

BARREIRAS PERCEBIDAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO NORDESTE DO BRASIL

Thiago Ferreira de Sousa

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Helma Pio Mororó José

Universidade Estadual de Santa Cruz, Ihéus, Bahia, Brasil

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar o tipo principal de atividade física praticada no lazer e as barreiras percebidas em relação a essa prática, de acordo com os indicadores sociodemográficos, em acadêmicos de um curso de Educação Física no nordeste do Brasil. Para tanto, foi conduzido um estudo de delineamento transversal com 105 acadêmicos do curso de Educação Física. Observou-se que a principal atividade física praticada foi os esportes coletivos para ambos os gêneros. Como fatores limitantes à prática de atividades físicas, houve a predominância das barreiras relativas ao clima desconfortável, excesso de trabalho, obrigações familiares e do estudo. Os esportes coletivos foram os mais praticados e as barreiras dessa prática foram de origem situacional.

Palavras-chave: Lazer - Estudantes - Atividade Física - Barreiras Percebidas

Introdução

A prática regular de atividades físicas representa um comportamento que se relaciona com diversos benefícios à saúde e que devem ser motivados em todas as faixas de idade (UNITED STATES DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES – USDHHS, 2008; WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO, 2002). O diagnóstico do nível de atividade física, principalmente em adolescentes, tem contribuído para a formulação de programas destinados ao estímulo a um estilo de vida ativo (BARROS et al., 2009; PATE et al., 2005; SALLIS et al., 1997).

Associado ao crescente aumento dos estudos de intervenção direcionados à promoção da prática de atividades físicas, surge a necessidade do levantamento de informações sobre as principais atividades praticadas (MALTA et al., 2009). Além disso, o conhecimento acerca

das chamadas barreiras percebidas, em relação à prática de atividades físicas nas populações, tem sido recorrente (SILVA et al., 2007; NASCIMENTO et al., 2008), haja vista a necessidade de se compreender os fatores que podem limitar a adoção desse comportamento.

Entretanto, em relação a pesquisas com estudantes do Ensino Superior, grupo que se encontra em processo constante de manutenção e adoção de hábitos de vida, observa-se uma escassez de informações sobre essa temática nas bases indexadas. As pesquisas desenvolvidas têm enfatizado o levantamento de informações sobre aspectos comportamentais, como a atividade física, e demonstram que as moças (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006; SILVA et al., 2007; BIELEMANN et al., 2007), acadêmicos de menor classe social (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006) e aqueles cursando os últimos períodos de curso tendem a apresentar maiores níveis de inatividade física (SILVA et al., 2007).

Tendo em vista a importância desse tema para a atuação dos profissionais de Educação Física, principalmente no intuito de compreender a dinâmica desse comportamento na sociedade, em especial em acadêmicos oriundos da região nordeste, o presente estudo tem como objetivo analisar o tipo principal de atividade física praticada no lazer e as barreiras percebidas em relação a essa prática, de acordo com os indicadores sociodemográficos, em acadêmicos de um curso de Educação Física no nordeste do Brasil.

Métodos

Este estudo faz parte da pesquisa Perfil dos Indicadores da Aptidão Física e Saúde dos Estudantes de Educação Física da Universidade Estadual de Santa Cruz (PAFIS - UESC/BAHIA), de natureza aplicada, abordagem quantitativa e delineamento transversal, realizada em uma universidade pública do Estado da Bahia. Outras informações sobre o PAFIS – UESC/BAHIA foram recentemente apresentadas (SOUSA, 2009; SOUSA et al., 2009).

Visando à realização de um censo no curso de Educação Física, foram convidados a participar todos os acadêmicos matriculados e desempenhando suas atividades frequentemente na instituição em 2007, sendo um total de 143 estudantes. A coleta de dados foi executada no mês de maio de 2007, nas dependências do curso, durante três semanas, de maneira que os acadêmicos que estavam presentes nas salas

foram informados sobre os objetivos e a forma de participação que englobou a aplicação de um questionário e testes de aptidão física relacionada à saúde.

Visando sanar possíveis interferências durante a coleta, realizou-se um treinamento prévio com os pesquisadores responsáveis pela condução dos testes de aptidão física e aplicação do instrumento de pesquisa (questionário). Este instrumento foi construído tendo como base outros instrumentos validados para pesquisa com populações adultas (BARROS, 1999; BRASIL, 2004) e foi preenchido pelos acadêmicos de maneira livre. Entretanto, os pesquisadores acompanharam esta etapa e sanaram possíveis dúvidas. O questionário foi composto pelas seguintes seções: indicadores sociodemográficos, saúde e qualidade de vida, estilo de vida (atividade física, hábitos alimentares, controle do estresse, comportamentos preventivos e relacionamentos), satisfação e controle da massa corporal.

Para o presente estudo, foi investigado o tipo principal de atividade física praticada no lazer nas duas últimas semanas anteriores à coleta de dados. Os acadêmicos poderiam escolher somente uma opção de resposta das seguintes alternativas: esportes coletivos, caminhada, corrida, ciclismo, ginástica ou musculação, natação ou hidroginástica, dança ou atividades rítmicas, yoga, tai-chi-chuan ou alongamentos, artes marciais ou lutas, outras atividades físicas, além de não ter praticado atividades físicas. Além disso, essa variável foi dicotomizada em: praticantes, os acadêmicos que referiram a prática de qualquer uma das opções de atividades físicas citadas; e não praticantes, aqueles que referiram não terem praticado atividades físicas.

Em relação às barreiras percebidas, ou seja, os fatores que limitam a prática de atividades físicas no lazer, os acadêmicos responderam somente uma opção das seguintes alternativas de possíveis barreiras que limitaram à prática nas duas últimas semanas anteriores à coleta de dados: cansaço, clima desconfortável, excesso de trabalho, falta de vontade, obrigações dos estudos, obrigações familiares, distância até o local de prática, falta de habilidade motora, falta de condições físicas (aptidão física, disposição), falta de instalações, falta de dinheiro, condições de segurança, outras barreiras e não tenho percebido dificuldades. Posteriormente, as opções de respostas foram categorizadas em fatores de ordem situacional (clima desconfortável, excesso de trabalho, obrigações familiares e do estudo), pessoal (cansaço, falta de vontade, falta de habilidade motora e falta de condições físicas) e re-

cursos (distância até o local de prática, falta de instalações, falta de dinheiro e condições de segurança), as opções outras barreiras e não tenho percebido dificuldades permaneceram separadas.

O tipo principal de prática de atividade física no lazer de forma isolada, além das barreiras percebidas, foram analisadas em relação aos seguintes indicadores sociodemográficos: gênero (masculino e feminino), idade (terceis de idade, 17 a 20 anos, 21 e 22 anos, e 23 a 42 anos) e renda familiar mensal, mediante múltiplos do salário mínimo que, na época, era R\$ 350,00 (\leq R\$ 1750,00 e \geq R\$ 1751,00). A variável do tipo principal de atividade física dicotomizada foi analisada somente em relação às barreiras percebidas.

Foi utilizado o software estatístico SPSS versão 16.0 para a aplicação dos testes de estatística descritiva (média, frequência absoluta e relativa) e os testes do Qui-quadrado (X^2) e teste Fisher's Exact. O valor de significância adotado foi de $p < 0,05$. Os acadêmicos foram informados sobre o anonimato, objetivos e participação voluntária. Estas informações foram disponibilizadas nos locais de aplicação do questionário e somente participaram aqueles que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme um dos procedimentos da Resolução 196/96.

Resultados

Embora todos os acadêmicos regularmente matriculados no curso de licenciatura em Educação Física em 2007 ($N=143$) tenham sido convidados a participar deste estudo, apenas 105 participaram, perfazendo 73,0% do total de acadêmicos. A idade média foi de 23,2 anos ($DP=4,9$; 17 a 42) e as demais informações acerca das características sociodemográficas dos estudantes são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1: Análise descritiva dos indicadores sociodemográficos em acadêmicos de um curso de Educação Física no Nordeste, Bahia, Brasil. 2007

Variáveis	N	%
Gênero		
Masculino	60	57,1
Feminino	45	42,9
Idade⁺		
17 a 20	32	32,0
21 e 22	22	22,0
23 a 42	46	46,0
Renda familiar (Reais) *		
≤ R\$ 1750,00	49	52,1
≥ R\$ 1751,00	45	47,9

* Variável com maior número de observações ignoradas (N=11); + Tercis.

Observou-se que os estudantes do gênero masculino apresentaram, como principal atividade física (Tabela 2), os esportes coletivos (35,6%), seguido da ginástica ou musculação (20,3%). Em contrapartida, as mulheres referiram, com maior frequência, não praticar (37,8%). Contudo, 20,0% das mulheres afirmaram a prática de esportes coletivos e 17,8% ginástica ou musculação.

Em relação aos demais indicadores sociodemográficos, observou-se que os mais jovens e os de renda inferior (≤ R\$ 1.750,00) referiram praticar principalmente esportes coletivos. Porém, os de idade superior a 23 anos e os de renda ≥ R\$ 1.751,00 referiram, com maior frequência, não praticar (Tabela 2). Quanto às barreiras percebidas em relação às variáveis sociodemográficas, não foi observada diferença estatística, contudo, homens e mulheres informaram as barreiras situacionais como sendo os principais limitantes (Tabela 3).

Tabela 2: Frequência de atividades físicas no lazer praticadas por acadêmicos de Educação Física de acordo com os indicadores sociodemográficos, Bahia, Brasil. 2007

Variáveis	Esportes Coletivos		Caminhada		Corrida		Ciclismo		Ginástica ou musculação		Dança ou atividades ritmicas		Artes marciais ou lutas		Outras		Não prático		p ⁺
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Gênero																			
Masculino	21	35,6	4	6,8	5	8,5	1	1,7	12	20,3	1	1,7	6	10,2	2	3,4	7	11,9	0,02
Feminino	9	20,0	3	6,7	1	2,2	1	2,2	8	17,8	4	8,9	1	2,2	1	2,2	17	37,8	
Idade⁺																			
17 a 20	10	32,3	2	6,5	2	6,5	1	3,2	7	22,6	2	6,5	1	3,2	1	3,2	5	16,1	0,88
21 e 22	7	31,8	2	9,1	-	-	-	-	5	22,7	1	4,5	2	9,1	1	4,5	2	18,2	
23 a 42	10	21,7	3	6,5	4	8,7	-	-	7	15,2	2	4,3	4	8,7	1	2,2	15	32,6	
Renda familiar (Reais)																			
≤ R\$ 1750,00	15	31,3	3	6,3	2	4,2	1	2,1	10	20,8	4	8,3	4	8,3	-	-	9	18,8	0,35
≥ R\$ 1751,00	11	24,4	3	6,7	3	6,7	-	-	7	15,6	1	2,2	2	4,4	3	6,7	15	33,3	

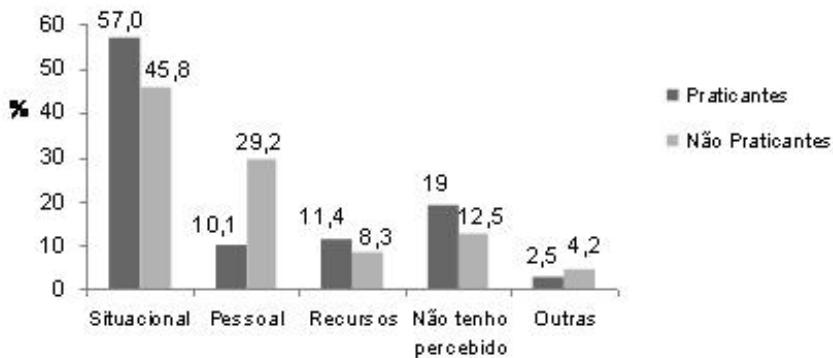
* Teste Fisher Exact's; + Tercis.

Tabela 3: Frequência de barreiras percebidas em relação aos indicadores sociodemográficos em acadêmicos de Educação Física, Bahia, Brasil. 2007

Variáveis	Situacional		Pessoal		Recursos		Não tenho percebido		Outros		p*
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Gênero											0,41
Masculino	35	59,3	7	11,9	8	13,6	8	13,6	1	1,7	
Feminino	22	48,9	8	17,8	3	6,7	10	22,2	2	4,4	
Idade*											0,40
17 a 20	17	53,1	5	15,6	2	6,3	8	25,0	-	-	
21 e 22	9	40,9	4	18,2	2	9,1	6	27,3	1	4,5	
23 a 42	27	60,0	6	13,3	6	13,3	4	8,9	2	4,4	
Renda familiar (Reais)											0,91
≤ R\$ 1750,00	28	57,1	6	12,2	7	14,3	7	14,3	1	2,0	
≥ R\$ 1751,00	25	55,6	7	15,6	4	8,9	8	17,8	1	2,1	

* Teste Fischer Exact's; + Tercis.

Quanto à associação entre as barreiras e a classificação de praticantes e não praticantes, não houve relação significativa ($p=0,21$). Porém, tanto os acadêmicos praticantes como os não praticantes referiram os fatores situacionais como sendo os principais limitantes. Destaca-se que os não praticantes apresentaram, como sendo a segunda barreira à prática, aquelas de origem pessoal (Figura 1).



Barreiras para a prática de atividade física no lazer

Figura 1: Frequência de barreiras percebidas em relação à condição de praticantes e não praticantes de atividades físicas no lazer em acadêmicos de Educação Física (N=103)

Discussão

Em estudo sobre nível de atividade física entre acadêmicos no Egito, observou-se que a prevalência de não realização de exercícios físicos foi de 33,8% (ABOLFOTOUH et al., 2007), já entre

universitários brasileiros de Tocantins foi de 29,9% (RODRIGUES; CHEIK; MAYER, 2008). Marcondelli et al. (2008) observaram alto nível de sedentarismo nos estudantes da área de saúde (Medicina, Nutrição, Farmácia, Enfermagem, Odontologia e Educação Física) de Brasília, exceto nos alunos de Educação Física. Tais resultados demonstram que uma parcela dos acadêmicos em âmbito nacional e internacional apresenta baixos níveis de atividade física.

Observou-se que as principais atividades físicas praticadas, tanto para os homens como para as mulheres, foram os esportes coletivos e a ginástica ou musculação. Vale salientar que a prática destas atividades pode estar relacionada com a idade, haja vista que a frequência de prática dessas atividades foi superior para os acadêmicos de idade até 22 anos. Entretanto, estas diferenças não foram significativas no presente estudo. Em contrapartida, em estudos com jovens, observa-se tendência semelhante (SILVA; MALINA, 2001; HALLAL et al., 2006). Recentes informações obtidas por meio do inquérito nacional nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal demonstraram que homens e mulheres com 18 anos ou mais referiram praticar, com maior predominância, a caminhada, sendo tal atividade praticada, com maior frequência, pelas mulheres (MALTA et al., 2009). Tal observação também foi evidenciada em mulheres irlandesas (LIVINGSTONE et al., 2001).

Entretanto, ressalta-se que uma frequência superior de mulheres neste estudo afirmou não praticar atividades físicas, sendo tal diferença significativa entre os gêneros. Um menor nível de atividade física pode ser observado desde as fases iniciais da vida para o gênero feminino, conforme observado com moças de Niterói, no Rio de Janeiro (SILVA; MALINA, 2001), e do estado de Santa Catarina (SILVA et al., 2008), assim como em outros estudos com adolescentes (GORDON-LARSEN; NELSON; POPKIN, 2004; HARDY et al., 2008). Outras pesquisas com adultos demonstraram tendência semelhante de menores níveis de prática de atividades físicas no lazer para as mulheres (SALLES-COSTA et al., 2003; PITANGA; LESSA, 2005).

Em acadêmicos, os rapazes apresentam maiores níveis de prática que as moças (RABELO et al., 1999; SILVA et al., 2007). Conforme observado em pesquisa com acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, a prevalência de prática de atividades físicas no lazer foi superior em rapazes (150 minutos ou mais por semana) que em moças (BIELEMANN et al., 2007). Em universitári-

os de Alexandria, Egito, a prevalência de não realização de exercícios físicos foi superior entre as mulheres (ABOLFOTOUH et al., 2007). Com base nas informações de pesquisas em diferentes grupos populacionais, ressalta-se a necessidade de incentivo à prática de atividades físicas, em especial para as mulheres, principalmente atividades físicas no momento do lazer, haja vista o efeito benéfico da prática regular para a saúde (UNITED STATES DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES – USDHHS, 2008). Vale salientar que uma menor prática de atividades físicas no lazer em mulheres pode estar relacionada a questões culturais, que podem contribuir para um maior favorecimento à participação dos rapazes em atividades intensas (MALTA et al., 2009) e um possível envolvimento das moças, quando crianças e adolescentes, em atividades artístico-culturais, como a dança (SILVA; MALINA, 2000) e a participação em jogos com bola (HALLAL et al., 2006). E, assim, relacionar-se ao perfil de prática na vida adulta, além das questões relativas à dupla jornada de trabalho em mulheres, que representam importantes elementos relacionados a uma frequência menor de prática no lazer.

Outra informação amplamente observada é a maior prevalência de inatividade física no lazer em universitários de menor renda. Bielemann et al. (2007) demonstraram, em estudantes de Educação Física, que os acadêmicos de menor classe social apresentaram níveis inferiores de prática de atividades físicas no lazer, corroborando com os resultados deste estudo, que 33,3% dos acadêmicos de menor renda familiar mensal referiram não praticar atividades físicas. O lazer ativo, em indivíduos de renda inferior, é, em muitas ocasiões, substituído por outras atividades, principalmente aquelas de características ocupacionais, visando suprir possíveis necessidades econômicas e familiares.

Outro elemento diretamente relacionado à prática de atividade física no lazer é o componente educacional. Apesar de maiores níveis educacionais representar um importante elemento facilitador para a prática de atividades físicas (BRASIL, 2009), em acadêmicos observa-se que aqueles dos últimos períodos de universidade, mais suscetíveis a informações acerca dos benefícios à saúde, tendem a apresentar menores níveis de prática (BIELEMANN et al., 2007; FONTES; VIANNA, 2009). Isso possivelmente pode estar relacionado com uma maior preocupação para a inserção no mercado de trabalho e/ou atividades próprias do curso, representando uma possível limitação para a

prática. Pois, ao observar as barreiras à prática de atividade física nos acadêmicos envolvidos neste estudo, os componentes de origem situacional são os principais limitantes para as moças e rapazes, assim como em acadêmicos de uma universidade do sul da Califórnia, Estados Unidos (DUNTON; SCHNEIDER, 2006). Entretanto, acredita-se que esses fatores de ordem situacional, na maioria das vezes, podem representar uma não priorização da prática no momento do lazer.

Além disso, os fatores situacionais, importantes elementos de limitação da prática, foram observados em outras pesquisas, principalmente em adolescentes (MARANI; OLIVEIRA; GUEDES, 2007; ALLISON; DWYER; MAKIN, 1999; ZUNFT et al., 1999). Em pesquisa com adolescentes do último ano do Ensino Médio, observou-se que a falta de tempo representou o principal fator limitante, sendo tal frequência superior para as moças que os rapazes (MARANI; OLIVEIRA; GUEDES, 2007). De forma semelhante, adolescentes da região metropolitana de Toronto também reportaram a falta de tempo como sendo a principal barreira para a prática de atividade física, com ênfase nas barreiras relacionadas às obrigações dos estudos e familiares (ALLISON; DWYER; MAKIN, 1999). E, em pesquisa com 15 países membros da União Européia, observou-se que as obrigações de estudo e trabalho representaram as principais barreiras percebidas para a prática de atividade física em sujeitos com 15 anos ou mais de idade (ZUNFT et al., 1999). Destaca-se que as informações apresentadas, principalmente em adolescentes, representam importantes indicadores para a formulação de estratégias com foco no estilo de vida ativo, pois a maioria dos ingressantes em universidade é recém concluinte do Ensino Básico.

Estudos acerca do perfil das barreiras para a prática de atividade física têm sido conduzidos em diferentes populações (REICHERT et al., 2007; SILVA; PETROSKI; REIS, 2009). O importante diagnóstico dos possíveis fatores que limita a prática contribui para entender o processo inerente ao comportamento humano, que é envolvido por diferentes respostas advindas dos contextos socioambiental e individual que influenciam diretamente na forma que é adotado o estilo de vida individual. E, considerando o estilo de vida como um constructo composto por ações, valores e oportunidades (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000) advindas dessa interação, outras medidas podem ser viabilizadas pelo esclarecimento de hipóteses que culminem em políticas públicas, e, para os universitários em especial, ações ins-

titucionais que promovam uma vida ativa.

Uma característica interessante deste estudo foi a quantidade de sujeitos participantes que representou os acadêmicos de Educação Física da instituição investigada. Além disso, outras possíveis variações comportamentais foram sanadas pelo período curto de coleta (duas semanas). Como limitações, destaca-se que o grupo investigado tende a apresentar maiores níveis de prática de atividade física que os estudantes de outros cursos (MARCONDELLI et al., 2008; SILVA et al., 2007), sendo assim, pode ter sido superestimado o nível de prática desses graduandos. Como outra limitação, cita-se que as análises realizadas não permitem o controle para as variáveis de confusão, mas representam importantes indicadores acerca das principais atividades praticadas e barreiras percebidas dessa prática.

Conclusões

Observou-se que o tipo principal de prática de atividade física no lazer em acadêmicos foram os esportes coletivos e a ginástica ou musculação. Contudo, as mulheres apresentaram frequência superior de não prática de atividades físicas, sendo tais diferenças entre os gêneros estatisticamente significativas. Em relação aos demais indicadores sociodemográficos, como a idade e a renda, não foram observadas associações estatísticas. Quanto às barreiras para a prática de atividade física, observou-se um predomínio daquelas de origem situacional, ou seja, obrigações familiares e do estudo, além do clima desconfortável e excesso de trabalho, tanto para os rapazes e moças, como para os acadêmicos praticantes e não praticantes de atividades físicas no lazer.

O diagnóstico das barreiras para a prática de atividade física representa importantes informações que possibilitam esclarecer possíveis hipóteses relacionadas ao perfil de prática em universitários, haja vista que essa população está suscetível à adoção de hábitos negativos, como um baixo nível de atividade física. Ressalta-se a necessidade de melhores oportunidades de prática de atividades físicas no lazer, em especial para as mulheres, assim como medidas de estímulo à priorização da prática no lazer, que contribuam para um maior poder de organização e a consequente adoção de um modo de vida ativo. Além disso, o levantamento de informações sobre os acadêmicos de outros cursos faz-se necessário, visando à compreensão da distribuição das principais práticas de atividades físicas e os fatores limitantes dessa

prática, e que, conseqüentemente, permitirão ações por meio de projeto e/ou programas de intervenção, assim como medidas institucionais que contribuam para a promoção da prática de atividade física.

Agradecimentos

Aos acadêmicos de Educação Física, que participaram do presente estudo, e à equipe de pesquisadores do Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde da Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, Bahia.

Practice of physical activities during leisure and barriers perceived from such practice in university students of a physical education course in the northeastern Brazil

Abstract

In this study, we aimed at assessing the main type of physical activity practised during leisure and the perceived barriers regarding such practice. In order to do so, we were based on the socio-demographic indicators in academicians of a Physical Education course in the north-eastern Brazil. To do so, was performed a cross-sectional study including 105 university student of a physical education course. The main physical activity practised was the collective sports for both genera. As limiting factors to the practice of physical activities, the barriers regarding unseasonable weather, overwork, and familiar and study duties were predominant. The collective sports were the most practised and the barriers of such practice were from situations.

Keywords: Leisure - Students - Physical Activity - Perceived Barriers

La práctica de la actividad física en el ocio y las barreras percibidas que la práctica en académicos del curso de educación física en el nordeste de Brasil

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar el tipo principal de actividad física practicada en el ocio y las barreras percibidas en relación a esta práctica en académicos del curso de Educación Física en el nordeste de Brasil. Fue realizado un estudio transversal en que participaron 105 estudiantes del curso. Los principales tipos de actividad física practicada fueron los deportes de equipo y gimnasia / musculación para ambos sexos, como los factores que limitan la actividad física fueron: compromisos familiares y de estudio, el exceso de trabajo e incómodo del clima. La principal actividad física fue los deportes de equipo y la principal barrera fue de la fuente de la situación.

Palabras clave: Recreo - Estudiantes - Actividad Física - Barreras Percibidas

Referencias

ABOLFOTOUH, M. A. et al. Health-related lifestyle and risk behaviours among students living in Alexandria University hostels. **East Mediterranean Health Journal**, Egypt, v. 13, n. 2, p. 376-391,

mar./abr., 2007.

ALLISON, K. R.; DWYER, J. J. M.; MAKIN, S. Perceived barriers to physical activity among high school student. **American Journal of Preventive Medicine**, Atlanta, v. 28, n. 6, p. 608-615, jun. 1999.

BARROS, M. V. G. **Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no estado de Santa Catarina, Brasil**. 1999. 131f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1999.

BARROS, M. et al. Effectiveness of a school-based intervention on physical activity for high school students in Brazil: the Saude na Boa project. **Journal of Physical Activity and Health**, Atlanta, v. 6, n. 2, p. 163-169, mar. 2009.

BIELEMANN, R. et al. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 65-72, set./dez. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não-transmissíveis: Brasil, 15 capitais e Distrito Federal, 2002-2003**. Rio de Janeiro: INCA, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sócio-demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 Estados brasileiros e no Distrito Federal em 2006**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

DUNTON, G. F.; SCHNEIDER, M. Perceived barriers to walking for physical activity. **Preventing Chronic Disease**, v. 3, n. 4, p. 1-11, out. 2006.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 20-29, mar. 2009.

GORDON-LARSEN, P.; NELSON, M.; POPKIN, B. Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends adolescence to adulthood. **American Journal of Preventive Medicine**, Philadelphia, v. 27, n. 4, p. 277-283, nov. 2004.

GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A.; LOPES, C. C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 8, n. 4, p. 5-15, out./dez. 2006.

HALLAL, P. et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, jun. 2006.

HARDY, L. et al. Physical activity among adolescents in New South Wales (Australia): 1997 and 2004. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Madison, v. 40, n. 5, p. 835-841, mai. 2008.

LIVINGSTONE, M. et al. Physical activity patterns in a nationally representative sample of adults in Ireland. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 4, n. 5A, p. 1107-1116, out. 2001.

MALTA, D. et al. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas em 2006. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 18, n. 1, p. 7-16, mar. 2009.

MARANI, F.; OLIVEIRA, A. R.; GUEDES, D. P. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**, Brasília, v. 15, n. 2, p. 39-46, abr./jun. 2007.

MARCONDELLI, P.; et al. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NASCIMENTO, C. M. C. et al. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. **Revista de Educação Física**, Maringá, v. 19, n.1, p. 109-118, jan./mar. 2008.

PATE, R. et al. Promotion of physical activity among high-school girls: a randomized controlled trial. **American Journal of Public Health**, Washington, v. 95, n. 9, p. 1582-1587, set. 2005.

PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 870-877, maio/jun. 2005.

RABELO, L. M. et al. Risk factors for atherosclerosis in students of a private university in São Paulo – Brazil. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 72, n. 5, p. 575-580, maio 1999.

REICHERT, F. F. et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American Journal of Public Health**, Whashington, v. 97, n. 3, p. 515-519, mar. 2007.

RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 4, p. 672-678, ago. 2008.

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**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1095-1105, jul./ago. 2003.

SALLIS, J. et al. The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. **American Journal of Public Health**, Washington, v. 87, n. 8, p.1328-1334, ago. 1997.

SILVA, G. S. F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 39-42, jan./fev. 2007.

SILVA, R.; MALINA, R. Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, out. 2000.

SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L.; REIS, R. S. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 219-27, abr./jun. 2009.

SOUSA, T. F. Autoavaliação do nível de saúde em estudantes de Educação Física. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 2, n. 1, p. 17-21, jan./abr. 2009.

SOUSA, T. F. et al. Associação entre indicadores de prática de atividades físicas na adolescência com o nível atual de prática de atividades físicas no lazer em acadêmicos de um curso de Educação Física no Nordeste do Brasil. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v. 12, n. 3, set./dez. 2009. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/6521/5975>>. Acesso em: 10 jan. 2010.

UNITED STATES DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS). **Physical activity guidelines for Americans**. Washington, 2008. Disponível em: <<http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **The World Health Report 2002: reducing risks, promoting healthy life**. Geneva, 2002. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf>. Acesso em: 24 jan. 2008.

ZUNFT, H. F. et al. Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 2, n. 1a, p. 153-160, mar. 1999.

Recebido em: 15/12/2009

Revisado em: 17/03/2010

Aprovado em: 21/04/2010

Endereço para correspondência

tfsousa_thiago@yahoo.com.br

Thiago Ferreira de Sousa

Universidade Federal de Santa Catarina

Coordenadoria de Pós-Graduação em Educação Física

Campus Universitário,

CEP: 88.040-900

Florianópolis - Santa Catarina - Brasil