

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DO RIO GRANDE DO SUL
CAMPUS RESTINGA**

***BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR
ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO NO CAMPUS RESTINGA***

GABRIEL FONTENELE DA SILVA

**Porto Alegre
2016**

GABRIEL FONTENELE DA SILVA

***BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR
ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO NO CAMPUS RESTINGA***

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado, junto ao Curso de Gestão Desportiva e de Lazer do Instituto Federal Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do grau de Tecnólogo em Gestão Desportiva e de Lazer.

Orientador: Prof Dr Roberto Fernandes da Costa

Co-orientador: Prof^ª Dr^a Cristina Rorig Goulart

GABRIEL FONTENELE DA SILVA

**Porto Alegre
2016**

***BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
PORESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO NO CAMPUS
RESTINGA***

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial para a obtenção do grau
de Tecnólogo em Gestão Desportiva e de
Lazer

Orientador: Prof Dr Roberto Fernandes da
Costa

Co-orientador: Prof Dr^a Cristina Rorig Goulart

Aprovado em , .

Prof. Dr. Roberto Fernandes da Costa

Prof^a Dr^a Cristina Rorig Goulart

Mauro Maisonave Melo

Rejane Gutierrez Pereira

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO SUL

Reitor: Prof. Osvaldo Casares Pinto

Pró-Reitor de Ensino: Profa. Clarice Monteiro Escott

Diretor do Campus Restinga: Prof. Gleison Samuel do Nascimento

Coordenador do Curso de Gestão Desportiva e de Lazer do Campus Restinga:

Bibliotecária-Chefe do Campus Restinga: Paula Porto Pedone

RESUMO

O tema escolhido para ser desenvolvido na pesquisa foi barreiras para a prática de atividades físicas por estudantes do ensino médio no Campus Restinga, pois o Instituto Federal do Rio Grande do Sul - Campus Restinga tem a maior parte das suas turmas relacionada ao ensino médio. A pesquisa tem como objetivos identificar as principais barreiras percebidas pelos estudantes para a prática de atividades físicas e investigar se existem diferenças em relação a isso entre os gêneros masculino e feminino. A ferramenta escolhida para identificar as principais barreiras foi um questionário adaptado, o qual foi aplicado com 75 estudantes do ensino médio durante o período das aulas, sendo esses com idade entre 14 a 18 anos, e divididos em 23 meninas e 52 meninos. Pelo questionário, foram levantadas possíveis barreiras percebidas pelos estudantes, sendo as mais citadas para o gênero feminino: cansaço físico; indisponibilidade de material; estrutura física; enquanto que, para o gênero masculino, foi falta de tempo; falta de interesse e prefere fazer outra atividade. Os resultados obtidos pela pesquisa foram satisfatórios, comprovando que ambos os gêneros identificaram as principais barreiras percebidas e que há diferenças entre eles. Assim, percebe-se que os gestores da área de gestão desportiva e lazer poderiam contribuir com ações e programas de conscientização voltadas para a prática de atividade física dentro Campus Restinga.

Palavras-chave: Barreiras; atividade física; estudantes de ensino médio.

ABSTRACT

The theme developed in this research was barriers to the practice of physical activities by high school students at Campus Restinga. That is because the Federal Institute of Rio Grande do Sul - Campus Restinga has most of its classes of physical practice related to high school education. This research aims to identify the main barriers perceived by students to practice physical activities and to investigate if there are differences concerning the masculine and feminine genders. The tool chosen to identify the main barriers was an adapted questionnaire, which was applied with 75 high school students during the class period, being those aged between 14 and 18 years and divided into 23 girls and 52 boys. Through the questionnaire, possible barriers perceived by students were raised, and the most cited for the female gender were: physical fatigue; unavailability of material; physical structure. Whereas, for the masculine gender, the main barriers mentioned were lack of time; lack of interest and preference to do other activity. The results obtained by this research were satisfactory, proving that both genders identified the main perceived barriers and that there are differences between the genders. According to this study, it is possible to suggest that managers of the sports and leisure management area could contribute with actions and awareness programs aimed at the practice of physical activity at Campus Restinga.

Keywords: Barriers; physical activity; high school students.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1. DISTRIBUIÇÃO POR GÊNERO, DA AMOSTRA PESQUISADA, COM 23 MENINAS E 52 MENINOS	18
FIGURA 2. IDADE DOS ALUNOS QUE PARTICIPARAM DO QUESTIONÁRIO VARIA ENTRE 14 A 18 ANOS.....	18
FIGURA 3. FALTA DE TEMPO.....	19
FIGURA 4. FATORES CLIMÁTICOS	19
FIGURA 5. FALTA DE COMPANHIA	20
FIGURA 6. LESÕES FÍSICA ANTERIORES	20
FIGURA 7. CANSAÇO FÍSICO	21
FIGURA 8. FALTA DE HABILIDADE FÍSICA.....	21
FIGURA 9. FALTA DE INTERESSE EM PRATICAR.....	22
FIGURA 10. INDISPONIBILIDADE DE MATERIAL.....	22
FIGURA 11. FALTA DE ESTÍMULO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	23
FIGURA 12. PREFERE FAZER ALGUMA OUTRA ATIVIDADE NO LUGAR DA ATIVIDADE FÍSICA	23
FIGURA 13. ESTRUTURA FÍSICA	24

LISTA DE TABELAS

TABELA 1. MAIORES E MENORES BARREIRAS PARA O GÊNERO FEMININO.....	24
TABELA 2. MAIORES E MENORES BARREIRAS PARA O GÊNERO MASCULINO.....	24

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. JUSTIFICATIVA.....	10
3. REFERENCIAL TEÓRICO	12
4. SEDENTARISMO	14
5. MOTIVAÇÃO.....	15
6. BARREIRAS.....	16
7. METODOLOGIA.....	17
8. RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
9. CONCLUSÃO	26
ANEXO A.....	30

1. INTRODUÇÃO

A atividade física é uma importante auxiliar para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente (Barros, 1993).

Nos últimos anos, o número de adolescentes sedentários vem aumentando, com isso os adolescentes estão tendo uma má qualidade de vida, e a partir do momento que a idade aumenta, menos atividades físicas são realizadas, conseqüentemente, acabam se tornando adultos sedentários. Guedes (1995) afirma que atividade física promove a saúde, e que está ligada diretamente a uma boa qualidade de vida e longevidade.

Com o aumento significativo de adolescentes que não praticam atividades físicas, percebe-se que há a necessidade de averiguar quais seriam as principais barreiras que os adolescentes sofrem para a prática de exercícios. Neste trabalho, o foco se dará na pesquisa que é a de levantar as principais barreiras para a prática de atividade física.

A percepção das barreiras para atividade física é muito abrangente, pois pode ser desde falta de tempo até mesmo medo de se machucar, e ainda existem barreiras físicas como estrutura e ainda barreiras motivacionais. Um estudo realizado em Escolas Privadas de São Paulo indica que as barreiras mais citadas são: falta de interesse no exercício e falta de conhecimento sobre como se exercitar, isso mostra a importância do adolescente de conhecer a atividade a qual ele vai praticar e de que forma essa atividade é apresentada ao adolescente, de acordo com Ceschini, Júnior, A. F. (2009).

Um estudo realizado por Allison; Dwyer e Makin (1999), em Toronto verificou que as barreiras falta de tempo, preguiça/cansaço e dias de chuva são as mais citadas, e estiveram associadas diretamente ao sedentarismo, e que o poder econômico da pessoa não afeta diretamente, porque a pessoa pode ter toda uma estrutura favorável para a prática de atividade física, mas não estar motivada o suficiente para praticá-la.

Além de determinar o foco nas barreiras para atividade física, o escopo do trabalho restringe-se também à análise de uma escola, o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, Campus Restinga, o qual é formado por boa parte de adolescentes. Por isso, é fundamental que se preocupem com o sedentarismo, porque esse pode prejudicar a saúde e ainda pode afetar diretamente o desempenho escolar do aluno.

2. JUSTIFICATIVA

Segundo Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos (DHHS 2005), é recomendável que os adolescentes façam pelo menos 60 minutos de atividade física moderada à vigorosa, diariamente.

A atividade física é uma forma importante e alternativa de lazer para restaurar a saúde dos efeitos desfavoráveis que a rotina estressante dos dias atuais nos causa, rotina são situações e horário estabelecido para as atividades diárias. O exercício é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios. Entre os benefícios gerados pela prática de atividade física estão o ganho de qualidade de vida e a prevenção de certas doenças como: hipertensão, doenças respiratórias, diabetes tipo II e sedentarismo.

Embora a maioria das doenças relacionadas ao sedentarismo se manifestem na vida adulta, é cada vez mais visível que seu desenvolvimento começa na infância e adolescência.

Um estudo sobre atividade física, realizado no sul do Brasil (AZEVEDO, COZZENSA, HALLAL, 2007), detectou que aqueles que relataram a participação em atividades físicas durante a adolescência apresentaram mais chances de terem um estilo de vida mais saudável e ativo na idade adulta, assim proporcionando quando adulto uma melhor qualidade de vida e consequentemente evitando possíveis doenças associadas ao sedentarismo.

O Esporte é um fator importante para promoção do bem estar geral e colabora para o aumento na qualidade de vida dos indivíduos. Além disso, está garantido, na Constituição Federal do Brasil, como na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Os benefícios do esporte na adolescência vão muito além dos fatores físicos. O esporte pode contribuir para a melhora da auto-estima, colaborar também no desenvolvimento da noção de comprometimento, espírito de equipe, o esporte pode auxiliar na formação de valores éticos. Segundo Attilio (2009), o esporte traz inúmeros benefícios e ainda é uma área que se bem desenvolvida pode gerar tanto benefícios para a saúde como para o desenvolvimento pessoal e caráter da pessoa.

No Instituto Federal Campus Restinga, não há estudos relacionados a esse contexto, dessa forma é importante diagnosticar as barreiras que os estudantes enfrentam dentro do

campus para a prática da atividade física, com o intuito de alertá-los sobre a importância do Atividade Física para promoção da qualidade de vida.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Nos últimos anos, tem sido realizadas uma série de pesquisas relacionadas com as atividades físicas, mostrando a importância da prática de atividades físicas e seus benefícios para saúde. A prática regular de Atividade Física proporciona benefícios para a qualidade de vida e para muitos autores como Nahas (2003), Lima (1999), Katch&McCardle (1996), qualidade de vida é sinônimo de saúde.

Poucas coisas na vida são mais importantes do que a saúde. E poucas coisas são tão essenciais para a saúde e o bem-estar como a atividade física (AICR, 1999). Atividade Física pode ser definida, segundo CASPERSEN (1985), como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.

LIMA (1999) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, contribuindo para uma maior produtividade e melhor bem-estar.

O “Manifesto de São Paulo para a promoção de Atividades Físicas nas Américas” – publicado na Revista Brasileira Ciência e Movimento (jan/2000) – destaca a necessidade de inclusão da prática de atividade física no cotidiano das pessoas de modo a promover estilos de vida saudáveis rumo à melhoria da qualidade de vida.

DANTAS (1999), buscando responder em que medida a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de atividade física bem organizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida.

Conforme Gill & Feinstein (1994), Qualidade de Vida é uma percepção individual relativa as condições de saúde e a outros aspectos gerais da vida pessoal como moradia, saúde, educação, atividade física entre outros.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Federação Internacional de Medicina do Esporte (FIMS), as duas entidades fazem as seguintes recomendações para a prática de atividade física (OMS/FIMS, 1998): a atividade física diária é um marco fundamental de estilo de vida ativo, as pessoas devem ser estimuladas a realizarem pelo menos 30 minutos diários de forma moderada com isso haverá ganho de qualidade de vida.

Os benefícios trazidos através da atividade física proporcionam o aumento da longevidade e ainda combatem o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como, hipertensão arterial, acidente vascular encefálico e diabetes mellitus, e com a completa falta de atividades físicas a pessoa pode ficar sedentária e desenvolver obesidade que é uma doença que vem crescendo muito nos dias atuais e ainda acabar gerando outras doenças. KATCH&MCARDLE (1996) preconizam a prática de exercícios físicos regulares como fator determinante no aumento da expectativa de vida das pessoas.

Em sua pesquisa, Nahas (2010) apresenta dados indicando que 200 mil mortes por ano podem ser atribuídas ao estilo de vida sedentário e o quanto isso é prejudicial e pode acarretar doenças, e como é difícil mudar esse comportamento. Uma das orientações para não ter um estilo de vida sedentário e com má qualidade de vida é a prática de exercícios diariamente, assim trazendo possíveis benefícios, alguns dos benefícios obtidos pela prática de atividades físicas no cotidiano.

A partir do momento em que se pratica atividade física há a melhora do humor, assim, diminuindo possíveis sintomas da depressão, ajudando futuramente com um envelhecimento mais saudável, melhorando a qualidade do sono e ainda aliviando nos sintomas de estresse e ansiedade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Federação Internacional de Medicina do Esporte (FIMS)

A Organização Mundial da Saúde (1946) definiu saúde como um completo estado de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença. Saúde não pode ser tratada como só ausência de doença, há muitos elementos que envolvem isso; social, político, cultural e econômico, para ser considerada saúde é obrigatoriamente a junção de todos. Poucas coisas na vida são mais importantes do que a saúde.

Atualmente existem alguns instrumentos de pesquisa que possibilitam identificar os níveis de atividade física, qualidade de vida e assuntos relacionados à saúde com objetivo de comparar os níveis de atividade relacionadas à saúde da população, exemplos de questionários que podem fazer essa análise são o IPAQ OMS (1999), WHOQOL OMS (1999) e Pentágono do Bem-estar NAHAS (2000), todos são questionários validados.

4. SEDENTARISMO

O sedentarismo, caracterizado pela ausência de Atividade Física regular, atualmente é considerado tão prejudicial à saúde quanto qualquer outro tipo de doença, podendo acarretar um custo econômico a médio e longo prazo, para o indivíduo, a família e para a sociedade (CONFEEF, 2004).

Os níveis de inatividade física cresceram ao redor do mundo. Globalmente, cerca de 31% dos adultos com 15 anos ou mais não praticaram atividade física suficiente em 2008 (28% dos homens e 34% das mulheres). Em países de alta renda, 41% dos homens e 48% das mulheres não praticam atividade física suficiente, em comparação a 18% dos homens e 21% das mulheres nos países de baixa renda. Níveis baixos ou decrescentes de atividade física, em geral, correspondem com um produto interno bruto alto ou em elevação. A queda na atividade física se deve parcialmente à inatividade durante o período de lazer e ao comportamento sedentário no trabalho ou em casa. Da mesma forma, o aumento no uso dos meios de transporte “passivos” também contribui para a inatividade física. Diversos fatores ambientais ligados à urbanização podem desestimular o aumento da atividade nas pessoas, que segundo a Organização Mundial da Saúde são :

- Medo da violência e crime em áreas externas;
- Alta densidade de tráfego;
- Baixa qualidade do ar, poluição;
- Falta de parques, calçadas e instalações para prática esportiva e lazer.

5. MOTIVAÇÃO

A motivação, um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta, Schultz & Schultz(2002).

No contexto da atividade física, a Teoria da Autodeterminação(TAD) serviu de respaldo teórico para o desenvolvimento de alguns instrumentos de medida com a finalidade de investigar e mensurar a motivação à prática de atividades físicas. Um desses instrumentos é a escala Motives for Physical Activity Measure – MPAM, de Frederick e Ryan (1993), que mede três motivos para se praticar AF: Interesse/Diversão; Competência e Motivos relacionados com o corpo. Logo, em seguida, o instrumento foi atualizado para MPAM-R) foi feita por RYAN *et al* (1997) e com essa atualização o instrumento passou a investigar ao invés de três, cinco motivos:

- Diversão, quando quer ser fisicamente ativo porque considera a atividade divertida, o torna feliz, é interessante, estimulante e agradável
- Competência, que visa praticar atividade física para ser melhor naquela atividade, encontrar desafios e adquirir novas habilidades
- Aparência, em que busca a atividade para se tornar mais atraente, ter músculos definidos e alcançar ou manter um peso desejado
- Saúde, que se refere a ser fisicamente ativo para ter saúde, força e energia
- Social, em que se busca praticar atividade física para estar com os amigos e conhecer novas pessoas.

6. BARREIRAS

O conhecimento sobre o assunto barreiras percebidas em relação à prática de atividades físicas nas populações, vem aumentando nos últimos anos(SILVA et al., 2007; NASCIMENTO et al., 2008)

Uma possível explicação para o baixo nível de atividade física na adolescência é o número de barreiras que dificultam a participação. As barreiras referem-se a obstáculos percebidos pelo indivíduo que podem atrapalhar sua participação na atividade. Segundo Allison et al.(2006), 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).

Em pesquisa com 15 países membros da União Europeia, 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).

Em um estudo feito por Tergerson (2002) , relacionou a percepção de barreiras entre os gêneros masculino e feminino, e foram analisados 535 adolescentes de ambos os gênero, e os resultados indicaram que as barreiras entre o gênero são diferentes, o feminino a barreira mais relatada foi a “falta de tempo”, enquanto para os gênero masculino foi “utilizar o tempo para fazer outras coisas”.

7. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado no Instituto Federal do Rio Grande do Sul no Campus Restinga, com os alunos do ensino médio, da faixa etária entre 14 a 18 anos. Nesse campus, são oferecidos os cursos Técnico Integrado ao Ensino Médio em Técnico em Informática para Internet, Técnico em Eletrônica e Técnico em Lazer, totalizando 248 alunos matriculados nesses cursos. Porém, os questionários só foram aplicados para os cursos de Eletrônica e Informática para Internet, para a turma do Lazer não foi aplicado, pois os 25% definidos estatisticamente foram alcançados.

O questionário foi baseado em outro questionário que se chama Barreiras Percebidas, o qual foi adaptado em alguns aspectos para realidade IFRS - Campus Restinga. A pesquisa considerou 25% da população total dos alunos do ensino médio somando 75 alunos, sendo 23 do sexo feminino e 52 do masculino. O número de alunos masculinos foi maior pelo perfil dos cursos oferecidos no campus. Para obter os dados, foi elaborado um questionário (Anexo I), o qual foi aplicado nas turmas de ensino médio integrado.

Na primeira etapa deste trabalho, foi mostrada uma carta de apresentação aos professores das turmas, que continha o tema do TCC e professor orientador. Na segunda etapa, após conseguir permissão dos professores, explicava-se aos alunos do que se tratava o estudo, para então aplicar os questionários, o que durou em torno de duas semanas

8. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com os resultados desta pesquisa, apresentados a seguir, fica evidente a necessidade de ações que fomentem a prática de atividade física no Campus Restinga, justificando assim possíveis áreas de atuação. E alguns resultados são pertinentes com taxa de porcentagem em algumas barreiras: gênero feminino, cansaço físico, indisponibilidade de material e estrutura física e gênero masculino, falta de tempo, falta de interesse e prefere fazer outra atividade. Todas as maiores barreiras percebidas pelo estudantes são transponíveis para possíveis mudanças de posicionamento dos estudantes. Assim enfatizando a importância da prática de atividade física para ter uma boa qualidade de vida.

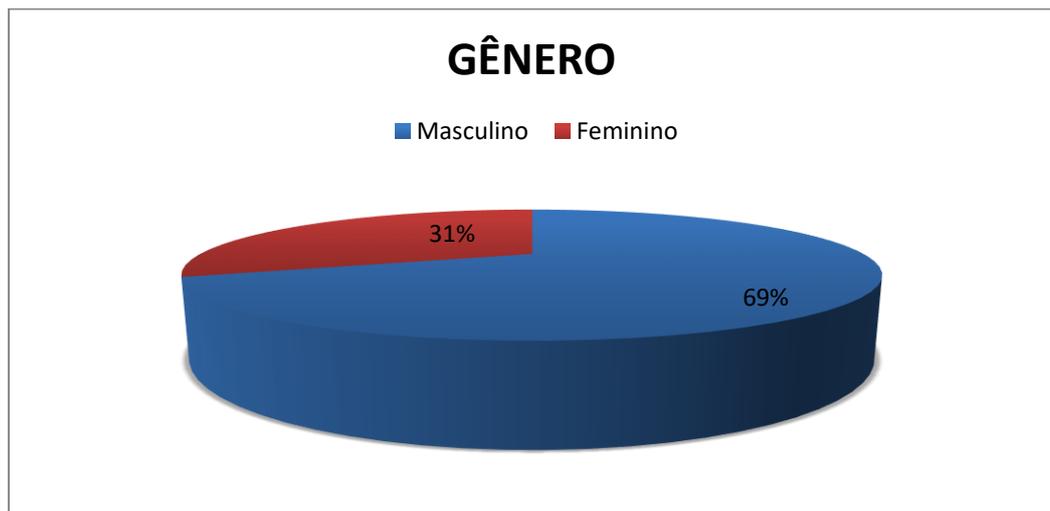


Figura 1. Distribuição por gênero, da amostra pesquisada, com 23 meninas e 52 meninos

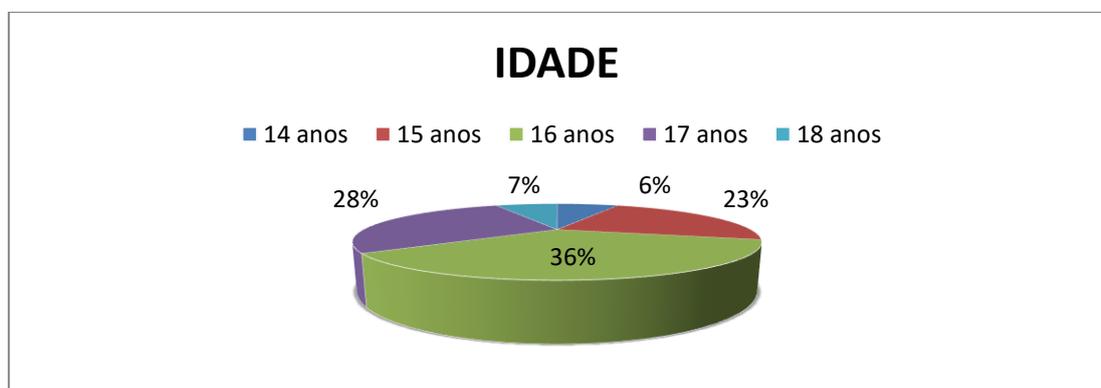


Figura 2. Idade dos alunos que participaram do questionário varia entre 14 a 18 anos

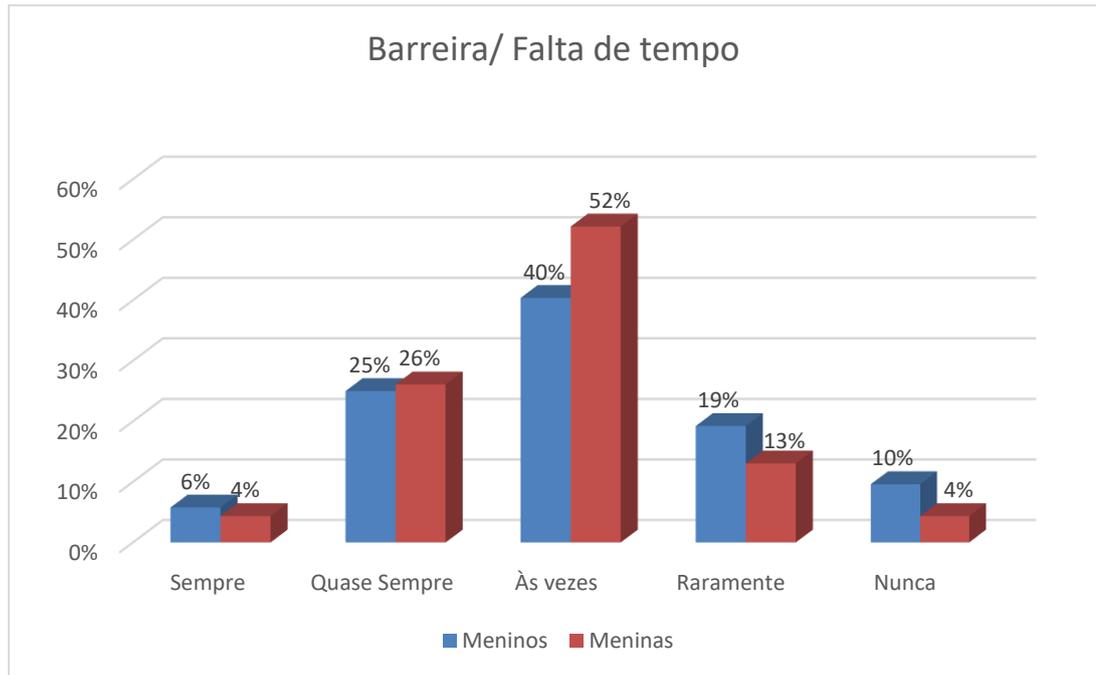


Figura 3. Falta de tempo

Gênero masculino, 6% responderam que a falta de tempo sempre é uma barreira, e comparando com o estudo sobre barreiras para atividades física em adolescente feito em São Paulo 2005, os resultados foram os mesmo 6%. Gênero Feminino, Comparando com o estudo de Kimm et al (2006), a barreira "falta de tempo" não é a mais citada.

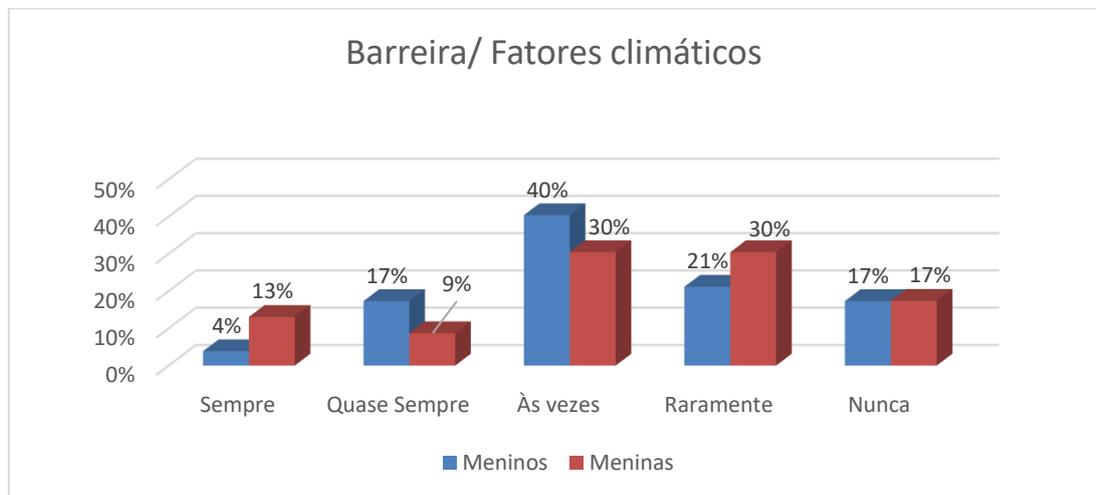


Figura 4. Fatores Climáticos

Gênero masculino, quase 40% responderam que "raramente" e "nunca" esse fator afeta a prática de atividade física. Gênero feminino, 13% responderam que os fatores climáticos "sempre" são um barreira e, somando as respostas: "quase", "sempre" e "nunca", chega-se a quase 50% que não consideram fatores climáticos como barreira

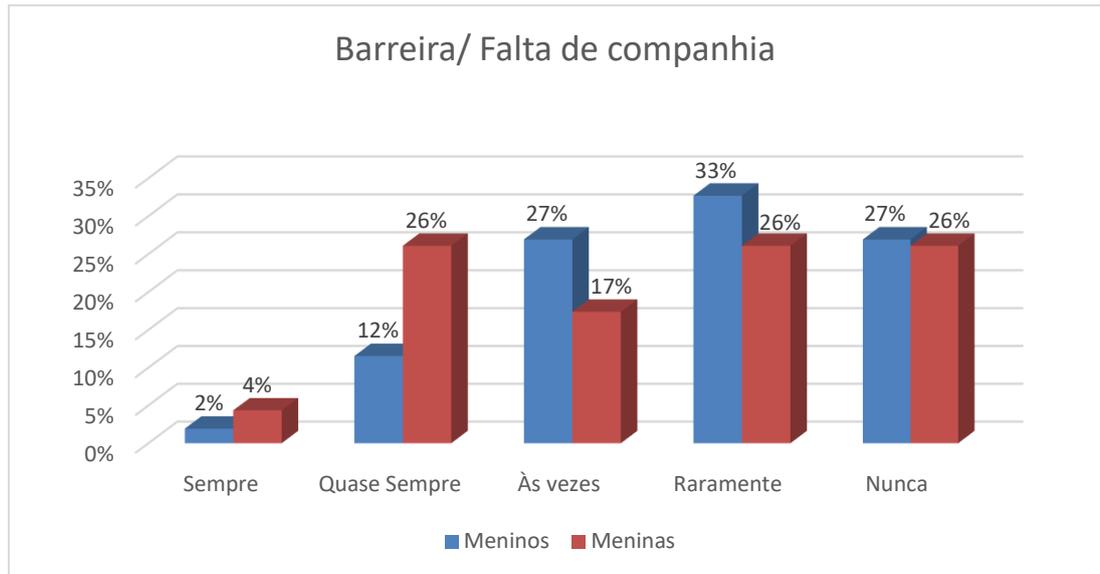


Figura 5. Falta de companhia

Gênero masculino, diferente do artigo "Prevalência de barreiras para a prática de atividade física com adolescente", no qual 30% dos adolescentes considera essa uma barreira clara, o resultado obtido aplicando o questionário mostra que 60% responderam "nunca" e "raramente". Gênero feminino, somando as respostas "raramente" e "nunca", essas equivalem a mais de 52% e a "falta de companhia" não é uma barreira que afeta diretamente.

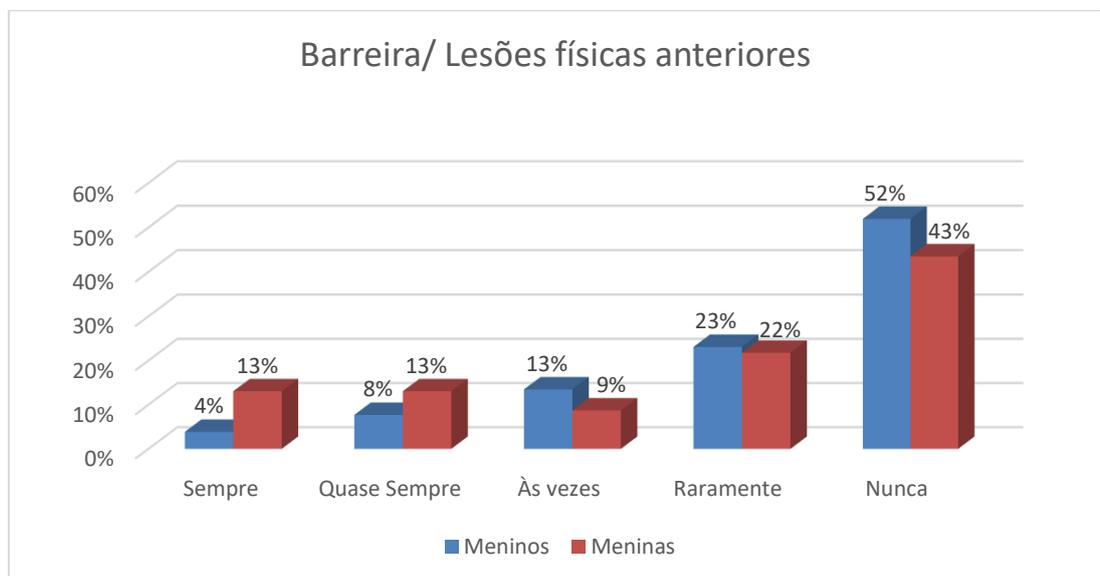


Figura 6. Lesões física anteriores

Gênero masculino, 75% responderam que lesões anteriores "raramente" e "nunca" afetam a prática de atividades, essa é uma das menores barreiras percebidas comparando-se com as outras. Gênero feminino, diferente de outros estudos como "Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes" e um estudo por grupos focais "Barreiras percebidas e nível de atividade física", lesões anteriores não afetam, calculando as respostas "raramente" e "nunca" somam 65%.

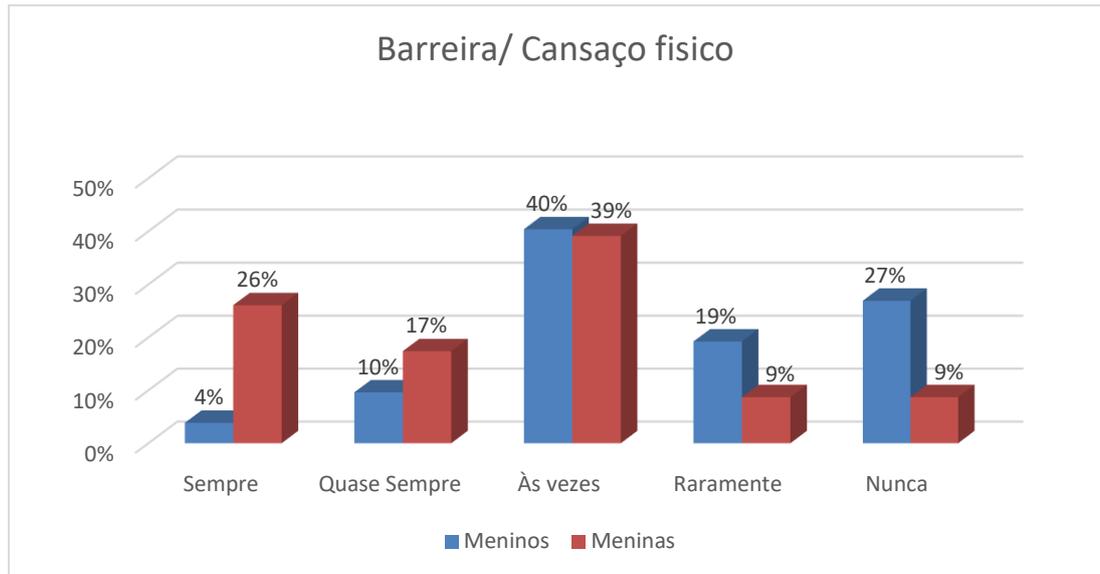


Figura 7. Cansaço Físico

Gênero masculino, apenas 4% consideram que cansaço físico é uma barreira que afeta diretamente, enquanto quase 50% responderam que "raramente" e "nunca" afetam. Esse resultado é diferente do estudo feito por Kimm et al 2006, que mostrou que cansaço físico é um dos maiores fatores. Gênero feminino, estudo feito por Kimm et al (2006) mostra que a barreira cansaço físico está entre as mais citadas. Somando as respostas "sempre" e "quase sempre", chegam a quase 50% de meninas que consideram que cansaço físico uma barreira para a prática de atividade física.

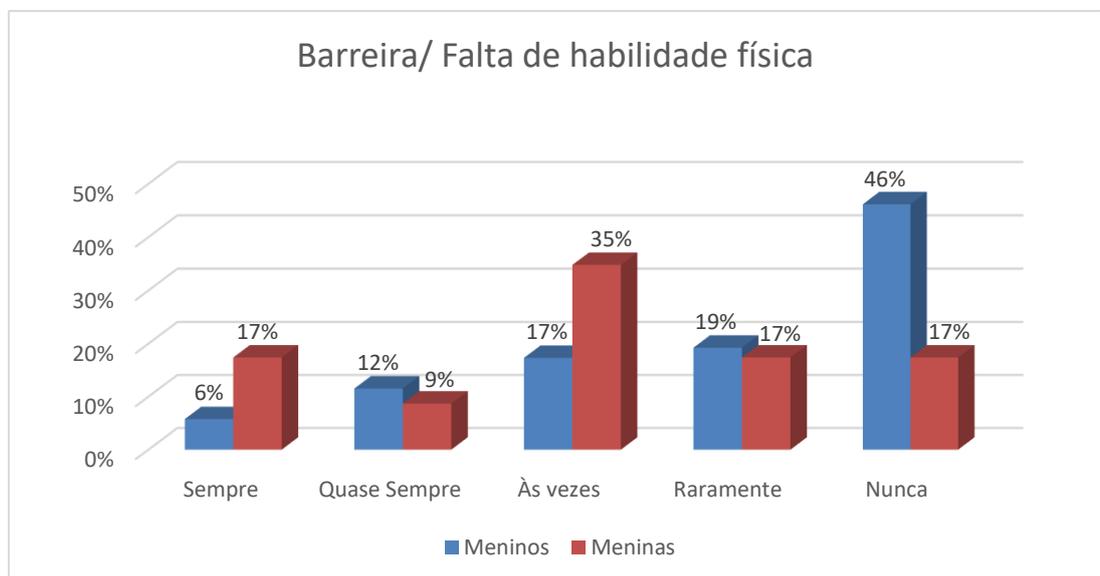


Figura 8. Falta de habilidade física

Gênero masculino, comparando com outro gênero que a maior resposta foi "às vezes" 35% o gênero masculino foi de 46%. Gênero feminino, 35% responderam que consideram que "às vezes" a falta de habilidade física, é uma barreira percebida.

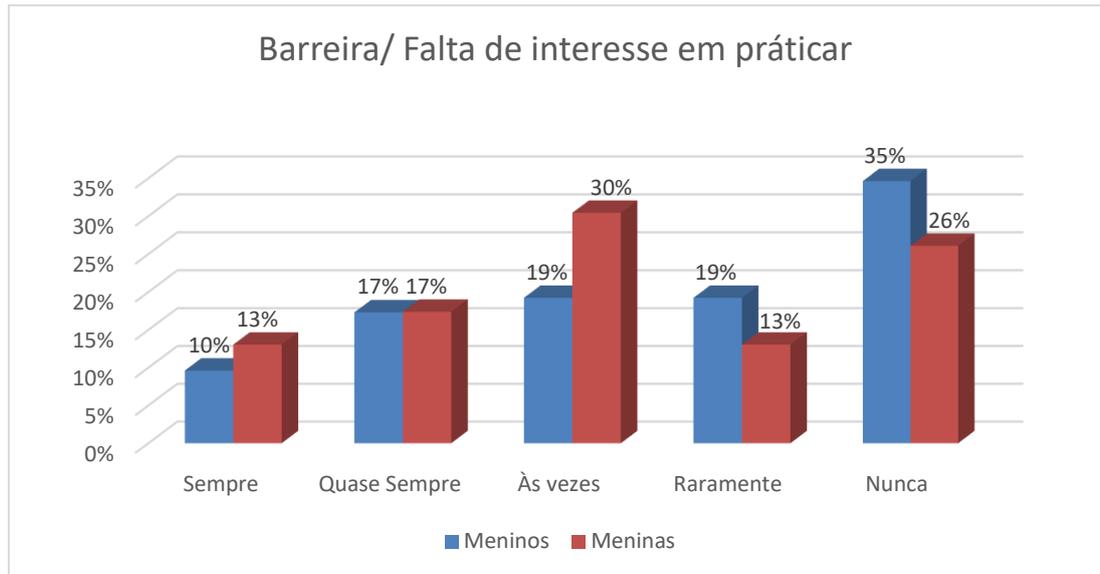


Figura 9. Falta de interesse em praticar

Gênero masculino: o artigo "Barreiras percebidas e hábitos de atividades física de adolescentes escolares de uma cidade do Sul do Brasil" mostrou que apenas 12% considera falta de interesse com uma barreira que realmente afeta, assim ficando próximo do resultado desse questionário, que foi de 10%. Gênero feminino: 30% responderam que "às vezes" existe a falta de interesse na prática, mais 13% "sempre" e 17% de "quase sempre", totalizando 60%. Comparando com o questionário do programa Agita São Paulo, que também identificou que uma das barreiras mais percebidas é a falta de interesse na atividade.

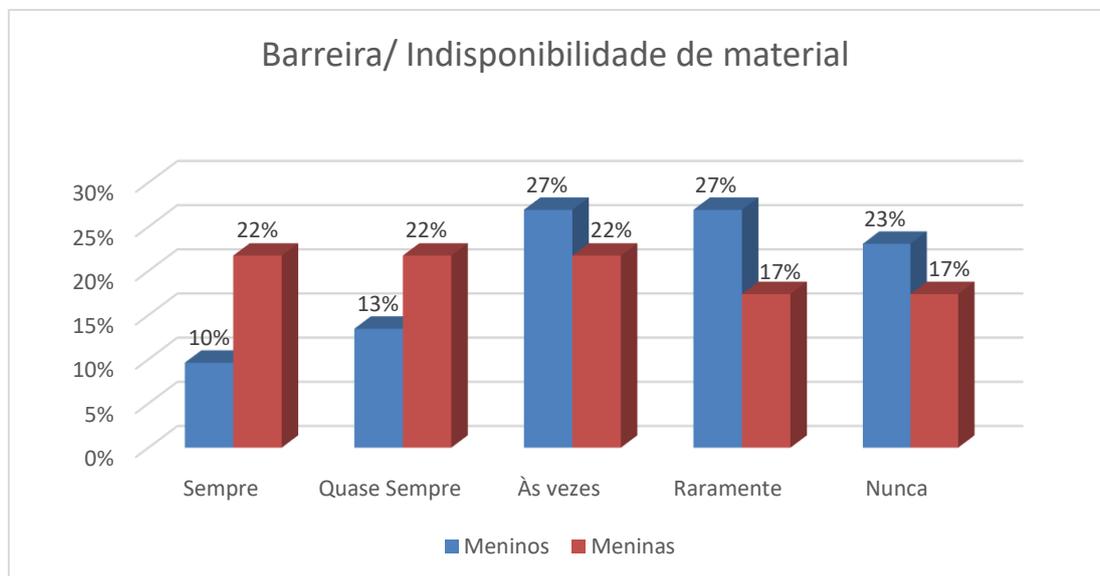


Figura 10. Indisponibilidade de material

Gênero masculino: Diferente do gênero feminino, a barreira é apenas de 23%, quase metade comparado ao outro gênero que é de quase 50%. Gênero feminino: A barreira indisponibilidade de material é uma das mais altas somando as respostas "sempre" e "quase sempre" equivalem 44%.

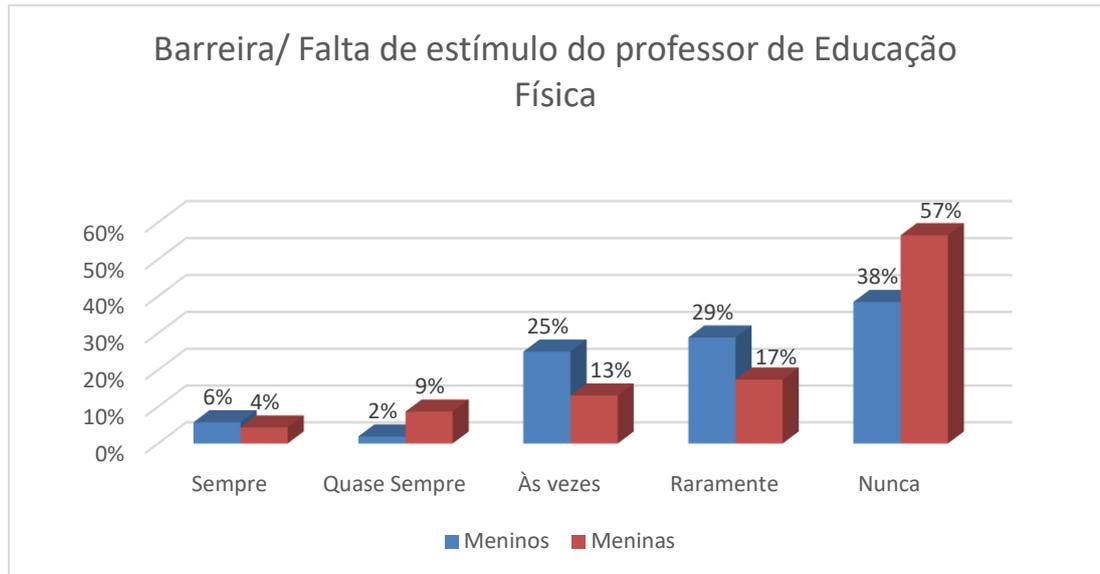


Figura 11. Falta de estímulo do professor de Educação Física

Gênero masculino, Falta de estímulo é uma das menores barreiras percebidas pelo gênero masculino com apenas 6% e muito próximo do resultado do gênero feminino que foi de 4%. Gênero feminino, comparando com o artigo "Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do Sul do Brasil" que o resultado foi de 6%, e o resultado obtido nesse questionário ficou bem próximo com 4%.

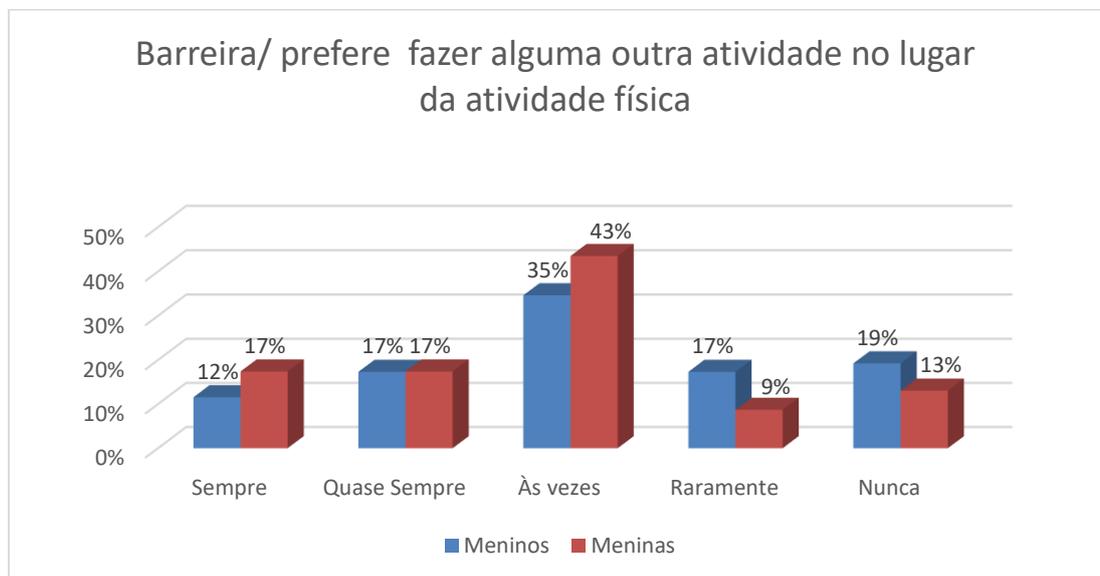


Figura 12. Prefere fazer alguma outra atividade no lugar da atividade física

Gênero masculino, Somando as respostas "sempre" e "quase sempre", chegam a 29%, muito próximo de outro artigo "Prevalência de barreiras para a prática de atividade física com adolescente", que foi de 25%. Gênero feminino, 43% das respostas consideram que preferem fazer outras atividades "às vezes" ao invés da atividade física.

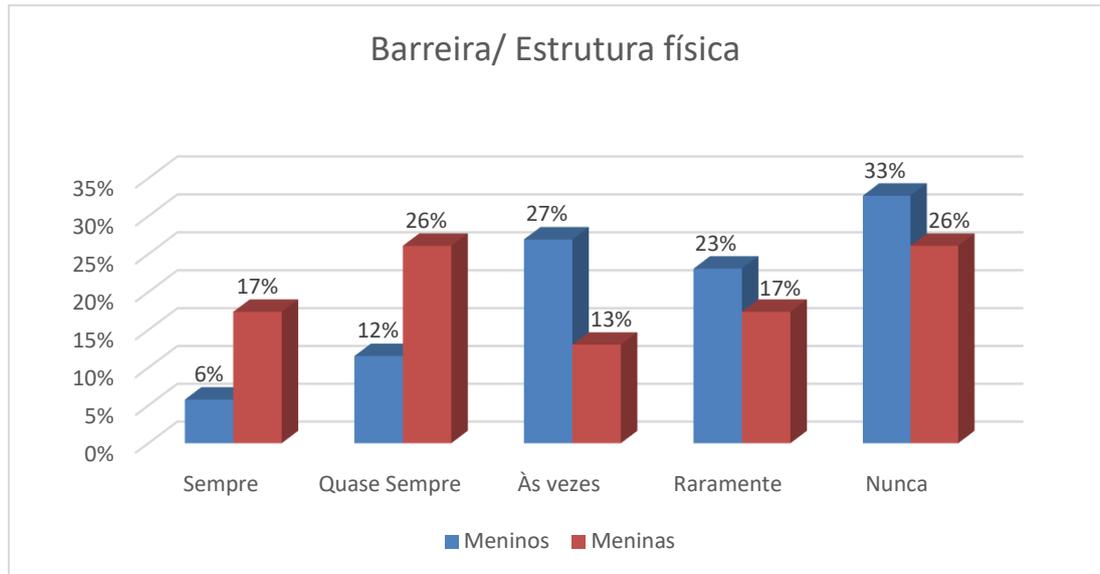


Figura 13. Estrutura física

Comparando os gêneros masculino e feminino, a barreira Estrutura Física é uma das mais citadas para o gênero feminino diferente do gênero masculino.

Tabela 1. Maiores e menores barreiras para o gênero feminino

Maiores Barreiras	
Barreira	Porcentagem
Cansaço Físico	43%
Indisponibilidade de material	44%
Estrutura Física	43%
Menores Barreiras	
Falta de estímulo do professor de Educação Física	74%
Lesões anteriores	65%
Estrutura Física	56%

Tabela 2. Maiores e menores barreiras para o gênero masculino

Maiores Barreiras	
Barreira	Porcentagem
Falta de tempo	31%
Falta de interesse	27%
Prefere fazer outra atividade	29%
Menores Barreiras	
Lesões Anteriores	75%
Falta de habilidade	65%
Falta de estímulo do professor de Educação Física	67%

Foi percebido, durante a análise e discussão, que os objetivos gerais e específicos que foram citados atenderem às expectativas proposta pelo estudo. Primeiramente, identificar que existem barreiras para a prática de atividade física para os estudantes do ensino médio do IFRS -Campus Restinga, e demonstrar que existem diferenças de barreiras entre os gêneros, tais como: cansaço físico, indisponibilidade de material e estrutura física foram as mais citadas como barreiras para o gênero feminino, diferentemente do gênero masculino, para quem as principais barreiras percebidas foram falta de tempo, falta de interesse e preferência por fazer outra atividade.

Comparando ainda com outros estudos realizados como o de Ceschini, Júnior(2009), Santos et al (2010) e Santos et al (2010), que adolescentes do gênero feminino tem uma porcentagem maior de barreiras para a prática de atividade física do que o gênero masculino, esse resultado também foi obtido nessa pesquisa, das 11 barreiras citadas no questionário aplicado o gênero feminino tem 7 delas a porcentagem igual ou maior a 30% para barreira percebida, enquanto o gênero masculino apenas 1 barreira, conseqüentemente, essa grande taxa percentual de barreiras para o gênero feminino pode contribuir futuramente para o desenvolvimentos de muitas doenças, e coloca em risco uma boa qualidade de vida.

Em questão de percepção de barreiras com o questionário aplicado, portanto conseguiu-se identificar as principais barreiras percebidas para atividade física dentro do Campus Restinga.

9. CONCLUSÃO

Ao longo desta pesquisa passou-se por algumas etapas, a metodologia que foi a parte da aplicação dos questionários com os estudantes, e em que em nenhum momento se recusaram a responder os questionários, em seguida a parte da análise de dados, que foi a mais complicado, e os resultados obtidos na pesquisa foram significantes, pois alcançaram os objetivos gerais e específicos proposto pela pesquisa. Objetivos gerais com identiciou que existem barreiras para a prática de atividade física para ambos os gêneros e que cada gênero tem uma percepção de barreira diferente. Assim mostrando que as maiores barreiras percebidas pelo gênero feminino são cansaço físico; falta de material e estrutura física enquanto o gênero masculino falta de tempo; falta de interesse e preferem fazer outra atividade. E com a identificação das barreiras para a prática de atividade física, fica evidente a importancia do Gestor Desportico e Lazer para fomentar a prática de atividade física com programas e projetos .

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUMPCÃO. O. L. T; MORAIS. P. P; Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. efdeportes.com Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude1.htm>. Acessado em: 20/08/2016.

ALLISON KR, DWYER JJ, GOLDENBERG E, Fein A, Yoshida KK, Boutilier M. Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation. *Adolescence* 2005;40(157):155-70.

AZEVEDO MR, Araujo CL, Cozzensa da Silva M, Hallal PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Rev Saude Publica* 2007;41(1):69-75.

BARBOSA, Rita M. d. S. P. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis*, v. 34, n. 2, p. 513-518, abr./jun. 2012

BARROS R. Os adolescentes e o tempo livre: lazer – atividade física. In: Coates V, Françoso LA, Beznos GW. *Medicina do adolescente*. São Paulo: Sarvier, 1993.

CASPERSEN, Carl J., POWELL, Kenneth E., CHRISTERSON, Gregory M. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*. v.100, n. 2, p.126-131, 1985

CESCHINI, F. L.; e Júnior, A. F.; Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *R. bras. Ci e Mov.* 2007.

CRISTINA, Maria; BAGGIOTTO, Juliane. O QUE PENSAM OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO ESCOLAR. Disponível em :<http://www.efdeportes.com/efd122/o-que-pensam-os-professores-de-educacao-fisica.htm> Acesso em 25 de Junho de 2015

DANTAS, E. H. M. Atividade física, prazer e qualidade de vida. *Revista Mineira de Educação Física*. Viçosa, v.7, n.1, p. 5-13, 1999. Envelhecimento, atividade física e saúde

ELENO, Thaís; BARELA, José A; KOKUBUN, Eduardo. G. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, Campinas, v. 24, n. 1, p. 83-98, set. 2002

Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 125-145.

GILL T.M. & Feisnten A.R. (1994). A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. *JAMA*, 272: 619-626
NAHAS, M. V. O pentáculo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.5, n.2, 2000.

Guedes, D.P. GUEDES, J. E. R. *Exercício Físico na Promoção da Saúde*. Londrina: Mediograf, 1995.

KATCH, Frank I & McARDLE, William D, *Nutrição, Exercício e Saúde*. Rio de Janeiro: MEDSI, 1996.

KAWAZOE, José al et. Atividade física e saúde na infância e adolescência, *Rev Bras Med Esporte* _ Curitiba, Vol. 4, Nº 4 – Jul/Ago, 1998

LIMA, Deise Guadalupe. Atividade física e qualidade de vida no trabalho. In: *Anais do Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer*; Brasília, Setembro de 1999

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3 ed Londrina: Midiograf 2003.

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.

SCHULTZ, D. P. & SCHULTZ, S. E. (2002). *Teorias da Personalidade*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.

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.

TERGERSON JL, King KA. Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *J Sch Health* 2002;72(9):374-80.

TOSCANO, José Jean de Oliveira and EGYPTO, Evandro Pinheiro do. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. *Rev Bras Med Esporte* [online]. 2001, vol.7, n.4 [cited 2016-11-21], pp.132-137.

THE AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER Disponível em: <<http://www.aicr.org> >
Acesso em: 27 de Julho de 2016

YAN, R. M., FREDERICK, C. M., Lepes, D., Rubio, N. & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.

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.

ANEXO A

SEXO					
FEMININO					
MASCULINO					
Considerando os fatores abaixo relacionados, indique com que frequência eles representam, para você, motivos para não praticar atividades físicas.					
FATOR	SEMPRE	QUASE SEMPRE	ÁS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
Falta de tempo (Por fazer outras atividades, ocasionando a falta de tempo para a prática de atividade física).					
Fatores climáticos (Os fatores climáticos são elementos naturais ou não que exercem influência sobre o clima de uma determinada região).					
Indisponibilidade de material (Dificuldade para conseguir material (Bolas, redes, coletes) para a prática da atividade).					
Falta de companhia (Não tem ninguém que possa fazer a prática junto com você, e isso acaba fazendo que você não pratique).					
Lesões físicas anteriores (Não tem ninguém que possa fazer a prática junto com você, e isso acaba fazendo que você não pratique).					
Cansaço físico					
Falta de habilidade física					
Falta de interesse em praticar					
Falta de estímulo do professor de Educ. Física					
Estrutura física (Marcações da quadra, tabelas de basquetes, Goleiras de futsal e handebol, falta de cobertura na quadra).					
Prefere fazer alguma outra atividade no lugar da atividade física					