

**ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E PERCEPÇÃO DE  
BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ALUNOS DO ENSINO  
MÉDIO EM TRÊS ESCOLAS ESTADUAIS DA CIDADE DE DOURADOS – MS\***

**Amanda Gomes Guimarães\*\***

**RESUMO:**

**Introdução:** O estilo de vida, fisicamente ativo, pode ser determinado por características demográficas, conhecimento, atitudes e crenças sobre exercícios físicos, assim como fatores ambientais. **Objetivo:** verificar as principais barreiras para a prática de atividade física, os estágios de mudanças de comportamento e a frequência de atividade física em alunos do ensino médio de três escolas estaduais da cidade de Dourados - MS. **Metodologia:** Fizeram parte da amostra 317 alunos, composto por 188 meninas e 129 meninos, com idade entre 14 e 26 anos. Os instrumentos utilizados para avaliar o estágio de mudança de comportamento, as barreiras encontradas para a prática de atividade física e a classificação socioeconômica foram o Questionário de percepção de barreiras e estágio de mudança de comportamento, Questionário da Associação Brasileira das Empresas de Pesquisa (ABEP) respectivamente. Os alunos também responderam a uma pergunta sobre qual a frequência de atividade física na semana. Durante a pesquisa foram coletados dados que se baseavam em idade, sexo, peso e altura e calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC). **Resultados:** Grande parte dos alunos pertencia às classes B2 e C1 (36,12%). Na análise do IMC foi encontrado 88% para eutrófico, 10% para sobrepeso e de 2% para obeso. Em relação aos estágios de mudança de comportamentos a maioria dos alunos se encontravam nos estágios considerados fisicamente ativos (manutenção e ação, 51,10%). No entanto, 48,90% não apresentaram um estilo de vida ativo, estando nos estágios de preparação, contemplação e pré-contemplação. As principais barreiras percebidas foram faltas de energia (45,11%) e de companhia (39,12%). **Conclusão:** A maioria dos alunos apresentou comportamento fisicamente ativo há mais de seis meses (estágio de manutenção). As principais barreiras foram relacionadas a fatores pessoais e sociais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alunos. Barreiras. Comportamento.

**THE STAGE OF BEHAVIOR CHANGE AND THE BARRIERS PERCEIVED TO  
PHYSICAL ACTIVITY AT HIGH SCHOOL STUDENTS IN THREE STATE  
SCHOOLS IN DOURADOS CITY - MS**

**ABSTRACT:**

**Introduction:** The physically active lifestyle can be determined by demographic characteristics, knowledge, attitudes and beliefs about physical exercise, as well as environmental factors. **Objective:** identify the main barriers to physical activity, stages of behavior change and the frequency of physical activity in secondary school students of three

---

\* Artigo apresentado como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, junto a Faculdade de Educação da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), sob a orientação do Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva.

\*\* Discente do 8º semestre do curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação da Universidade Federal da Grande Dourados. E-mail para contato: amanda\_guimaraes@outlook.com.

State Schools in Dourados - MS. **Methodology:** The sample consisted of 317 students, composed of 188 girls and 129 boys, aged between 14 and 26 years old. The instruments used to assess the stage of behavior change, barriers perceived in the practice of physical activity and socioeconomic status were the Questionnaire of barriers perceived and stage of behavior change, the Questionnaire of the Brazilian Association of Research Companies (ABEP) respectively. The students also answered a question about how often do they practice physical activity in a week. During the research, there was data collection based on age, sex, weight and height and calculation of the body mass index (BMI). **Results:** A large share of the students was classified as B2 and C1 classes (36.12%). The BMI analysis revealed that 88% of the students are in their normal weight, 10% are overweight and 2% are obese. Regarding the stages of behavior change, most students were considered physically active (maintenance and action, 51.10%). However, 48.90% did not have an active lifestyle, being at the stages of preparation, pre-contemplation or contemplation. The main perceived barriers were lack of energy (45.11%) and lack of company (39.12%). **Conclusion:** Most students showed physically active behavior for more than six months (maintenance stage). The main barriers are related to personal and social factors.

**KEY WORDS:** Students. Barriers. Behavior.

## **Introdução**

Atividade física é definida, segundo Caspersen (1985) como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. A atividade física oferece a possibilidade de agregação de várias modalidades em ação: esportivas, recreativas, culturais ou de lazer, desde que favoreça na sua execução, uma movimentação corporal (FREIRE, 1983). Segundo Bracht (1992), a atividade física, além de ser importante fator de saúde, é fonte de lazer, de equilíbrio, e de motivação para a vida, assim como é fator fundamental para a socialização.

A atividade física é definida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), como qualquer movimento produzido pelos músculos do corpo que causam gasto de energia. Segundo a OMS a inatividade física, ou o sedentarismo, foi identificada como o quarto maior fator para a mortalidade, causando cerca de 3,2 milhões de mortes em todo o mundo (OMS, 2008).

A prática constante de atividade física pode promover inúmeros benefícios para aqueles que praticam, seja em curto prazo quanto em longo prazo. Por outro lado alguns estudos apontam que a falta de atividade física pode acarretar sérios riscos a vida pediátrica da criança e ser de fundamental importância para uma futura vida sedentária, uma vez que se está relacionada a um balanço de energia consumida e a pratica de exercícios físicos (VILLANUEVA, 2006).

Segundo Colberg (2003), a aptidão física traz benefícios inegáveis para a saúde de todas as pessoas. Quem pratica exercícios moderados regularmente corre menos risco de ter

problemas crônicos de saúde como doenças cardíacas, obesidade, hipertensão, diabetes tipo II, certos tipos de câncer e outros distúrbios metabólicos.

Diversos fatores afetam a participação em atividades físicas. Um estilo de vida fisicamente ativo pode ser determinado por características demográficas, conhecimento, atitudes e crenças sobre exercícios físicos, assim como fatores ambientais (REICHERT, 2004).

Os hábitos familiares também aparecem como determinantes do nível de atividade física. Os resultados apresentados por Leslie et al. (1999) demonstram a falta de apoio, tanto familiar como de amigos, sendo os preditores mais forte da inatividade física entre estudantes de ambos os sexos (mediana de idade = 20 anos). Parks et al. (2003) identificaram o apoio dos amigos como sendo significativamente relacionado com atividade física entre indivíduos com baixa renda que moravam em áreas urbanas e suburbanas, assim como residentes da zona rural com rendas maiores. Os autores especularam que pode haver interação entre apoio social e fatores ambientais, influenciando fortemente o nível de atividade física.

A fim de implantar intervenções efetivas para promoção de saúde a nível populacional é necessário entender todos os aspectos modificáveis que estão associados com as atividades físicas. Características individuais como raça e renda podem ser determinantes menos importantes que condições de vida, condições adequadas de moradia e segurança no bairro (AMESTY, 2003).

Entre as barreiras pessoais, as mais citadas foram: “falta de tempo”, “sentindo-se cansado demais”, “obtenho exercício suficiente no meu trabalho” e “não tenho motivação para realizar exercícios” (BROWNSON et al. 2001).

Segundo Allison et al., a percepção de barreiras para a atividade física inclui tanto fatores internos (características individuais, menor prioridade para a atividade física, e envolvimento com atividades relacionadas à tecnologia) como fatores externos (influência de alguém ou da família, falta de tempo, inacessibilidade e facilidades de custo).

As principais barreiras citadas pelos adolescentes são: falta de interesse, falta de autodisciplina, falta de companhia, desânimo, falta de clima adequado, falta de habilidade, falta de locais apropriados, medo de lesões, queixas e dores, necessidade de relaxar e repousar, falta de apoio dos pais e falta de dinheiro (TEIXEIRA et al., 2004).

Esta pesquisa é fruto de um trabalho maior desenvolvido pelo professor Doutor Mário Sérgio Vaz da Silva, do curso de Educação Física da Faculdade de Educação (FAED), na Universidade Federal da Grande Dourados. O objetivo do presente estudo foi verificar as principais barreiras para a prática de atividade física, os estágios de mudanças de

comportamento e a frequência de atividade física em alunos do ensino médio de três escolas estaduais da cidade de Dourados – MS.

## **1 Materiais e métodos**

### **1.1 Tipo de Estudo**

O estudo se caracteriza como uma pesquisa observacional transversal, com abordagem quantitativa. De acordo com Thomas & Nelson (2002), a pesquisa observacional é uma técnica descritiva, em que se observa o comportamento dos sujeitos no ambiente natural.

### **1.2 Considerações Éticas da Pesquisa**

O estudo está em conformidade com as normas de pesquisa envolvendo seres humanos, dispostas na Resolução número 466 de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde da República Federativa do Brasil.

### **1.3 Local da Pesquisa**

A pesquisa foi realizada em Novembro de 2014 em três escolas estaduais da cidade de Dourados, Mato Grosso do Sul. Um escola localizada na região central da cidade e as outras duas na região periférica.

A seleção da amostra se deu por conveniência, o contato ocorreu mediante autorização da Secretaria de Educação do Estado, visto que a escolha da escola aconteceu conforme a aceitação da gestão escolar para que se realizasse o desenvolvimento da coleta de dados.

### **1.4 Características e Recrutamento da Amostra**

#### **1.4.1 Critérios de Inclusão**

A amostra foi composta de 317 alunos (meninos/meninas) com idade entre 14 e 26 anos. Os critérios para inclusão foram os alunos estarem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais ou responsáveis, bem como estarem regularmente matriculadas nas respectivas unidades escolares.

#### **1.4.2 Critérios de Exclusão**

Foram excluídos os sujeitos com doença metabólica diagnosticada ou em tratamento, aqueles que faziam uso de qualquer medicação de uso contínuo ou que tiveram algum tipo de tratamento médico nos últimos trinta dias, segundo informação fornecida pelos responsáveis pela criança junto às escolas.

## **1.5 Análises Estatísticas**

Os tratamentos dos dados foram realizados através da estatística descritiva, com verificação da distribuição dos dados, por meio das assimetrias e do teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S), e cálculos de frequências, percentuais, médias e desvios padrão. O nível de significância estabelecido será de  $\alpha = .05$ , para todas as análises ( $p < .05$ ). Considerando que meninas e meninos se diferenciaram quanto às principais variáveis em estudo, prática de exercícios físicos e regulações motivacionais, as análises serão realizadas dividindo o banco de dados por sexo.

## **1.6 Procedimentos e Instrumentos da Pesquisa**

### **1.6.1 Medidas Antropométricas**

Para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) dos alunos participantes da pesquisa, utilizou-se a equação de Quetelet, onde o valor do IMC é dado pelo peso (em kg) dividido pela altura (em metros) ao quadrado:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (Kg)}}{\text{ALTURA (m)}^2}$$

Para a mensuração do peso foi utilizada a balança digital portátil TRENTIN®, com capacidade máxima de 150 kg e precisão de 0,1kg. Os participantes foram pesados com roupas leves e descalços, previamente alertados para retirarem quaisquer objetos que pudessem interferir no resultado da pesagem (cintos, brincos, pulseiras). Para a pesagem os escolares se colocaram em pé na plataforma da balança com o peso distribuído sobre ambos os pés. Para a avaliação da estatura foi utilizado estadiômetro de parede, marca CAUMAQ®, com precisão de 0,1 cm. Os escolares se colocaram descalços, em pé sobre superfície lisa e em ângulo vertical reto com o estadiômetro, com o peso distribuído entre ambos os pés e braços dispostos lateralmente ao longo do corpo, joelhos e calcanhares juntos tocando a prancha do estadiômetro, a cabeça permaneceu ereta com os olhos focados à frente, no plano de Frankfurt. As medidas

foram realizadas estando os escolares em apneia inspiratória quando neste momento a extremidade superior do equipamento era baixada até o vertex da cabeça, tocando o cabelo dos avaliados.

## **1.7 Questionário**

O questionário da Associação Brasileira das Empresas de Pesquisa (ABEP) foi utilizado para determinar a classe econômica.

Foi solicitado também que os alunos informassem o meio de transporte utilizado no dia-a-dia e no caminho para a escola, e quanto tempo durava esse percurso.

Para identificar os estágios de mudança de comportamento, os alunos deveriam responder se praticam atividade física fora da escola, isso não incluiria as aulas de Educação Física. Logo após, eles deveriam selecionar em qual estágio se encontravam. Os cinco estágios de mudanças de comportamento se caracterizam: 1) pré-contemplação: o indivíduo não tem um estilo de vida regularmente ativo, não pretende iniciar a prática de atividade física regular nos próximos meses e não considera a regularidade de exercício importante para sua saúde; 2) contemplação: o indivíduo não tem um estilo de vida regularmente ativo, não pretende iniciar a prática regular de atividade física nos próximos meses, mas considera a regularidade de exercício importante para sua saúde; 3) preparação: indivíduo não tem um estilo de vida regularmente ativo, mas pretende iniciar a prática de atividade física regular nos próximos meses; 4) ação: indivíduo tem um estilo de vida regularmente ativo, mas apresenta esse comportamento há menos de seis meses; e 5) manutenção: indivíduo tem um estilo de vida regularmente ativo e apresenta esse comportamento há mais de seis meses.

O questionário de percepção de barreiras foi utilizado para identificar as situações percebidas pelos alunos como obstáculos para a prática de atividade física. Esse questionário contém uma lista com 18 barreiras que dificultam o processo de tomada de decisão do indivíduo no que diz respeito à prática regular de atividade física: compromissos familiares (pais, cônjuge, filho, etc.), falta de companhia, falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física, falta de energia (preguiça), falta de equipamentos disponíveis, falta de habilidades físicas, falta de incentivo da família e/ou amigos, falta de interesse, falta de recursos financeiros, jornada de estudo extensa, jornada de trabalho extensa, limitações físicas (por exemplo, muscular ou articular), mau humor, medo de lesionar-se, medo ou falta de segurança, preocupação com a aparência durante a prática e tarefas domésticas (para com sua casa).

## 1.8 Seleção e treinamento da Equipe de Coleta de Dados

A equipe de coleta de dados foi composta de acadêmicos previamente treinados do curso de Educação Física da Universidade federal da Grande Dourados (UFGD). Sendo que cada variável mensurada era confiada a uma dupla específica (avaliador e anotador) estes não trocando de função até o encerramento das coletas.

## 2 Resultados

Em relação à população de estudo verificou-se que dos 317 alunos analisados, 59% (n = 188) eram meninas, e 41% (n = 129) eram meninos. Sendo que a idade média geral foi de  $16 \pm 1,57$  anos, com altura de  $1,66 \pm 0,09$ m e peso corporal de  $59,93 \pm 11,48$ kg e o IMC 88% dos alunos apresentaram prevalência para eutrófico.

Por meio da utilização do Questionário Socioeconômico (segundo a ABEP), os alunos foram classificados em classes sociais. Sendo elas A1, A2, B1, B2, C1, C2, D e E. As classes A1, A2 e E não tiveram representatividade. Enquanto as classes sociais B2 e C1, apresentaram as maiores prevalências de 29,02% e 43,22%, respectivamente.

**Tabela 1** – Classificação econômica (de acordo com a ABEP), e Índice de Massa Corporal (IMC).

|                                | N   | %      |
|--------------------------------|-----|--------|
| <b>CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA</b> |     |        |
| <b>A1</b>                      | 0   | 0%     |
| <b>A2</b>                      | 0   | 0%     |
| <b>B1</b>                      | 17  | 5,36%  |
| <b>B2</b>                      | 92  | 29,02% |
| <b>C1</b>                      | 137 | 43,22% |
| <b>C2</b>                      | 51  | 16,09% |
| <b>D</b>                       | 20  | 6,31%  |
| <b>E</b>                       | 0   | 0%     |
| <b>IMC</b>                     |     |        |
| <b>Eutrófico</b>               | 279 | 88%    |
| <b>Sobrepeso</b>               | 31  | 10%    |
| <b>Obesidade</b>               | 7   | 2%     |
| <b>Total</b>                   | 317 | 100%   |

Fonte: Elaborado pela autora.

Em relação à frequência de atividade física, o estágio que apresentou maior número de alunos foi a manutenção, indicando que grande parte dos alunos tem um estilo de vida ativo há mais de seis meses. Outro estágio no qual se encontra grande parte dos alunos é a preparação, indicando que eles estão dispostos a ter uma vida regularmente ativa.

**Tabela 2** – Frequências de atividade física de alunos do ensino médio, em relação aos estágios de mudança de comportamento.

| <b>ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO</b> | <b>N</b> | <b>%</b> |
|---------------------------------------------|----------|----------|
| <b>Pré – contemplação</b>                   | 2        | 0,63%    |
| <b>Contemplação</b>                         | 67       | 21,14%   |
| <b>Preparação</b>                           | 86       | 27,13%   |
| <b>Ação</b>                                 | 71       | 22,40%   |
| <b>Manutenção</b>                           | 91       | 28,71%   |
| <b>Total</b>                                | 317      | 100%     |

Fonte:Elaborado pela autora.

Dentre as barreiras percebidas a pratica de atividade física, as que mais se destacaram entre os alunos foram a falta de energia (preguiça) com 45,11%, falta de companhia (39,11%) e falta de equipamentos disponíveis (38,80%). As que menos se destacaram foram o medo ou falta de segurança (15,77%), limitações físicas (12,93%) e mau humor (12,93%). 6,94% dos alunos declararam não ter nenhuma barreira que atrapalhe na sua atividade física.

**Tabela 3** – Barreiras percebidas por alunos do ensino médio como obstáculos para uma vida regularmente ativa.

| <b>BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA</b> | <b>N</b> | <b>%</b> |
|-----------------------------------------------------|----------|----------|
| <b>Falta de energia (preguiça)</b>                  | 143      | 45,11%   |
| <b>Falta de companhia</b>                           | 124      | 39,12%   |
| <b>Falta de equipamentos disponíveis</b>            | 123      | 38,80%   |
| <b>Compromissos familiares</b>                      | 119      | 37,54%   |
| <b>Tarefas domésticas</b>                           | 118      | 37,22%   |
| <b>Jornada de estudo extensa</b>                    | 104      | 32,81%   |
| <b>Falta de interesse</b>                           | 97       | 30,60%   |
| <b>Jornada de trabalho extensa</b>                  | 91       | 28,71%   |
| <b>Falta de espaço disponível</b>                   | 89       | 28,08%   |
| <b>Falta de habilidades físicas</b>                 | 78       | 24,61%   |
| <b>Falta de incentivo da família/amigo</b>          | 75       | 23,66%   |
| <b>Falta de recursos financeiros</b>                | 71       | 22,40%   |
| <b>Falta de conhecimento e/ou orientação</b>        | 63       | 19,87%   |
| <b>Preocupação com a aparência</b>                  | 57       | 17,68%   |
| <b>Medo de lesionar-se</b>                          | 52       | 16,40%   |
| <b>Medo ou falta de segurança</b>                   | 50       | 15,77%   |
| <b>Limitações físicas</b>                           | 41       | 12,93%   |
| <b>Mau humor</b>                                    | 41       | 12,93%   |
| <b>Nenhuma barreira</b>                             | 22       | 6,98%    |

Fonte: Elaborado pela autora.

O principal meio de transporte utilizado pelos alunos no percurso de suas casas até a escola é a bicicleta, com 50,16% do total, conforme pode ser observado na Tabela 4. O principal meio de transporte utilizado no dia-a-dia pelos alunos, com 56,47% também é a bicicleta. E o tempo médio do percurso casa-escola é de 13,8 minutos, conforme aponta a figura 1.

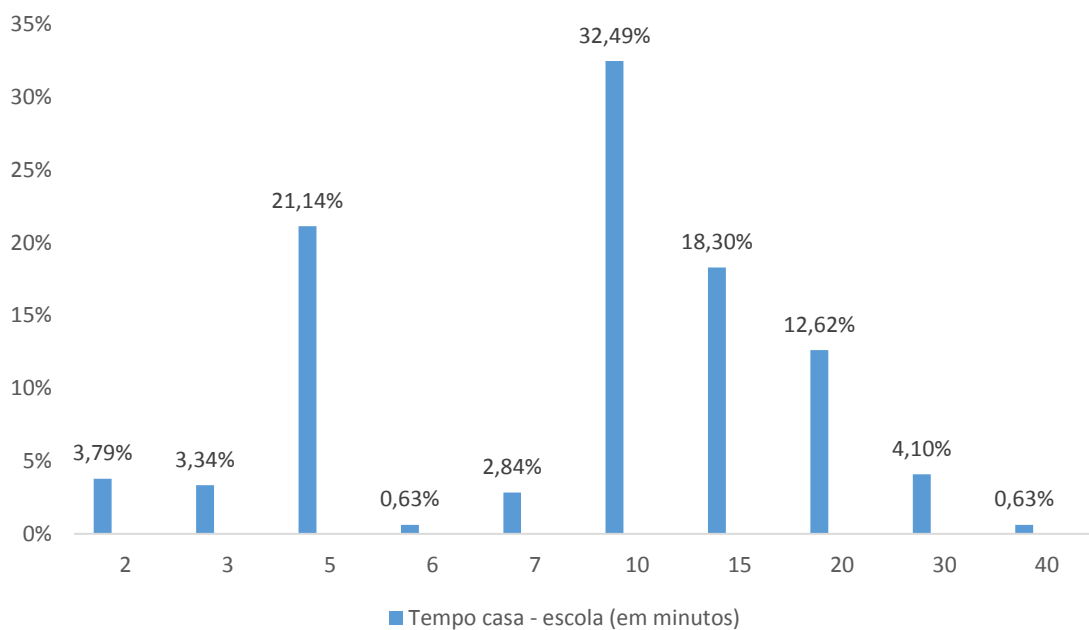
**Tabela 4** – Meio de transporte utilizado pelos alunos no percurso casa-escola e o transporte utilizado no dia-a-dia.

|                           | <b>TRANSPORTE CASA - ESCOLA</b> |          | <b>TRANSPORTE DIA-A-DIA</b> |          |
|---------------------------|---------------------------------|----------|-----------------------------|----------|
| <b>MEIO DE TRANSPORTE</b> | <b>N</b>                        | <b>%</b> | <b>N</b>                    | <b>%</b> |



|                  |     |        |     |        |
|------------------|-----|--------|-----|--------|
| <b>A pé</b>      | 90  | 28,39% | 31  | 9,78%  |
| <b>Bicicleta</b> | 159 | 50,16% | 179 | 56,47% |
| <b>Carro</b>     | 23  | 7,26%  | 45  | 14,20% |
| <b>Moto</b>      | 32  | 10,09% | 41  | 12,93% |
| <b>Ônibus</b>    | 13  | 4,10%  | 21  | 6,62%  |
| <b>Total</b>     | 317 | 100%   | 317 | 100%   |

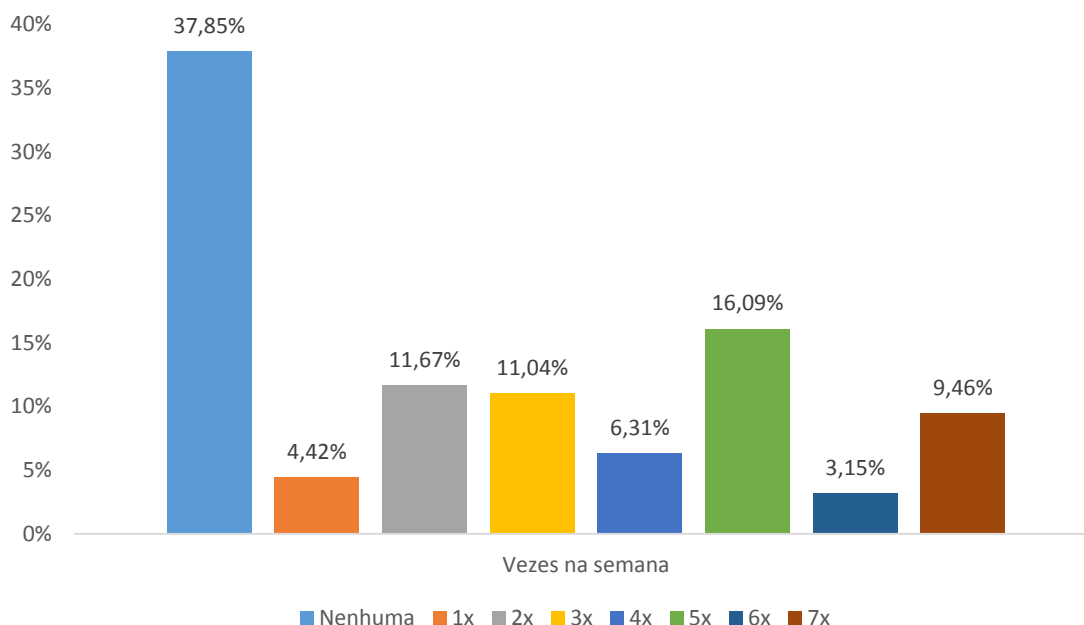
Fonte: Elaborado pela autora.



Fonte: Elaborado pela autora.

**Figura 1** – Tempo médio gasto pelos alunos no percurso casa – escola.

A frequência de atividade física praticada pelos alunos fora da escola, não incluindo a aula de Educação Física, foi constatada que 37,85% dos alunos não praticam atividade física nenhuma vez na semana, e 9,46% praticam atividade física todos os dias da semana.



Fonte: Elaborado pela autora.

**Figura 2** – Frequência de atividade física praticada pelos alunos fora da escola.

### 3 Discussão

De acordo com os resultados encontrados, a população de estudo se apresenta na fase da adolescência, com o peso corporal dentro da normalidade (eutrófico), entretanto, não foi observado a porcentagem de gordura destes alunos para confirmar este padrão de normalidade. Em relação as classes sociais 29,02% dos alunos pertenciam à classe média, e 43,22% à classe baixa, respectivamente. Notou-se que pouco mais da metade dos alunos encontravam-se no estágio de manutenção e ação (51,10%), indicando um estilo de vida ativo há mais de seis meses. No entanto, uma grande parcela dos alunos (48,90%) encontrou-se nos estágios de pré-contemplação, contemplação e preparação, indicando que apesar de saberem a importância da atividade física não conseguiram a conciliar em suas vidas.

As principais barreiras a pratica de atividade física segundo os alunos foram falta de energia (preguiça), falta de companhia e falta de equipamentos disponíveis. É importante salientar que variáveis individuais são insuficientes para entender a complexidade de um

fenômeno como a prática de atividade física. As barreiras estão inseridas num contexto que inclui aspectos culturais, econômicos, políticos e geográficos (COPETTI et al., 2009).

Este estudo apresentou também como resultados relevantes uma frequência de jovens que praticam atividade física fora do âmbito escolar de duas a sete vezes na semana (57,73%). Entretanto, os alunos que não praticam atividade física nenhuma vez na semana ou somente uma vez correspondem a 42,27%, sendo uma observação preocupante para o futuro, visto que o sedentarismo está diretamente relacionado ao aparecimento de doenças crônicas degenerativas.

Os alunos demoram em média 12,66 minutos no percurso de casa até a escola. O meio de transporte mais utilizado nesse percurso é a bicicleta com 50,16%, que também foi citada como meio de transporte mais utilizado no dia-a-dia com 56,47%. Esses dados indicam que os alunos andam de bicicleta pelo menos 88,62 minutos (1h47min) por semana, o que acaba contribuindo com o gasto calórico diário, o que pode ajudar em manter o peso corporal e ser uma pessoa ativa.

Estudos feitos em outros estados mostram níveis elevados de inatividade ou insuficiência física em adolescentes, como o realizado em Recife - PE por Tenório et al. (2010), com 4.210 alunos do ensino médio, com idades entre 14 e 19 anos, onde foi observado um percentual de 65,1% de insuficiente ativos, nível maior comparado ao deste estudo, porém devemos levar em consideração a quantidade de alunos pesquisados e por Recife ser uma capital e maior em relação a população de Dourados. O mesmo foi observado em Maringá - PR, no estudo realizado por Moraes et al. (2009), com 991 alunos do ensino médio, entre 14 e 18 anos, a prevalência de inatividade física foi de 56,9%, dados também elevados se comparados ao deste estudo.

Em Recife - PE, em outro estudo, porém, semelhante a este, foi desenvolvido, envolvendo 2.271 alunos de ambos os sexos, de escolas privadas, com idade entre 14 e 19 anos. Ao verificar a prevalência dos estágios de mudança de comportamento, Souza (2003) observou que 38,3% dos alunos são praticantes regulares (ação e manutenção). Os números relativos a inativos (pré-contemplação e contemplação) e irregularmente ativos (preparação) somados atingiram 61,6%, muito altos considerando-se as condições climáticas favoráveis e do ambiente físico oferecidos pela cidade de Recife durante praticamente todo o ano. Comparando com Dourados/MS, notamos que a prevalência de alunos que praticam atividade física regularmente é 12,8% maior que em Recife. Enquanto os inativos e irregularmente ativos são 12,7 maiores que Dourados.

Outro estudo semelhante a este, realizado em São Caetano do Sul - SP, com 101 adolescentes entre 14 e 16 anos, Teixeira et al. (2004) observaram como sendo as principais barreiras para a prática de atividade física a falta de diversão a partir da prática do exercício (29%), falta de conhecimento de como se exercitar (27%) e falta de equipamento adequado (22%). Comparando a este estudo, a falta de equipamento adequado/disponível também foi a terceira barreira mais citada pelos alunos.

Em Pelotas - RS, Copetti et al. (2009), em sua pesquisa com 398 alunos entre 10 e 19 anos, verificaram que as barreiras mais prevalentes à prática de atividade física foram dias de chuva, preguiça/cansaço, e falta de local adequado. A barreira preguiça/cansaço foi a mais citada pelos alunos neste estudo.

Em São Paulo - SP, uma pesquisa feita nas escolas privadas composta por 1.738 alunos entre 14 e 18 anos, Ceschini (2007) verificou que as barreiras mais prevalentes foram a falta de interesse em exercícios e a falta de conhecimento em se exercitar. Não se assemelhando ao presente estudo, onde a falta de interesse foi a 7ª barreira mais citada, e a falta de conhecimento foi a 13ª mais citada.

Em Curitiba - PR, Santos (2010), em sua pesquisa com 1609 alunos, entre 14 e 18 anos, verificou que as principais barreiras citadas foram preguiça, a falta de companhia dos amigos e o clima. Estudo que mais se assemelhou a este, pois em Dourados a preguiça e a falta de companhia foram as duas barreiras mais citadas pelos alunos, como em Curitiba.

## **Considerações Finais**

Considerando que não foi encontrado nenhum estudo que tratasse da temática na região de Dourados – MS, consequentemente, o presente estudo contribui para o conhecimento da atual situação da composição corporal dos indivíduos em questão.

Concluiu-se que a maioria dos alunos já apresenta um comportamento fisicamente ativo há mais de seis meses (estágio de ação e manutenção). Entretanto, a outra parte, também, significativa é classificada como inativa, mas boa parte desta ainda pensa em iniciar a prática de atividade física nos próximos meses (estágio de preparação) o que necessita de motivações para concretizar este propósito. As principais barreiras foram relacionadas a fatores pessoais e sociais.

Dentre as implicações práticas deste estudo, destaca-se a necessidade dos alunos que ainda não se encontram nos estágios fisicamente ativos adotarem uma atitude diferenciada em relação à atividade física, tornando-a um compromisso importante da sua rotina. A escola pode

auxiliar esses alunos oferecendo atividades extracurriculares que incentivem a adoção de um estilo de vida ativo.

Sugere-se que novos estudos investiguem que fatores estão relacionados à falta de energia (preguiça), falta de companhia e falta de equipamentos necessários e de que forma esses fatores influenciam a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo em alunos do ensino médio de escolas estaduais.

## Referências

ABEP – Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil. Acesso em: 21/11/2014. Disponível em <http://www.abep.org/new/criterioBrasil.aspx> . Base LSE 2011.

ALLISON KR, DWYER JJ, GOLDENBERG E, FEINA. YOSHIDA KK. BOUTILIER M. *Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation.*

AMESTY, S. *Barriers to physical activity in the Hispanic community.* J Public Health Policy 2003.

BRACHT ,W. *Educação física e aprendizagem social.* Porto Alegre: Magister, 1992.

BROWNSON RC, BAKER EA, HOUSEMANN RA, BRENNAN LK, BACAK SJ. *Environmental and policy determinants of physical activity in the United States.* Am J Public Health 2001.

CASPERSEN, CJ, MATHHEW MZ. *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health- relates research.* Public health Reports. Rockville, v. 100. n.2, p.172-9, 1985.

CESCHINI, FL, JÚNIOR, AF. *Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes.* R. bras. Ci e Mov. 2007.

COLBERG, SR. *Atividade física e diabetes.* Barueri, SP. Editora Manole, 2003.

COPETTI J, NEUTZLING M, SILVA MC. *Barreiras à prática de atividade física em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil.* Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V15, n.2, 2009.

FREIRE, P. *Educação e Mudança.* 7 edição .Rio de Janeiro : Paz e Terra, 1983.

HALLAL, PC, BERTOLDI AD, GONÇALVES H, VICTORA, CG. *Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10 e 12 anos de idade.* Cad de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, 2006.

LESLIE E, OWEN N, SALMON J, BAUMAN A, SALLIS J, LO SK. *Insufficiently active Australian college students: Perceived personal, social, and environmental influences.*

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2009.

MORAES, ACF, FERNANDES, CAM, ELIAS RGM, NAKASHIMA ATA, REICHERT FF, FALCÃO MC. *Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes*. Rev Assoc Med Bras, v. 559, n. 5, p. 523-8, 2009.

PARKS SE, HOUSEMANN RA, BROWNSON R. *Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States*. J Epidemiol Community Health 2003.

REICHERT, FF. *Barreiras à prática de atividades físicas: prevalência e fatores associados*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Medicina. Rio Grande do Sul. Novembro de 2004.

RIGONI, PAG, ANDRAD, RNJ, COSTA GNFS, VIEIRA LF. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul. Abril de 2012.

SANTOS, MS, HINO, AAF, AÑES CRR. *Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes*. Revista Bras. Epidemiol, 2010.

SILVA RB, MATIAS TS, VIANA MS, ANDRADE A. *Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros*. Motricidade, vol.8, n.2, pp.8-21. Florianópolis, Santa Catarina, 2010.

SOUZA, GS. *Determinantes da atividade física e estágios de mudança de comportamento em adolescentes*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2003.

TEIXEIRA, CP, MARTINOFF T, FERREIRA MT. *Barreiras para a prática de atividade física entre adolescentes*. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Dezembro, 2004.

TENÓRIO MCM, BARROS MVG, TASSITANO RM, BEZERRA J, TENÓRIO JM, HALLALL, PC. *Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio*. Revista Brasileira Epidemiologia, v. 13, n. 1, p. 105-17, 2010.

THOMAS, JR, NELSON, JK. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 3 ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.

VILLANUEVA, MS. *A função social da Educação Física escolar no combate ao sedentarismo*. Secretaria de Estado da Educação – SEED, 2006.

WHO – World Health Organization (Organização Mundial da Saúde), 2008.

## **Agradecimentos**

A minha mãe, pessoa batalhadora, guerreira, que sempre esteve ao meu lado em cada obstáculo e é meu grande exemplo de mulher.

Ao meu pai, José Paulo, e meu irmão João Paulo que já não estão mais entre nós, mas que estariam orgulhosos com a minha conquista.

Ao meu irmão caçula Daniel, e a toda família Gomes pelo apoio sempre.

Ao Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva, pela orientação e oportunidade da realização deste estudo.

Ao Maikon Marrone Fernandes Costa e a Nayara Zutini Carbonari, acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal da Grande Dourados, pelo auxílio na coleta de dados, e por tudo o mais.

Aos amigos do curso de Educação Física da Universidade Federal da Grande Dourados, e a todos os outros amigos pela parceria e companheirismo.

A todos os professores do curso de Educação Física da Universidade Federal da Grande Dourados por sua dedicação e transmissão do conhecimento.

Aos diretores, alunos e professores que colaboraram para a realização desta pesquisa.

E a Universidade Federal da Grande Dourados – UFGD

Muito obrigado.