adolescentes de ambos os sexos do município de Santa Maria – RS, bem como as principais barreiras percebidas para a prática, a partir de amostra representativa dos alunos matriculados na 1ª série do Ensino Médio.

A maioria da amostra encontrava-se nas classes econômicas B1 (27,59%) e B2 (31,84%), segundo o Critério de Classificação Econômica Brasil¹⁷. Não foram encontrados dados recentes referentes à classificação econômica da população de Santa Maria – RS. Em comparação com a capital do estado do Rio Grande do Sul, o resultado geral não foi equivalente: na grande Porto Alegre, a maioria encontra-se nas classes B2 (25,25%) e C1 (27,64%)¹⁹. É válido mencionar que Santa Maria é um município de 263.403 habitantes²⁰, que apresenta um PIB *per capita* de R\$9.811,00²¹ e elevado IDH (0,845)²². As boas condições gerais de vida da população, bem como a localização das escolas sorteadas (algumas na região central da cidade), podem ter colaborado para a predominância de classes econômicas altas na amostra.

A prática semanal de atividade física moderada a vigorosa diferiu significativamente

($p < 0,0001$) entre os sexos, sendo maior entre os meninos. As meninas são maioria entre os insuficientemente ativos e os meninos são maioria entre os mais ativos. Outros estudos nacionais e internacionais também constataram maior participação em atividades físicas por adolescentes do sexo masculino^{23, 7, 24}. Uma hipótese para esta diferença seria o maior engajamento dos meninos em atividades esportivas, como o futebol, preferência constatada no presente estudo. A tendência de preferência por futebol pelo sexo masculino, bem como de caminhada pelo sexo feminino, parece ocorrer também durante a idade adulta, como constatado em outro estudo brasileiro²⁵ realizado com 3.740 pessoas de 20 a 60 anos, onde 28,6% ($n=264$) dos homens praticavam futebol e 27,4% ($n=614$) das mulheres realizavam caminhada.

Houve também diferença significativa ($p < 0,05$) entre as redes de ensino na variável atividade física, sendo que a maioria (51,6%, $n=23$) dos representantes da rede federal é insuficientemente ativa, o que pode ser justificado pelo fato de terem aula em dois turnos, ao contrário dos alunos das demais redes de ensino. Curiosamente, um estudo²⁶ identificou uma maior probabilidade de ser suficientemente ativas estudantes do sexo feminino que trabalhavam, em comparação com aquelas que apenas estudavam. A população deste estudo, porém, eram estudantes universitários com idade média de 20 anos.

Entre os mais ativos, a maioria faz parte da rede estadual de ensino. Supõe-se que um dos motivos seja a menor classe econômica deste estrato, o que pode fazer com que não disponham de automóvel como meio de transporte e de outras tecnologias que podem aumentar o tempo de conduta sedentária. Sugere-se o desenvolvimento de estudos correlacionais que busquem identificar os motivos da maior prática de atividades físicas pelos alunos da rede estadual de ensino.

Neste estudo, os meninos estão em maioria entre os que consideram a inexistência de barreira para a prática de atividades físicas e há maior quantidade de barreiras percebidas entre as meninas. Este resultado difere do encontrado por Robbins *et al*²⁷, onde os adolescentes do sexo masculino percebiam mais barreiras do que as meninas.

As barreiras mais citadas pelos estudantes foram “tempo dedicado aos estudos”, “falta de companhia”, “falta de clima adequado” e “jornada de trabalho extensa”, sendo que este último é citado em maior proporção na rede federal de ensino (51,22%, $n=21$). Convém ressaltar que os representantes desta rede guardam a particularidade de estudar em uma escola técnica industrial e ter aula em turno integral (manhã e tarde), e possivelmente interpretaram “jornada de trabalho extensa” como o tempo dedicado aos trabalhos da especialidade técnica que estudam, o que pode ter interferido neste padrão de resposta. Os resultados de outra pesquisa²⁸ sobre barreiras percebidas por adolescentes diferem do encontrado no presente estudo. Os itens mais citados foram a “falta de diversão a partir da prática do exercício”, “falta de conhecimento de como se exercitar”, “falta de tempo para a atividade”, e “falta de equipamentos adequados”. Essas diferenças sugerem que as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas variam bastante de acordo com a população estudada.

Em um estudo²⁹ realizado com adolescentes do sexo feminino, as barreiras percebidas para a participação em atividades físicas incluíram: falta de tempo; envolvimento em atividades relacionadas com a tecnologia; influência dos pares (amigos), pais e professores; preocupação com a segurança; inacessibilidade das instalações e custo para usá-los; competição; e questões internas. Os resultados sugerem que estratégias específicas para enfrentar as barreiras intrapessoais, sociais, ambientais e físico-ambientais devem ser utilizadas em programas de promoção da atividade física.

Em trabalho³⁰ sobre a percepção de estudantes americanos (High School) de origem africana sobre as influências ambientais na atividade física identificou-se sete domínios que afetam a atividade física: locais para atividade física; pessoas que encorajam e dão suporte; influências sociais negativas; controle dos pais; influências ambientais negativas; questões de transporte e tecnologia; e questões financeiras. Os adolescentes envolvidos no estudo percebiam que seu ambiente oferecia mais influências negativas do que positivas sobre a atividade física.

O fator “falta de companhia” também é mencionado em outros estudos como uma das principais barreiras percebidas para a prática de atividades físicas por adolescentes³¹. A falta de incentivo da família e de amigos não foi um fator muito citado como barreira nesta amostra. Porém, em uma pesquisa³² realizada em Ohio, adolescentes de ambos os sexos que recebiam incentivo dos pais para se exercitar e que tinham um amigo que se exercitava se engajavam significativamente mais dias em atividades físicas do que os seus homólogos. Os autores sugerem que os pais devem incentivar os filhos a tornarem-se fisicamente ativos e que os exercícios sejam realizados com a companhia de alguém.

A “falta de clima adequado (frio, calor, vento, etc)” foi uma das principais barreiras percebidas pelos estudantes, neste estudo. Salienta-se que a o município no qual o estudo foi desenvolvido apresenta clima subtropical úmido, com chuvas abundantes, verões quentes e invernos frios, o que pode ter contribuído para que características climáticas sejam vistas como barreira para a prática de atividades físicas nesta população.

A falta de tempo disponível – neste caso devido ao “tempo dedicado aos estudos” – também é relatada em outros estudos como uma das principais barreiras percebidas para a prática de atividades físicas. Em um estudo colombiano³³ realizado com 460 pessoas de 15 e 49 anos de idade, a falta de tempo foi uma das principais barreiras relatadas (40,4%, n=183), assim como a falta de vontade (41,4%, n=186).

Como limitação do estudo, podemos citar o uso de questionário para quantificar a prática de atividade física. Há fortes evidências da relação entre o volume total semanal de atividade física (intensidade, duração e frequência) e a aptidão física³⁴. Porém, a duração da atividade moderada a vigorosa relatada pode ser superestimada. Por exemplo: alguns participantes reponderam dizendo que praticam um esporte, dança ou musculação, durante 3 horas de cada vez. No entanto, o que muitas vezes acontece é que o indivíduo está envolvido na atividade durante o período mencionado, mas, na maior parte deste tempo, não atinge os valores de

consumo de oxigênio e gasto energético condizentes com uma prática moderada a intensa, devido ao tempo de intervalos, organização e socialização que estão presentes nestas atividades.

Conclui-se que existem diferenças entre os sexos e as redes de ensino no que se refere a barreiras percebidas e hábitos de atividade física dos adolescentes estudados.

Apesar do aumento de estudos que abordam o tema atividade física, ainda existem dificuldades de comparação dos resultados devido a diferenças nas metodologias utilizadas³⁵. De qualquer forma, são válidos e importantes os estudos que visam caracterizar os hábitos de atividade física de diferentes populações e verificar as barreiras percebidas para a prática, pois servem de base para intervenções na área da promoção da saúde.

Os resultados encontrados podem servir como referência para ações específicas de promoção da atividade física e da saúde por entidades governamentais e não-governamentais. Um exemplo seria a construção de mais locais públicos fechados para a realização de atividades físicas, visto que a falta de clima adequado (vento, chuva, frio, calor) é uma das principais barreiras percebidas para a prática. Outra ação poderia ser a realização de programas comunitários de atividade física, tanto para adolescentes como para as demais populações, para diminuir a barreira “falta de companhia”.

Além disso, os resultados podem ser utilizados pelas escolas do município onde foi realizado o estudo, que receberam os dados aqui relatados. Elas podem proporcionar aos alunos a prática de outras modalidades de atividade física, além daquelas que já são as mais praticadas, visando ampliar a vivência e conseqüentemente a habilidade e o gosto por diferentes modalidades, o que pode possibilitar maior adesão e aderência à prática. Conhecendo melhor os adolescentes, os professores – em especial os de educação física – podem auxiliar seus alunos na adoção ou manutenção de hábitos de atividade física e na redução de barreiras para a prática.

Referências

1. Bouchard C, Després JP. Physical Activity and Health: Atherosclerosis, Metabolic, and Hypertensive Diseases. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 1995; 66(4): 268-75.
2. Varo JJ, Martínez-González MA, De Irala Estévez J, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *Int J Epidemiol* 2003;32(1):138-46.
3. Blair SN, Brodney S. Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc* 1999; 31 (Suppl.): S646-662.
4. Freedman DS, Dietz WH, Scrivinasari SR, Berenson GS. The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics* 1999; 103: 1175-82.
5. Calfas KJ, Taylor WC. Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatr Exercise Sci.* 1994; 6:406-423.
6. Nahas, MV. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

7. Silva RCR, Malina RM. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cad Saúde Pública* 2000;16:1091-1097.
8. WHO/FIMS Committee on Physical Activity for Health. Exercise for health. *Bulletin of the world health organization* 1995;73(2):1-17.
9. Stokols D. Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. *Am J Health Promot* 1996; 10(4):282-298.
10. Sallis JF, Owen N. Physical Activity and Behavioral Medicine. *Thousand Oaks, CA Sage Publications*, 1999, pp. 110-134.
11. Allison KR, Dwyer JM, Makin S. Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine* 1999; 28, 608-615
12. Brasil. Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais. Sinopse Estatística Educação Básica. Censo Escolar 2006. Disponível em: <<http://www.inep.gov.br/basica/censo/escolar/Sinopse/sinopse.asp>>. Acesso em: 20 Jun 2008
13. Barros MVG; Nahas MV. *Medidas da Atividade Física: Teoria e aplicação em diversos grupos populacionais*. Londrina: Midiograf, 2003.
14. De Bem MFL, Barros MVG, Oliveira ESA, Loch MR, Nahas MV. Reprodutibilidade de um questionário para avaliação do estilo de vida e comportamentos de risco de estudantes do ensino médio em Santa Catarina. *Anais do XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte* 2001, p. 70.
15. Silva KS; Nahas MV; Hoefelmann LP; Lopes AS; Oliveira ES. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. *Rev Bras Epidemiol* 2008, 11(1): 159-68.
16. Prochaska JJ; Sallis JF; Long B. A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2001; 155: 555-9.
17. ABEP: Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil/2008. Jun, 2007. Disponível em: <www.abep.org/codigosguias/Criterio_Brasil_2008.pdf>. Acesso em: 7 Out 2007.
18. Martins, MO; Petroski, EL. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. *Rev Bras Cin Des Humano* 2000; 2(1): 58-6
19. ABEP: Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério Brasil 2009. Dados com base no Levantamento Sócio Econômico 2006 e 2007 – IBOPE. 2009. Disponível em <<http://www.abep.org/codigosguias/CCEB2008-Base2006e2007.pdf>>. Acesso em: 3 Jun 2009.
20. IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Contagem da população 2007. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/contagem2007/contagem.pdf>>. Acesso em: 10 Jul 2009
21. IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Produto Interno Bruto dos Municípios 2006. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1>>. Acesso em: 10 Jul 2009.
22. PNUD: Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. Ranking decrescente do IDH-M dos municípios do Brasil. Atlas do Desenvolvimento Humano. 2000. Disponível em <[http://www.pnud.org.br/atlas/ranking/IDH-M%2091%2000%20Ranking%20decrescente%20\(pelos%20dados%20de%202000\).htm](http://www.pnud.org.br/atlas/ranking/IDH-M%2091%2000%20Ranking%20decrescente%20(pelos%20dados%20de%202000).htm)>. Acesso em: 11 Jul 2009.
23. Pires EAG, Duarte MFS, Pires MC, Souza GS. Hábitos de Atividade Física e o Estresse em Adolescentes de Florianópolis - SC, Brasil. *Rev Bras Ci e Mov* 2004; 12(1): 51-56.
24. Vilhjalmsson R; Thorlindsson T. Factors related to physical activity: a study of adolescents. *Soc Sci Med* 1998; 47:665-75.
25. Salles-Costa R; Heilborn ML; Werneck GL; Faerstein E. Lopes CS. Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cad. Saúde Pública* 2003, vol.19, suppl.2, pp. S325-S333.
26. Leslie E, Owen N, Salmon J, Bauman A, Sallis J, Lo SK. Insufficiently active Australian college

students: Perceived personal, social, and environmental influences. *Prev Med* 1999; 28:20-27.

27. Robbins LB; Sikorskii A; Hamel LM; Wu TY; Wilbur J. Gender comparisons of perceived benefits of and barriers to physical activity in middle school youth. *Res Nurs Health* Apr 2009; 32(2):163-76.

28. Teixeira CP, Martinoff T, Ferreira MT. Barreiras para a prática de atividade física entre adolescentes. *Rev Bras Cie e Saúde* 2004, 2(4): 18-22.

29. Dwyer JJ, Allison KR, Goldenberg ER, Fein AJ, Yoshida KK, Boutilier MA. Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence* 2006; Spring;41(161):75-89.

30. Ries AV, Voorhees CC, Gittelsohn J, Roche KM and Astone NM. Adolescents' Perceptions of Environmental Influences on Physical Activity. *American Journal of Health Behavior* 2008, 32(1), 26-39.

31. Ceschini FL, Júnior AF. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *R. Bras. Ci e Mov* 2007; 15(1): 29-36.

32. King KA; Tergerson JL; Wilson BR. Effect of social support on adolescents' perceptions of and engagement in physical activity. *J Phys Act Health* 2008 May; 5(3): 374-84.

33. Mantilla-Toloza, SC. Physical activity in people aged 15 to 49 living in a particular locality in Bogotá, Colombia, 2004. *Rev. Salud pública* Nov 2006; vol.8 suppl.2, p.69-80.

34. Oja P. Dose response total volume of physical activity and health and fitness. *Med Sci Sports Exerc* 2001;6:S428-S437.

35. Hallal PC, Dumith SC, Bastos JP, Reichert FF, Siqueira FV, Azevedo MR. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Rev Saúde Pública* 2007; 41(3): 453-60.