

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
CURSO DE MESTRADO DA FACULDADE DE MEDICINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE E DESENVOLVIMENTO NA
REGIÃO CENTRO-OESTE

VALÉRIA RIEGER VIEIRA

BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO LAZER EM USUÁRIOS
DE TRANSPORTE PÚBLICO DE CAMPO GRANDE/MS

CAMPO GRANDE

2019

VALÉRIA RIEGER VIEIRA

**BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO LAZER EM USUÁRIOS
DE TRANSPORTE PÚBLICO DE CAMPO GRANDE/MS**

Dissertação de mestrado apresentada ao programa de Pós-graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, para obtenção do título de Mestre.

Orientador: Prof. Dr. Júnior Vagner Pereira da Silva

CAMPO GRANDE

2019

VALÉRIA RIEGER VIEIRA

BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO LAZER EM USUÁRIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO DE CAMPO GRANDE/MS

Dissertação de mestrado apresentada ao programa de Pós-graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, para obtenção do título de Mestre.

Orientador: Prof. Dr. Júnior Vagner Pereira da Silva

A banca examinadora, após avaliação do trabalho, atribuiu à candidata o conceito ____.

Campo Grande, ____ de _____ de 2019.

BANCA EXAMINADORA

NOTA/CONCEITO

Junior Vagner Pereira da Silva – Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS)

Sandra Helena Correia Diettrich - UFMS

Vitor Antonio Cerignoni Coelho- Universidade Federal do Tocantins (UFT)

DEDICATÓRIA

Ao papai e a mamãe, que sempre me apoiaram e me incentivaram nos estudos. Vocês dois me inspiram a ser, sobretudo, uma pessoa melhor! Amo vocês.

AGRADECIMENTOS

À Nossa Senhora por sempre ter me atendido.

À Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS) que foi minha casa.

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo fomento financeiro para desenvolvimento deste estudo.

À Agência Municipal de Transporte e Trânsito (AGETTRAN) em especial ao Diretor de Transportes Luiz Carlos Alencar Filho, além de todos os responsáveis pelos terminais de transporte público e seus respectivos usuários. Meus sinceros agradecimentos.

À secretaria do programa, assim como ao Comitê de Ética da UFMS que nesse processo, estiveram dispostos à orientação.

Ao curso de Educação Física, seu secretário, funcionários e a todos os professores. Espero levar comigo “um pouquinho” de cada um.

Aos programas PET – Programa de Educação Tutorial e PIBIC – Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica e seus respectivos tutores/orientadores Prof. Júnior e Prof.^a Sandra, tenho vocês como pai e mãe na vida acadêmica.

Aos colegas de sala (Educação Física – UFMS, 2017), em especial aqueles do grupo “FORÇA” que estiveram comigo desde o início.

Ao Grupo de Pesquisa de Políticas Públicas de Esporte, Lazer e Saúde (GEPPELS), pelo aprendizado e incentivo à pesquisa.

À Rede de Desenvolvimento do Esporte Recreativo e do Lazer (REDE CEDES), por proporcionar todo o amparo à pesquisa em políticas públicas. À Dani, por estar sempre disposta em tudo que fosse preciso, além de ser uma pessoa inspiradora. Luana e Lari, por estarem presentes em muitos momentos desse meu processo.

Ao meu companheiro e “veterano” em tudo, Vitinho. Agradeço por cada “sucção”, cada momento de risada, tristeza e até raiva que passamos juntos. Aprendi muito com você coisas que pretendo levar para vida.

À minha família, papai, mamãe, Bruna, Anthony, Renê, e aos que estão longe em distância, mas presente no coração.

Ao Diego por me aguentar em todos os momentos, além de toda sua família maravilhosa.

Aos meus queridos vizinhos(as) Yanca, Day e Jefferson pelos momentos únicos.

Aos meus meninos Mushu e Juquinha.

EPÍGRAFE

*... conduzir por ordem os meus
pensamentos, começando pelos mais
simples e mais fáceis de conhecer,
para subir, pouco a pouco, como
por degraus...*

Descartes

RESUMO

VIEIRA, Valéria Rieger. **Barreiras à prática de exercícios físicos no lazer em usuários de transporte público de Campo Grande/MS**. 97f. Dissertação (Mestrado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste) Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Campo Grande – MS, 2019.

Com as obrigações do trabalho, casa e família, o tempo de lazer pode representar uma “janela” para a vivência prática do lazer físico/esportivo. Contudo, o estilo de vida fisicamente ativo no lazer pode ser influenciado por diversos fatores. Uma possível análise desse fenômeno se dá pela identificação dos fatores que agem como barreiras à prática de Exercícios Físicos no Lazer (EFL). O objetivo foi identificar as barreiras à prática de EFL em usuários de transporte público de Campo Grande/MS. Especificamente objetivou-se: investigar as principais barreiras à vivência prática de EFL entre os brasileiros; detectar as barreiras ao EFL em usuários adultos de transporte público de Campo Grande/MS; analisar a associação entre sexo e barreiras percebidas à prática de EFL; e investigar a associação entre região de residência e barreiras percebidas à prática de EFL. No primeiro momento, foram investigados artigos científicos originais, desenvolvidos com brasileiros, publicados em inglês e português, em periódicos incluídos ao sistema *Webqualis* e disponíveis nas bases do *Lilacs*, *Scielo*, *PubMed* e *ScienceDirect* que se apresentaram na sua íntegra (acesso livre – *open access*), no período 2005-2018. No segundo momento, foram entrevistados 389 adultos usuários de transporte público em Campo Grande/MS, do sexo masculino e feminino; os dados foram analisados pela frequência relativa, teste Qui-quadrado para independência (X^2) para a relação com a variável sexo e Qui-quadrado para homogeneidade ($X^2_{\text{aderência}}$) para a relação com a variável residência; e utilizou-se o referencial teórico do Modelo Bioecológico de Desenvolvimento Humano (MBDH). Os resultados apontam que entre os brasileiros o clima inadequado e o ambiente insuficientemente seguro (domínio ambiental), a falta de companhia (domínio social), as limitações físicas e o cansaço físico (domínio físico), e a falta de interesse em praticar e o medo de lesionar-se (domínio comportamental) são as principais barreiras à prática de EFL entre adolescentes, adultos e idosos. Entre os adultos usuários de transporte público em Campo Grande/MS as principais barreiras são o ambiente insuficientemente seguro e a falta de equipamento disponível (domínio ambiental), a jornada de trabalho extensa e as tarefas domésticas (domínio social), a falta de energia e a falta de habilidades (domínio físico), e a falta de interesse em praticar e a preocupação com a aparência durante a prática (domínio comportamental). Conclui-se que a prática de EFL é influenciada de forma multifatorial, evidenciando uma complexidade da realidade social que exige ações que considerem a participação popular e interdisciplinaridade na construção coletiva de saberes; a multidisciplinaridade na atuação profissional e a intersetorialidade no desenvolvimento de políticas públicas voltadas a ocupação do tempo disponível com exercícios físicos. Entende-se que é nessa direção que as ações podem ser planejadas para a consolidação da interface lazer-saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de vida; Atividades de lazer; Desenvolvimento Humano.

ABSTRACT

BARRIERS TO PRACTICE LEISURE-TIME PHYSICAL EXERCISE IN PUBLIC TRANSPORT USERS IN CAMPO GRANDE/MS

With the obligations of work, home and family, leisure time can represent a “window” for the practical experience of physical/sports leisure. However, the physically active lifestyle in leisure can be influenced by several factors. A possible analysis of this phenomenon occurs by identifying the factors that act as barriers to the practice of physical exercise at leisure. The objective was to identify barriers to the practice of physical exercise at leisure in public transport users from Campo Grande/MS. Specifically aimed to: investigate the main barriers to practical experience of physical exercise at leisure among Brazilians; detect barriers to the practice physical exercise at leisure in adult public transit users from Campo Grande/MS; analyze the association between sex and perceived barriers to the practice of physical exercise at leisure; and investigate the association between region of residence and perceived barriers to physical exercise at leisure practice. At first, we investigated original scientific articles, developed with Brazilians, published in English and Portuguese, in journals included in the Webqualis system and available in the Lilacs, Scielo, PubMed and ScienceDirect databases that were presented in full (open access) for the period 2005-2018. In the second moment, 389 adult public transport users in Campo Grande/MS, male and female, were interviewed; data were analyzed by relative frequency, chi-square test for independence (X^2) for relationship with gender and chi-square for homogeneity (X^2 adherence) for relationship with residence variable; and the theoretical framework of the Bioecological Model of Human Development was used. The results indicate that among Brazilians the inadequate climate and the insufficiently safe environment (environmental domain), the lack of company (social domain), physical limitations and physical tiredness (physical domain), and the lack of interest in practicing and Fear of injury (behavioral domain) are the main barriers to the practice of EFL among adolescents, adults and the elderly. Among adult public transport users in Campo Grande/MS the main barriers are insufficiently safe environment and lack of available equipment (environmental domain), long working hours and housework (social domain), lack of energy and lack of skills (physical domain), and lack of interest in practicing and preoccupation with appearance during practice (behavioral domain). It is concluded that the practice of physical exercise at leisure is influenced in a multifactorial manner, showing a complexity of social reality that requires actions that consider popular participation and interdisciplinarity in the collective construction of knowledge; the multidisciplinary in the professional practice and the intersectoriality in the development of public policies directed to the occupation of the available time with physical exercises. It is understood that it is in this direction that actions can be planned for the consolidation of the leisure-health interface.

KEYWORDS: Lifestyle; Leisure activities; Human development.

LISTA DE FIGURAS

Revisão de Literatura

Figura 1 – Classificação das dimensões dos fatores/barreiras conforme Matsudo <i>et al.</i> (2006), Seabra <i>et al.</i> (2006) e Boscatto, Duarte e Gomes (2011)	22
---	----

Artigo 1

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos sobre barreiras à prática de Atividade Física de Lazer incluídos na revisão sistemática (2018).....	35
Figura 2 - Instrumentos utilizados nos estudos analisados.....	36
Figura 3 - Síntese dos termos que se referem às barreiras à prática de Atividade Física de Lazer em estudos desenvolvidos com adolescentes.	37
Figura 4 - Síntese dos termos que se referem às barreiras à prática de Atividade Física de Lazer em estudos desenvolvidos com adultos.....	38
Figura 5 - Síntese dos termos que se referem às barreiras à prática de Atividade Física de Lazer em estudos desenvolvidos com idosos.	39
Figura 6 - Dados sobre as barreiras à prática de Atividade Física de Lazer entre os adolescentes	41
Figura 7 - Dados sobre as barreiras à prática de Atividade Física de Lazer entre os adultos ..	42
Figura 8 - Dados sobre as barreiras à prática de Atividade Física de Lazer entre os idosos....	43

Artigo 2

Figura 1 – Classificação das dimensões das barreiras para prática de exercício físico no lazer.....	59
---	----

LISTA DE TABELAS

Artigo 2

Tabela 1 - Perfil dos usuários de transporte público segundo sexo, idade, estado civil, escolaridade e região residencial	60
Tabela 2 - Porcentagem das barreiras percebidas ao Exercício Físico de Lazer segundo os usuários de transporte público	61
Tabela 3 - Porcentagem das barreiras percebidas ao Exercício Físico de Lazer segundo os usuários de transporte público, estratificado por sexo.....	62
Tabela 4 - Porcentagem das barreiras percebidas ao Exercício Físico de Lazer segundo os usuários de transporte público, estratificado por região de residência	64

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AFL Atividade Física de Lazer

AGETTRAN Agência Municipal de Transporte e Trânsito

DeCS Descritores em Ciências da Saúde

DCNT Doenças Crônicas Não Transmissíveis

EFL Exercício Físico de Lazer

MBDH Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano

MS Mato Grosso do Sul

OMS Organização Mundial de Saúde

PenSE Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar

PPCT Processo-Pessoa-Contexto-Tempo

SUS Sistema Único de Saúde

TCLE Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UFMS Universidade Federal do Mato Grosso do Sul

VIGITEL Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

WHO World Health Organization

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	21
2.1 MODELO DOS SISTEMAS ECOLÓGICOS E BIOECOLÓGICOS	23
3 RESULTADOS	31
3.1 ARTIGO 1 - BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO LAZER DE BRASILEIROS: revisão sistemática	31
3.2 ARTIGO 2 - BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE LAZER EM USUÁRIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO DE CAMPO GRANDE/MS	55
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO	80
REFERÊNCIAS	82
APÊNDICES	89
Apêndice A: Formulário para Dados Sociodemográficos	90
Apêndice B : Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	91
ANEXOS	92
Anexo A: Instrumento de Coleta de Dados	93
Anexo B : Termo de Autorização para o Estudo - AGETTRAN	94
Anexo C: Parecer do Comitê de Ética	95
Anexo D: Carta de aceite da Revista Pensar a Prática para o artigo 1	96
Anexo E: Submissão do artigo 2 na Revista <i>Holos</i>	97

1 INTRODUÇÃO

Para Marcellino (2007, p. 11), “[...] o entendimento do lazer não é efetuado em si mesmo, mas como uma das esferas de ação humana historicamente situada”, sendo para o autor, estabelecida uma relação dialética entre lazer e sociedade, em que a sociedade que o gerou e exerce influência sobre ele, por ele pode ser influenciada.

Além disso, o lazer é assumido sob dois aspectos fundamentais. O primeiro é a atitude, que caracteriza a relação entre indivíduo e experiência vivida, ou seja, a satisfação provocada pela atividade. Em segundo, o tempo, ao considerar as atividades realizadas no tempo liberado ou disponível das obrigações profissionais, familiares, sociais e religiosas (MARCELLINO, 2002).

Nessa perspectiva, a disponibilidade de tempo pressupõe uma opção e a atitude uma ação (SILVA; SAMPAIO, 2011). O lazer então, não precisa ser restrito a prática de uma atividade, mas pode abarcar também o conhecimento e a assistência que essas atividades podem propiciar e até mesmo a possibilidade do ócio, desde que visto como uma opção (MARCELLINO, 2007).

O lazer como cultura pode ser exercido em inúmeras atividades que atendam os aspectos de tempo e atitude, dessa maneira, os conteúdos dessas atividades podem ser organizados de acordo com a natureza de seu interesse cultural que, segundo Dumazedier (1980), são os interesses artísticos (predomina o imaginário – as imagens, emoções e sentimentos), intelectuais (contato com o real, com o verdadeiro), manuais (manipulação de objetos, materiais ou cenários), sociais (manifestações fundamentadas no relacionamento e convívio social) ou físicos/esportivos (movimento corporal e esportes). Ademais, o interesse turístico é acrescentado por Camargo (1986), referente às atividades que predominantemente buscam a quebra da rotina com o contato com novas paisagens e culturas.

Mesmo com a classificação por interesse cultural que motiva o indivíduo a buscar a vivência do lazer, não devemos tomar tal classificação de forma rígida, vez que sua divisão ocorre apenas por predominância e assim, esses interesses estão intimamente relacionados. A identificação destes se faz como referencial para a complexidade existente no campo dos estudos e intervenção no lazer (ISAYAMA, 2004; MELO; ALVES JUNIOR, 2003).

Entre as diversas atividades de lazer, o interesse cultural que envolve predominantemente a atividade física e os esportes é o físico/esportivo, composto pelas

ginásticas, danças, lutas, jogos motores, dentre outras atividades que estão diretamente relacionadas às manifestações da cultura corporal do movimento (SILVA; SAMPAIO, 2011).

O conteúdo físico/esportivo possibilita uma interface entre lazer e saúde, vez que a ampliação do conceito de saúde envolve fatores além da biologia humana considerando também o ambiente, a organização dos serviços de saúde e o estilo de vida das pessoas. Sendo assim, a prática corporal/atividade física, inclusive no tempo disponível (lazer), configura-se um importante tema para o desenvolvimento da promoção de saúde no Brasil (SILVA; FERREIRA, 2018).

Para distinção dos conceitos, a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso¹. Já o exercício físico é uma atividade física planejada, sistematizada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

A atividade física de lazer por sua vez, é definida como qualquer atividade física praticada com o objetivo de melhorar a saúde e/ou a condição física, ou com finalidade de estética, realizada no tempo disponível (SALLES-COSTA, 2003). Podendo ser sistematizada e planejada para atingir determinados objetivos - Exercício Físico de Lazer (EFL).

No Brasil os adultos têm vivenciado a prática do lazer físico/esportivo em suas inúmeras possibilidades. Conforme observado em dados de pesquisa nacional realizada pelo Ministério do Esporte, há evidências que a prática de caminhada, andar de bicicleta, musculação, corrida e demais atividades desenvolvidas na academia figuram entre as mais praticadas (BRASIL, 2015). Pesquisas regionais também dão conta desta realidade, indicando a prática do futebol (LIMA; PIOVANI; LIMA, 2017; LIMA; LIMA; SILVA, 2017; MUSSI *et al.*; 2015), vôlei, hidroginástica, dança, basquete, natação, artes marciais, tênis e ciclismo (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010), a caminhada (LIMA; LIMA; SILVA, 2017; FERMINO; HALLAL; REIS, 2017; DEL DUCA *et al.*, 2014; MUSSI *et al.*; 2015) e a musculação, ergonomia, ciclismo *indoor* e ginástica localizada predominam (DEL DUCA *et al.*, 2014; FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

¹ A prática de atividade física constitui uma variável complexa de ser analisada, pois possui particularidades que precisam ser levadas em consideração. Dentre essas, Freitas Júnior *et al.* (2010) e Florindo *et al.* (2009) discorrem a existência de domínios da atividade física, sendo o laboral ou ocupacional (realizadas no ambiente de trabalho); o referente ao ambiente doméstico (afazeres domésticos); o de deslocamento (para ir e/ou voltar do trabalho/curso); e o de lazer (exercidas no tempo disponível).

Os resultados apresentados anteriormente corroboram com afirmações de Melo e Alves Junior (2003) de que os exercícios físicos e os esportes estão entre as manifestações culturais de lazer mais procuradas e difundidas pelos meios de comunicação. Em que pese essa realidade, segundo Silva e Ferreira (2018), o lazer não é restrito à prática e pode também ser vivenciado em forma de contemplação e conhecimento, estando essas três possibilidades no mesmo patamar, apresentando-se como uma vivência multiforme do lazer.

Tais considerações se fazem importantes, pois embora o conteúdo físico/esportivo se manifeste como o mais difundido e vivenciado, isso não significa que a maioria da população brasileira usufrua o seu tempo disponível com o lazer fisicamente ativo, visto que dados secundários apresentam que 61% dos adultos brasileiros se ocupam com atividades como assistir televisão ou usar computador, *tablets* ou celular no seu lazer. Por outro lado, a mesma pesquisa indica que apenas 37% dessa população tem a vivência prática de exercício físico no tempo disponível (SILVA; SAMPAIO, 2011). Logo, o comportamento sedentário tem sido predominante nas vivências do lazer entre os brasileiros (BRASIL, 2018).

Apresentado como um fator com altos índices entre a população brasileira, o comportamento sedentário, por vezes, tem sido um termo utilizado como sinônimo de sedentarismo e inatividade física (CHRISTOFOLETTI, 2018). Porém, são expressões distintas que merecerem a devida atenção para conceituação e o uso adequado conforme os objetivos do assunto proposto.

O termo comportamento sedentário vem do latim *sedere* (sentar-se) e é determinado pela prática de atividades caracterizadas pelo baixo gasto energético que comumente são realizadas na posição sentada ou reclinada (PATE; O'NEILL; LOBELO, 2008; WILMOT *et al.*, 2012). Englobam uma ampla variedade de comportamentos e, assim como na atividade física, também podem ser realizados nos diversos contextos, como no ambiente de trabalho, no deslocamento, no ambiente doméstico e no lazer (FORD; CASPERSEN, 2012). Conforme Christofolletti (2018), o excesso desse comportamento constitui o sedentarismo.

Com mudanças no estilo de vida decorrente da modernização da sociedade, como a crescente popularidade do automóvel, além de transformações no ambiente de trabalho e doméstico com a invenção de tecnologias como o computador e os eletrodomésticos, as pessoas têm aumentado o tempo de atividades que resultam em baixo gasto energético. Portanto, os comportamentos sedentários tornam-se onipresentes e por isso, representam uma

faceta importante do estilo de vida das pessoas (WILMOT *et al.*, 2012; FORD; CASPERSEN, 2012).

No lazer, mesmo que por vezes restringido pela literatura ao tempo de tela com o uso de computadores, *tablets* e videogames (GUERRA; FARIAS JÚNIOR; FLORINDO, 2016), sobretudo nas horas de televisão (WILMOT *et al.*, 2012), atividades sedentárias podem ser exemplificadas em estudar, assistir uma peça de teatro, conversar na mesa de um bar com os amigos, entre outras atividades. Podem então ser experimentadas nos diferentes interesses culturais do lazer.

Todavia, paradoxalmente, uma pessoa que apresenta um tempo elevado de comportamento sedentário, pode também apresentar altos níveis de atividade física total. Essa coexistência pode ser exemplificada com um funcionário de escritório (comportamento sedentário no ambiente de trabalho) que regularmente pedala para ir e voltar do trabalho (atividade física de deslocamento). Assim, o sedentarismo não se trata da ausência de atividade física, mas sim de um conjunto de atividades com baixo gasto energético (OWEN; *et al.*, 2010; FORD; CASPERSEN, 2012). Por isso, no âmbito acadêmico, tem sido observado o cuidado com o uso de denominações apropriadas na estratificação dos níveis de comportamentos sedentários e atividade física (MENEGUINI *et al.*, 2015).

Já a inatividade física é o termo utilizado para designar aqueles que não atingem as diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) para o nível de prática de exercício físico conforme sua faixa etária. Para a fase adulta, essas recomendações são de 150 minutos/semana de intensidade moderada ou 75 minutos/semana de intensidade vigorosa ou combinação equivalente (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010; CHRISTOFOLETTI, 2018).

No cenário brasileiro, a maioria dos adultos tem sido considerada fisicamente inativa nos momentos de lazer, uma vez que apenas 37% dessa população referem ter atingido as recomendações de prática de exercício físico em seu tempo disponível. O alto índice de brasileiros com 18 anos ou mais que se ocupam com comportamentos sedentários (61%) ou são fisicamente inativos (63%) no lazer torna-se alarmante (BRASIL, 2018), pois ambas as situações podem produzir impacto negativo à saúde.

Analisando a saúde a partir da faceta fisiológica, não existem diretrizes quantitativas para o limite de comportamento sedentário por não se saber com exatidão o quanto o excesso dessa prática pode ser prejudicial, porém estudos científicos têm identificado essa relação ao

evidenciar sua associação ao aumento da mortalidade por todas as causas (KOSTER *et al.*, 2012; WILMOT *et al.*, 2012; CHAU *et al.*, 2013), ao risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como as cardiovasculares (FORD; CASPERSEN, 2012; WILMOT *et al.*, 2012) e diabetes (WILMOT *et al.*, 2012).

Os riscos à saúde aumentam progressivamente à medida que as pessoas ficam mais tempo sentadas no decorrer do dia. Conforme Chau *et al.* (2013), a cada hora que é adicionada ao tempo de 4 a 8h diárias há o acréscimo de 2% do risco de mortalidade por todas as causas e de 8% quando as atividades sedentárias ultrapassam 8h diárias. Willmot *et al.* (2012) acrescentam que entre as alterações metabólicas que ocorrem durante essa vivência de atividades sedentárias, está o impacto sobre a resistência a insulina e glicemia, associando o sedentarismo ao diabetes.

Os riscos podem provir dos diferentes contextos já citados, ou seja, podem ser advindos pelas características sedentárias do ambiente ocupacional, como também de algumas atividades de lazer (FORD; CASPERSEN, 2012). Porém, ao relevar a associação entre sedentarismo e os desfechos à saúde, devemos ponderar para que equívocos não sejam cometidos, pois durante o tempo disponível existem possibilidades de vivência dos diversos conteúdos que podem ser considerados sedentários por ter baixo gasto energético, mas quando realizados moderadamente, podem, não necessariamente trazer prejuízos à saúde (CHISTOFOLETTI, 2018). São os casos de atividades como a leitura e estudos, meditação e reflexão, dentre outras que, se analisadas de forma integral, podem estar associadas à promoção da saúde ao considerarmos o indivíduo não apenas em seu aspecto biológico, mas também social e psicológico que se encontra em consonância com uma visão ampliada de saúde.

A inatividade física também tem relação com a saúde, vez que os indivíduos que se encontram nessa condição apresentam maior associação com a obesidade (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004), entretanto, para Wanderley e Ferreira (2010), esta é uma doença em que sua etiologia é multifatorial e dessa forma, abrange não somente aspectos biológicos pela perspectiva metabólica, mas também aspectos socioculturais e simbólicos, além de fatores psíquicos.

Nesse ponto de vista plural, a obesidade é deflagrada pela insatisfação da autoimagem que pode acompanhar quadros de depressão, sobretudo, pelo senso de autodepreciação e vergonha, por conseguinte, o retraimento social. Em outras palavras, a percepção da condição

de obesidade se manifesta, entre outros fatores, pelo sofrimento emocional de atitudes e estereótipos negativos da sociedade em relação à obesidade (MORAES; ALMEIDA; SOUZA, 2013).

Essas são considerações que permitem a compreensão da magnitude do tempo reduzido da prática de exercícios físicos/atividades físicas e incorporação do excesso da vivência de atividades sedentárias na vida cotidiana, inclusive no tempo de lazer, que podem implicar também nas facetas social e psicológica da saúde das pessoas.

Os riscos também englobam os fatores fisiológicos, haja vista que a inatividade física está relacionada às diversas DCNT. Estima-se que 6% a 10% das doenças cardíacas, diabetes tipo II, câncer de mama e de cólon, sejam devido à inatividade física (LEE *et al.*, 2012). Ademais, os indivíduos fisicamente inativos são os que mais precisam fazer o uso de medicações contra as DCNT (TURI *et al.*, 2015a). Por conseguinte, causado impacto econômico direto sobre o sistema público de saúde devido a tratamentos médicos como a distribuição de medicamentos (BIELEMANN; KNUTH; HALLAL, 2010), consultas regulares, testes laboratoriais e uso contínuo de fármacos necessários para essa população (TURI *et al.*, 2015b).

Por outro lado, o hábito de praticar exercícios físicos tem se mostrado um importante fator de proteção contra os riscos de doença cardíaca e mortalidade por todas as causas (AREM *et al.*, 2015), sobrepeso e obesidade (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004), sintomas da depressão (BARROS *et al.*, 2017), riscos de diversos tipos de câncer como o cólon, mama, endométrio, pulmão, de esôfago, entre outros (MOORE *et al.*, 2016). Ainda, apresenta potencial de redução de 12% dos medicamentos e 50% das hospitalizações em usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) e assim, estima-se uma economia de 2,2 milhões (BIELEMANN; KNUTH; HALLAL, 2010).

Segundo Arem *et al.* (2015), a recomendação da prática de exercícios físicos pela OMS proporciona a maioria dos benefícios de longevidade, atingindo a redução do risco de mortalidade em até 31%. Porém, já existem benefícios de redução dos riscos de até 20% entre aqueles que praticam menos do mínimo que é proposto.

Com o cotidiano cada vez mais atarefado pelas obrigações profissionais e familiares, as atividades de lazer acabam restritas às casas das pessoas, contribuindo para o sedentarismo e inatividade física. Dessa forma, o fim de semana torna-se uma possibilidade de tempo disponível para a prática esportiva em ambientes variados. Donovan *et al.* (2017) dizem que

com essa condição, a prática de EFL por semana se limita a uma ou duas sessões, o que, se realizadas em intensidade moderada à vigorosa, independente da prática predominante, podem ser o suficiente para reduzir os riscos de mortalidade por todas as causas, doenças cardiovasculares e câncer. À vista disso, a disponibilidade de tempo pode pressupor oportunidades relacionadas a prática de EFL e as diretrizes pré-estabelecidas norteiam essa prática para proporcionar a maioria dos benefícios de longevidade.

Portanto, para a melhoria do estado de saúde na perspectiva ampliada (biológica, psicológica e social) da população, são necessárias iniciativas de promoção à prática de exercícios físicos como no tempo de lazer.

Contudo, a adoção à prática de EFL pode decorrer de diversos fatores que não se restringem apenas a disponibilidade de tempo ou relação com o divertimento e/ou conhecimento das pessoas. Segundo Sallis *et al.* (2006) as estratégias em promoção da saúde até a década de 1990 eram centradas na mudança do comportamento individual. Todavia, como expõem Matsudo *et al.* (2006), as ações focadas apenas no indivíduo podem acabar prejudicadas se não for dada a devida atenção ao seu entorno. A avaliação desses resultados sugere que além do comportamento individual, deve-se analisar também a interação do indivíduo com os ambientes (contextos físico, social e político) (SALLIS *et al.* 2006).

As barreiras à vivência prática do lazer de interesse físico/esportivo nos adultos têm se ressaltado na literatura nas diferentes regiões do Brasil: no sul (LEGNANI; LEGNANI, 2005; REICHERT *et al.*, 2007; ELSANGEDY *et al.*, 2008; SILVA; PETROSKI; REIS, 2009; PINHEIRO *et al.*, 2010; SILVA *et al.*, 2011; RIGONI *et al.*, 2012; PINTO *et al.*, 2017), no nordeste (SOUSA; SANTOS; JOSÉ, 2010; JESUS; JESUS, 2012; SOUSA; FONSECA; BARBOSA, 2013; NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017) e no centro-oeste (NOGUEIRA; SOUSA, 2012; PEREIRA *et al.*, 2014).

Especificamente em Campo Grande, Mato Grosso do Sul (MS), Gabilan (2015) analisou as barreiras e demais fatores associados à prática da atividade física em adultos e mostrou que entre os principais motivos que agem negativamente estão a falta de tempo por causa do trabalho (51,2%), a falta de interesse e/ou preguiça (22,8%) e a percepção de dores/por recomendação médica (14,8%). Em que pese a importância dos dados obtidos, o estudo cobriu apenas indivíduos de uma determinada unidade de saúde na região urbana do Lagoa, abrindo espaços para que novas investigações no município pudessem ser realizados de modo abrangente, como a delineada por nós, visto que a presente pesquisa aborda as

barreiras ao EFL nas diferentes regiões urbanas de Campo Grande (Anhanduizinho, Bandeira, Centro, Imbirussu, Lagoa, Prosa e Segredo), dispendo de potencial para expansão do conhecimento sobre a temática entre os adultos da capital do estado de MS. Ainda, buscando originalidade, o estudo utilizou o Modelo Bioecológico de Desenvolvimento Humano (MBDH) de Bronfenbrenner (2002, 2011) como referencial teórico para analisar a complexidade das barreiras à prática de EFL.

A presente proposta metodológica pode trazer contribuições para os estudos que articulem lazer e saúde a partir de uma percepção híbrida, ou seja, em que o lazer se encontra fundamentado na sociologia e a promoção da saúde na percepção ampliada, uma vez que aborda uma teoria interdisciplinar, na busca da visão do ser humano para além da perspectiva biológica.

Diante dessa perspectiva, a presente pesquisa assume como problema: Quais são as barreiras à prática de EFL de usuários de transporte público em Campo Grande/MS? Quais domínios são predominantes? Qual a associação com o sexo e com a região de residência?

O objetivo geral foi identificar as barreiras à prática de EFL em usuários de transporte público de Campo Grande/MS. Especificamente objetivou-se: investigar, a partir da revisão sistemática, as principais barreiras à vivência prática de EFL entre os brasileiros; detectar as barreiras que mais limitam e impedem usuários adultos de transporte público a ocuparem o tempo de lazer com exercícios físicos em Campo Grande/MS; analisar a associação entre sexo e barreiras percebidas à prática de EFL; e investigar a associação entre região de residência e barreiras percebidas à prática de EFL.

A partir do reconhecimento da existência multifatorial de barreiras que agem no lazer fisicamente ativo das pessoas e das possíveis contribuições que o referencial teórico do MBDH pode trazer para uma análise ampliada, as hipóteses do estudo são: (1) as barreiras oscilam de acordo a faixa etária; (2) as principais barreiras à prática de EFL são influenciadas pelo contexto da vida adulta; (3) as barreiras à prática de EFL são distintas entre mulheres e homens; (4) as barreiras à prática de EFL agem diferentemente de acordo com a região de residência das pessoas; e (5) a influência do domínio ambiental é maior em regiões periféricas.

Dessa maneira, o trabalho se encontra organizado em quatro partes – (1) Fundamentação teórica; (2) Artigo de revisão sistemática (Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros); (3) Artigo empírico (Barreiras à prática de exercícios físicos

no lazer em usuários de transportes públicos) e, por fim, apresentamos as Considerações Finais (4).

2 REVISÃO DE LITERATURA

Ser fisicamente ativo no lazer está associado à saúde, não apenas em sua dimensão fisiológica, mas conforme apresentado na introdução deste trabalho, da mesma forma psicológica e social, como também, segundo Silva *et al.* (2010), um fator de qualidade de vida.

Entretanto, os múltiplos fatores que influenciam a adoção da prática de EFL podem atuar tanto positivamente, agindo como “fatores facilitadores”, quanto negativamente, ao considerar elementos que limitam e/ou impedem a vivência prática, sendo conceituados como “barreiras”, conforme sistematizado por Godin (1994).

Diante disso, estudos apresentam em seu delineamento metodológico a categorização dessas barreiras por propriedades, organizando-as em dimensões ou domínios (figura 1).

AUTORES	DIMENSÕES	FATORES/BARREIRAS
Matsudo <i>et al.</i> , (2006)	Intrapessoais	Aspectos demográficos, biológicos, comportamentais e cognitivos/afetivos.
	Ambientes sociais	Clima social, cultural e biológico; comportamento de suporte; política de investimento e incentivo.
	Físicos naturais	Determinantes geográficos e de temperatura.
	Físicos construídos	Relacionados à informação, recreação, arquitetura, entretenimento, urbano e transporte.
Seabra <i>et al.</i> , (2008)	Demográficas e biológicas	Idade; habilitações acadêmicas; sexo; genética; estatuto socioeconômico; das características físicas antropométricas; etnia.
	Psicológicas, emocionais e cognitivas	Gosto pelos exercícios; alcance de benefícios; desejo de exercitar-se; distúrbios do humor; percepção de saúde e aptidão; senso pessoal de competência; motivação.
	Comportamentais	História de atividade anterior; qualidade dos hábitos dietéticos; processos de mudança.
	Socioculturais	Influência do médico; apoio social dos amigos/pares; apoio social da família; apoio social dos professores.
	Ambientais	Acesso a equipamentos; clima; custo dos programas; interrupção da rotina.
	Características da atividade física	Intensidade; sensação subjetiva do esforço.
Boscatto, Duarte e Gomes (2011)	Ambientais	Clima inadequado; falta de espaço disponível; ambiente insuficientemente seguro; e condições inadequadas no local onde se vive.
	Sociais	Jornada de trabalho extensa; compromissos familiares; tarefas domésticas; falta de incentivo da família e/ou amigos; falta de recursos financeiros; falta de conhecimentos/orientação e falta de

	companhia.
Comportamentais	Mau humor; medo de lesionar-se; preocupação com a aparência; falta de interesse em praticar e preocupação com a vestimenta durante a prática.
Físicas	Falta de habilidades; limitações físicas; cansaço físico e dores leves e mal-estar.

Figura 1. Classificação das dimensões dos fatores/barreiras conforme Matsudo *et al.* (2006), Seabra *et al.* (2006) e Boscatto, Duarte e Gomes (2011).

Considerando os estudos representados na figura 1, observa-se que em comum, buscam a compreensão multifatorial dos condicionantes à prática de exercício físico, inclusive no lazer, todavia, apresentam além das convergências, divergências entre si.

Matsudo *et al.* (2006) delimitaram uma teoria com o objetivo de explicar os fatores que interferem a prática de exercício físico ao considerarem as características interpessoais (dizem respeito à pessoa e sua subjetividade, sendo a dimensão relacionada ao cognitivo); o ambiente social (condizem aos vínculos culturais e todo o entorno social) e o ambiente físico de ordem natural (espaço geográfico) e construído (instalações relacionadas à prática de EFL). Esses fatores constituem o esquema “móvil” por se posicionarem em equilíbrio dinâmico, ou seja, todos os seus componentes têm igual importância.

Outra proposta interpretativa para os fatores que condicionam a adesão a um estilo de vida fisicamente ativo, inclusive no lazer, foi apresentada por Seabra *et al.* (2008), que estabelecem as dimensões à prática de exercício físico segundo propriedades demográficas e biológicas (características do indivíduo); psicológicas, emocionais e cognitivas (percepção e aspirações); comportamentais (histórico de hábitos quanto ao exercício físico); socioculturais (relações interpessoais que podem influenciar); ambientais (acesso a equipamentos e aos programas relacionados); e por fim, quanto às características do exercício físico (intensidade e duração).

Boscatto, Duarte e Gomes (2011) também apresentaram abordagem para análise dos fatores que atuam como barreiras à vivência prática de atividades físicas realizadas também no lazer, as concebendo de acordo com o caráter ambiental (próprias do espaço físico como disposição, acessibilidade e condições de uso); social (fatores que condizem ao entorno social como a família/amigos, condição financeira e orientação para a prática); comportamental (percepção, aspirações, estado de humor e etc.); e físico (habilidades, condições ou limitações físicas).

Em que pese as propostas de Matsudo *et al.* (2006), Seabra *et al.* (2008) e Boscatto, Duarte e Gomes (2011) terem representado avanços na compreensão os diferentes fatores que atuam como facilitadores e barreiras ao lazer fisicamente ativo a partir de uma visão multifatorial, avaliamos que o Modelo dos Sistemas Ecológicos e Bioecológicos delineados por Bronfenbrenner (2002, 2011) pode apresentar subsídios para que novos avanços ocorram na interpretação desses fatores.

2.1 MODELO DOS SISTEMAS ECOLÓGICOS/BIOECOLÓGICOS

A detecção das influências externas na vida das pessoas só é possível por meio do emprego de um modelo teórico que permita essa observação. Bronfenbrenner (2002, 2011), considerado um dos teóricos do desenvolvimento humano, buscou compreender o desenvolvimento mediante a interconexão dos contextos que influenciam de forma direta ou indireta a pessoa. Os contextos, na teoria, se constituem em ambientes ecológicos, os quais ele ilustra como uma série de estruturas encaixadas uma dentro da outra, como um conjunto de “bonecas russas”.

Com isso, concebe a Teoria dos Sistemas Ecológicos como:

(...) o estudo científico da acomodação progressiva, mútua, entre um ser humano ativo, em desenvolvimento, e as propriedades mutantes dos ambientes imediatos em que a pessoa em desenvolvimento vive, conforme esse processo é afetado pelas relações entre esses ambientes, e pelos contextos mais amplos em que os ambientes estão inseridos (BRONFENBRENNER, 2002 p.18).

Para Bronfenbrenner (2002, 2011), a concepção de desenvolvimento se dá pelo conteúdo dos processos psicológicos, ou seja, o que é percebido, desejado, temido, pensado ou adquirido como conhecimento e de como a natureza desse material muda em função da exposição e interação entre a pessoa e o meio ambiente.

Esse desenvolvimento implica em mudanças duradouras que persistem em outros lugares em outros momentos. Para isso, o processo inclui interconexões entre os ambientes, assim como as influências oriundas de meios mais amplos advindos de ambientes nos quais a pessoa nem sequer está presente (BRONFENBRENNER, 2002).

O modelo ecológico objetivou a interação teórica ao fornecer um esquema conceitual unificado para descrever e inter-relacionar as estruturas e os processos do ambiente próximo ao ambiente mais remoto, que podem modular o curso do desenvolvimento humano durante toda a vida. Contudo, é preciso considerar que a pessoa em desenvolvimento é uma entidade em crescimento e que progressivamente penetra e reestrutura o meio em que reside. A mais

alta expressão do desenvolvimento aqui é a crescente capacidade da pessoa de remodelar a realidade.

Para sistematização dos ambientes ecológicos, Bronfenbrenner (2002, 2011) concebe o ambiente imediato no qual o indivíduo está em atividade em um determinado momento da sua vida (microssistema); a inter-relação de dois ou mais ambientes imediatos, ou seja, o conjunto de microssistemas (mesossistema); os ambientes que não envolvem a pessoa ativa diretamente, mas influenciam sobre seu comportamento e desenvolvimento (exossistema); e por fim, o nível que engloba todos os outros ambientes, que por sua vez, tendem a se assemelhar dentro de uma determinada cultura e subcultura (macrossistema).

Nessa lógica, a teoria resgata o papel ativo politicamente, interativo e protagônico do indivíduo como núcleo do processo, rompendo algumas premissas de que apenas receberia as influências do ambiente (POLONIA; DESSEN; SILVA, 2008). Em outras palavras, a Teoria dos Sistemas Ecológicos não frisa uma unilateralidade, que ocorre quando se analisa o ambiente e a pessoa de modo fragmentado, mas sim de uma visão integral do ser humano, que faz parte do seu processo de mudanças duradouras, na qual adquire uma concepção ampla, diferenciada e concreta do meio ambiente em que se insere (COELHO, 2017). Podemos dizer que a relação entre o ambiente ecológico e a pessoa em desenvolvimento assume o caráter bidirecional e de reciprocidade. O indivíduo então não é só influenciado, mas também influencia os ambientes em que está inserido.

Os ambientes na teoria são locais em que as pessoas podem facilmente interagir, firmando relações interpessoais, onde as atividades que outras pessoas realizam podem ser os eventos mais imediatos e potentes como influência no desenvolvimento. Geralmente o envolvimento ativo ou a mera exposição àquilo que os outros fazem, inspiram a realização de atividades semelhantes (BRONFENBRENNER, 2002).

A relação entre duas pessoas no microssistema é denominada de díade e pode ocorrer em três formas funcionais. Bronfenbrenner (2002) as identifica como as observacionais (quando um dos membros presta atenção à atividade do outro, que por sua vez, reconhece o interesse), as de atividade conjunta (em que ambos participam juntos de uma mesma atividade), e as de caráter primário (continua a existir para ambos os participantes mesmo quando eles não estão juntos). Essa relação interpessoal pode evoluir conforme o vínculo afetivo, reciprocidade da influência e o equilíbrio de poder ao tornar as oportunidades de controle da situação dinâmica entre os participantes.

A estrutura de duas pessoas, além de constituir um contexto crítico para o desenvolvimento, serve como bloco construtor para estruturas interpessoais maiores com as tríades, tétrades e assim por diante (BRONFENBRENNER, 2002).

Outro importante elemento do microsistema são as atividades realizadas pelas pessoas que podem ser de cunho molar ou molecular. A principal distinção conceitual entre as duas atividades se dá pela ideia de continuidade. Bronfenbrenner (2002) expressa o termo molar para designar uma atividade como além do evento momentâneo, ou seja, é um processo contínuo e diferente do ato, que é percebido como momentâneo e, portanto molecular.

As relações interpessoais e as atividades realizadas ainda merecem ser ponderadas quanto às expectativas associadas a uma dita posição na sociedade que podem determinar certas condutas, são os papéis sociais. Dessa forma, colocar as pessoas em diferentes papéis, ainda que no mesmo ambiente, pode influenciar os tipos de atividade e relacionamentos que ela desempenha, e assim alterar o curso de seu desenvolvimento. Para Bronfenbrenner (2002) sempre que há mudança no papel social, no ambiente ou em ambos, existe uma transição de papel que conduz modificações significativas no desenvolvimento.

Assim a constatação do nível de envolvimento das relações interpessoais, atividades realizadas e papéis sociais estabelecidos pelo indivíduo podem trazer pistas em relação ao seu desenvolvimento (COELHO, 2017).

Na avaliação e revisão de sua teoria, Bronfenbrenner (2011) apresenta uma reformulação, o que chamou de Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano. Quanto às alterações, podemos citar a autocrítica de que em sua teoria existisse “mais sobre a natureza e contribuições do desenvolvimento humano sobre o ambiente do que sobre o organismo em si” (p.138).

Assim, alguns conceitos foram ampliados e, posteriormente, apresentou a Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano como:

Uma evolução do sistema teórico para o estudo científico do desenvolvimento humano ao longo do tempo. Dentro da Teoria Bioecológica, o desenvolvimento é definido como o fenômeno de continuidade e de mudança das características biopsicológicas dos seres humanos como indivíduos e grupos. Esse fenômeno se estende ao longo do ciclo de vida humano por meio das sucessivas gerações e ao longo do tempo histórico, tanto passado como presente (BRONFENBRENNER, 2011, p. 43).

A teoria passa a atribuir um destaque aos aspectos biopsicossociais da pessoa. Para Bronfenbrenner (2011), as características da pessoa funcionam como produtor indireto e produto do desenvolvimento. A ampliação conceitual compreende que o desenvolvimento humano ocorre por meio de processos de interação estável (por longos períodos de tempo),

recíproca, progressivamente mais complexos entre um organismo humano biopsicológico em atividade e seu ambiente externo imediato.

O aspecto tempo é outro ponto a ser ressaltado, pois segundo Cairns e Cairns (2011), durante o período de desenvolvimento humano, os indivíduos crescem, amadurecem e mudam. Nesse tempo, mudanças também ocorrem em suas sociedades, comunidades e relações interpessoais. Para entender o desenvolvimento, é preciso acompanhar essas mudanças que acontecem simultaneamente nas pessoas e seus contextos e como isso determina suas inter-relações.

Com isso, Bronfenbrenner (2011) introduz ao MBDH o conceito Processo-Pessoa-Contexto-Tempo (PPCT). Os quatro pilares deste conceito estão inter-relacionados e devem ser incluídos para especificação do sistema do desenvolvimento humano.

O primeiro pilar compreende o Processo, ou seja, particularidades da interação recíproca e progressivamente mais complexa entre as pessoas em desenvolvimento e as demais pessoas, objetos e símbolos existentes nos contextos em que se insere, podendo resultar em efeitos de competência (o *status* adquirido no ambiente, ou seja, a aquisição demonstrada para conduzir e direcionar seu próprio comportamento) ou disfunção (manifestação de dificuldade em manter o controle e integração do comportamento) (BRONFENBRENNER, 2011; REVERDITO, 2016).

A experiência é um elemento crítico para definição do processo de interação entre pessoa e contexto, pois pertence à esfera subjetiva dos sentimentos (antecipações, pressentimentos, esperanças, dúvidas ou crenças pessoais) caracterizados por estabilidade e mudanças e podem ser tanto relacionados à própria pessoa (*self*), aos outros (relações interpessoais) e até às atividades nas quais o indivíduo se engaje (BRONFENBRENNER, 2011).

Outro elemento a ser destacado são os mecanismos primários (força motriz) do desenvolvimento, os quais Bronfenbrenner (2011) denominou de processos proximais. Reverdito (2016) apresenta os processos proximais pautados em cinco características: (1) a pessoa deve estar engajada em uma atividade; (2) essa prática deverá ocorrer em períodos prolongados de tempo; (3) as atividades deverão ser cada vez mais complexas; (4) devem ocorrer interações recíprocas nas relações interpessoais do contexto imediato; e (5) ao passo que essas interações envolvem objetos e símbolos, são capazes de estimular a atenção, exploração, manipulação e imaginação da pessoa em desenvolvimento.

Com isso, a participação nos processos proximais de interação (como no caso a vivência prática de EFL) ao longo do tempo, propicia a capacidade, a motivação, o conhecimento e a habilidade para exercer essa vivência com outras pessoas e consigo mesmo.

A forma, o poder, o conteúdo e a direção dos processos proximais variam conforme o conjunto de características da pessoa em desenvolvimento; do contexto nos quais ocorrem; das expectativas dos resultados desenvolvimentais; das continuidades e mudanças que ocorrem ao longo do tempo durante o ciclo de vida e o tempo histórico em que a pessoa está vivendo.

O segundo pilar do conceito PPCT é referente à Pessoa em desenvolvimento, e com destaque na reformulação da proposta teórica, podemos citar os aspectos biopsicossociais que são tanto percursores como resultantes do desenvolvimento. Dessa maneira, as disposições, os recursos bioecológicos e as demandas, são as três características que definem a pessoa como pilar no MBDH dando consistência e forma, alterando a direção e o poder dos processos proximais (POLONIA; DESSEN; SILVA, 2008; REVERDITO, 2016).

As disposições ou forças da pessoa podem influenciar o desenvolvimento e são: (1) desorganizadas (disruptivas) ao retardar ou até impedir os processos proximais, sendo por características passivas (apatia, insegurança, timidez, falta de interesse ou tendência para evitar a atividade), e ativas (impulsividade, irresponsabilidade, distração, agressividade e tendências a comportamentos explosivos); ou (2) geradoras (ativas) ao ter maior capacidade de movimentar e sustentar os processos proximais (envolve curiosidade e capacidade para se engajar em atividades com objetivos em longo prazo) (REVERDITO, 2016).

Os recursos bioecológicos englobam as características da pessoa capazes de influenciar a sua capacidade de movimentar os processos proximais. Podem ser ativos (competência, habilidades, conhecimento, destreza e experiência adquirida ao longo da vida) ou passivos (limitações físicas ou genéticas, persistência de doenças severas, baixo peso, processos degenerativos) (REVERDITO, 2016).

Por sua vez, a demanda condiz com os atributos da pessoa que podem tanto atrair como desencorajar reações no ambiente social como a aparência física (atrativa ou não atrativa), os comportamentos ativos ou passivos e até as características demográficas como idade, gênero e etnia. A combinação destes produzirá diferenças na direção e força dos processos proximais (REVERDITO, 2016).

Os três tipos de características da pessoa no conceito PPCT são também incorporados na definição do microsistema (ambiente imediato), uma vez que constituem as características

das demais pessoas que participam da vida da pessoa em desenvolvimento (familiares, amigos, colegas de trabalho e etc.) (BRONFENBRENNER, 2011).

A importância dos ambientes entrelaçados que compõem o terceiro pilar, o Contexto da pessoa (micro, meso, exo e macrosistemas) no desenvolvimento ao longo da vida, já foi apresentada. Porém, no MBDH, o microsistema é ampliado para melhor abranger o impacto de desenvolvimento do contexto e com isso, as interações não são entendidas só com as pessoas, mas como também com o mundo dos símbolos e da linguagem.

O tempo é o pilar que complementa o conceito PPCT apresentado na revisão do teórico Bronfenbrenner. Segundo Polonia, Dessen e Silva (2008), o tempo que, até então não havia sido enfatizado, tem sua importância resgatada no MBDH.

(...) o processo de desenvolvimento não pode ser definido, exceto em relação ao tempo, uma vez que a preocupação central do estudo do desenvolvimento é a natureza da continuidade e mudança na estrutura biológica e psicológica de cada um dos seres humanos durante o curso de vida (BRONFENBRENNER, 2011 p. 116).

Mais um nível de contexto de desenvolvimento é adicionado, o cronossistema, que surge como modelo de delineamento para ordenar os eventos em sua sequência e contexto histórico (POLONIA; DESSEN; SILVA, 2008; BRONFENBRENNER, 2011).

Conforme Reverdito (2016), a definição do tempo incide em mudanças ou em continuidades (estabilidade) sobre as características biopsicológicas, aos atributos verificados ao longo de gerações (sistema social, econômico, político e cultural) e ao momento histórico da pessoa em desenvolvimento. O cronossistema é analisado em três níveis: o microtempo, mesotempo e macrotempo.

O microtempo refere-se ao engajamento e a persistência da pessoa em atividades molares, como por exemplo, a vivência prática de exercício físico ou esportes realizados nos momentos de lazer; o mesotempo está relacionado a periodicidade desses episódios por amplos intervalos, como exemplo, a prática habitual de EFL; e por fim, o macrotempo, que é o conjunto de expectativas e eventos em mudança no âmbito da sociedade, que pode ser figurado pelos debates acerca da importância do estilo de vida fisicamente ativo para a saúde e qualidade de vida (REVERDITO, 2016; COELHO, 2017).

Dando seguimento nessa perspectiva, o conceito PPCT traz como pilar a pessoa, e os elementos que o constituem são os atributos pessoais (disposição, recursos e demandas) que podem tanto impulsionar, perturbar ou limitar o processo proximal (no caso, a vivência prática do EFL), logo, uma das dimensões que atuam como barreiras é a referente ao indivíduo.

Em que pese a inexistência de referência ao MBDH nas propostas apresentadas por Matsudo *et al.* (2006), Seabra *et al.* (2008) e Boscatto, Duarte e Gomes (2011) é possível realizar aproximação parcial entre as formulações realizadas por esses autores e alguns elementos da MBDH.

Ao admitir que os pilares do conceito PPCT estejam inter-relacionados de tal maneira que se torna difícil sua identificação de forma isolada, o Processo que caracteriza a parte subjetiva dos sentimentos e experiências anteriores, é reconhecido nesses estudos em alguns aspectos que também se relacionam com o indivíduo. Na proposta de Matsudo *et al.* (2006), esse conceito se aproxima aos fatores da dimensão intrapessoal como os cognitivos afetivos e comportamentais. Caso semelhante ocorre em estudo de Seabra *et al.* (2008), pois também pontuam os fatores comportamentais (compreendem todo histórico anterior com o exercício físico, inclusive no tempo de lazer, que podem resultar em processos de mudança) e psicológicos, emocionais e cognitivos (percepção, gosto e desejo, ou não em exercitar-se no tempo de lazer), contudo, também podemos reconhecer nessa análise os fatores próprios do exercício físico (sensação subjetiva do esforço).

Nesse seguimento, na sistematização de Boscatto, Duarte e Gomes (2011) reconhecemos fatores como a falta de interesse em praticar e o medo de lesionar-se no domínio comportamental, assim como a falta de habilidades do domínio físico pode estar elencado à falta de experiências anteriores de práticas esportivas no tempo de lazer.

Os aspectos biopsicossociais da Pessoa são encontrados em fatores mais específicos, Matsudo *et al.* (2006) e Seabra *et al.* (2008) citam os demográficos e biológicos, nos quais apontam a idade, o sexo, condições socioeconômicas e etc. que se aproximam dos recursos bioecológicos e das demandas já citadas no MBDH. Já Boscatto, Duarte e Gomes (2011) apontam a dimensão física com fatores como limitações físicas (recursos bioecológicos passivos), além dos de ordem comportamental como mau-humor (disposição desorganizada passiva) e a aparência como possível barreira (demanda).

Referente aproximações ao conceito de Contexto do MBDH, Matsudo *et al.* (2006), Seabra *et al.* (2008) e Boscatto, Duarte e Gomes (2011) colocam de forma pontual fatores da dimensão ambiente social/construído, sócio-culturais/ambientais e ambientais/sociais, respectivamente. Dessa maneira incluem aspectos dos sistemas desde o imediato (díades/tríades e etc., como apoio da família ou companhias dos amigos para praticar EFL) até ao mais remoto (cultura, políticas de incentivo, disponibilização de espaços e equipamentos e condições no local onde se vive).

O Tempo mesmo que não explícito nos estudos analisados, é o que dá o caráter de continuidade da prática de exercício físico, inclusive no lazer, e é propriamente um dos problemas levantados em estudos que buscam facilitadores e barreiras à prática esportiva no tempo de lazer, uma vez que essa abordagem pode resultar na melhor compreensão de periodicidade e até em possíveis intervenções tanto da área de educação física, como de políticas públicas de fomento ao lazer fisicamente ativo.

É importante ressaltar que essa análise de aproximação entre estudos dos fatores condicionantes à prática de EFL e MBDH ainda se dá em um determinado momento contextual de percepção ampliada da saúde, possibilitando conceitos de promoção de saúde, qualidade de vida e importância do exercício físico no tempo de lazer pelas contribuições biológicas, psicológicas e sociais, ou seja, a interface entre lazer e saúde.

3 RESULTADOS

3.1 ARTIGO 1

BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS² NO LAZER DE BRASILEIROS: revisão sistemática

RESUMO: A prática de atividade física se configura como importante fator para a redução das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), porém dados evidenciam que parte considerável da população brasileira se encontra fisicamente inativa, inclusive no tempo de lazer. O estilo de vida pautado no baixo envolvimento com atividades físicas pode estar relacionado a diferentes fatores que agem negativamente, ou seja, como barreiras (ambientais, sociais, físicas e comportamentais). O objetivo foi investigar os fatores que atuam como barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros. Trata-se de um estudo de revisão de literatura sistemática, retrospectivo e secundário. Foram investigados artigos científicos originais, desenvolvidos com brasileiros, publicados em inglês e português, em periódicos incluídos ao sistema *Webqualis* e disponíveis nas bases do *Lilacs*, *Scielo*, *PubMed* e *ScienceDirect*. Foram coletados os artigos que se apresentaram na sua íntegra (acesso livre – *open access*), com delimitação do período 2005-2018, identificados por meio das palavras-chaves: (atividade motora OR atividade física OR exercício físico OR atividades de lazer OR atividades esportivas) AND (barreiras OR facilitadores OR adesão OR aderência). Os resultados apontam que entre os adolescentes as principais barreiras foram o clima inadequado, a falta de companhia, as limitações físicas e a falta de interesse em praticar; entre os adultos o clima inadequado, a falta de companhia, o cansaço físico e falta de interesse em praticar; e entre os idosos o ambiente insuficientemente seguro, a falta de companhia, as limitações físicas e o medo de lesionar-se. Conclui-se que há pouca oscilação entre as barreiras à prática de AFL ao longo da vida, entretanto, se faz importante ressaltar que em cada fase de vida existem particularidades correspondentes que devem ser levadas em consideração ao tratar de projetos que fomentem a prática de atividades físicas e esportes no tempo de lazer.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de Vida Sedentário; Atividades de lazer; Atividade física.

² Embora utilizarmos o termo exercício físico no restante do estudo, especificamente nesta parte preferimos adotar o termo atividade física, visto que se trata de um termo abrangente e é predominantemente utilizado na literatura.

INTRODUÇÃO

Comportamentos sedentários são caracterizados pela realização de atividades com baixo gasto energético, geralmente na posição sentada ou reclinada e inclui atividades como dormir, assistir televisão, entretenimento baseados em tela, dentre outras atividades similares (PATE; O'NEILL; LOBELO, 2008).

No que tange a situação brasileira, dados disponíveis na literatura revelam que parte considerável da população possui hábitos sedentários. Entre adolescentes, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PenSE) em 2015 revelou que 59,8% costumam assistir semanalmente mais de duas horas de televisão (BRASIL, 2016). Nas demais faixas etárias, dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) em 2016 indicaram que 23,7% dos adultos (18 a 54 anos) e 32,7% dos indivíduos de 55 a 65 anos possuem o hábito de ver televisão por três ou mais horas diárias (BRASIL, 2017).

As porcentagens apresentadas sugerem que os brasileiros se configuram como grupo vulnerável, visto que o sedentarismo tem sido um dos problemas mais incidentes de Saúde Pública das sociedades modernas, além de estar posicionado entre os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e em quarto lugar para a mortalidade global (PITANGA, 2002; SEABRA *et al.*, 2008).

Por outro lado, o envolvimento com atividade física corresponde a um importante fator de proteção contra DCNT, como hipertensão, diabetes e obesidade (BRASIL, 2014), seja praticada no trabalho (carregar peso nas horas de serviço), no deslocamento (caminhada ou bicicleta para ir e voltar do trabalho/curso), em atividades no ambiente doméstico (limpeza ou faxina pesada) ou no lazer (prática de uma modalidade de esporte/exercício físico nos momentos livres) (FLORINDO *et al.*, 2009).

Contudo, nos últimos anos observa-se que significativa parcela da população brasileira não realiza esforços físicos intensos no trabalho, no ambiente doméstico, no deslocamento ou no lazer, sendo assim classificada como fisicamente inativa (RECH *et al.*, 2015). Especificamente, a Atividade Física de Lazer (AFL) é entendida como “[...] qualquer atividade física praticada para melhorar a saúde e/ou a condição física, ou realizada com o objetivo estético ou de lazer” (SALES-COSTA *et al.*, 2003, p. 327).

Assim como nas outras atividades da vida cotidiana, no lazer, os brasileiros também têm se mostrado fisicamente inativos. Nesse cenário, conforme pesquisa realizada nas regiões Sul e Sudeste do país, 44,4% de adolescentes não praticam esportes, caminhadas ou ciclismo em

níveis moderado ou alto no lazer (FERNANDES *et al.* 2014). Para adultos, 58,9% (18 a 54 anos) e para a população com idade avançada, 74,% não praticam AFL (BRASIL, 2017).

A adoção de um estilo de vida fisicamente ativo no lazer tem sido investigada a partir de diversos fatores. Matsudo *et al.* (2006) analisaram as barreiras à adesão de AFL a partir de quatro fatores - intrapessoais (aspectos demográficos, biológicos, comportamentais e cognitivos/afetivos), ambientes sociais (clima social, cultura, biológico, comportamento de suporte, política de investimento e incentivo), físicos naturais (determinantes geográficos e de temperatura) e físicos construídos (relacionados a informação, recreação, arquitetura, entretenimento, urbano/suburbano e transporte).

Classificação ampliada foi desenvolvida por Boscatto, Duarte e Gomes (2011), que organizaram as barreiras em ambientais (clima inadequado, falta de espaço disponível, ambiente insuficientemente seguro e condições inadequadas no local onde se vive), sociais (jornada de trabalho extensa, compromissos familiares, tarefas domésticas, falta de incentivo da família e/ou amigos, falta de recursos financeiros, falta de conhecimentos/orientação e falta de companhia), comportamentais (mau humor, medo de lesionar-se, preocupação com a aparência, falta de interesse em praticar e preocupação com a vestimenta durante a prática) e físicas (falta de habilidades, limitações físicas, cansaço físico e dores leves e mal-estar).

A partir dos diferentes fatores que agem como condicionantes à adesão do estilo de vida fisicamente ativo, o presente artigo levanta os seguintes questionamentos: o que tem mostrado os estudos produzidos sobre os fatores que agem como barreiras à prática de AFL? As barreiras influenciadoras agem de modo diferente nas diferentes faixas etárias da vida?

O objetivo da presente pesquisa foi investigar os fatores que atuam como barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros. Especificamente, objetivou investigar as principais barreiras que limitam e impedem brasileiros a ocuparem seu tempo de lazer com atividades físicas; categorizar as principais barreiras nos domínios ambiental, social, físico e comportamental; avaliar se as barreiras atuam diferentemente na adolescência, idade adulta e terceira idade.

METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como uma revisão sistemática por se basear em estudos primários, o que permite uma avaliação profunda do objeto de pesquisa (SCHÜLTZ; SANT'ANA; SANTOS, 2011). Portanto, trata-se de um estudo retrospectivo e secundário (SAMPAIO; MANCINI, 2007).

Para seguimento do objetivo de revisão sistematizada, foram adotadas as recomendações conforme os autores Sampaio e Mancini (2007), que se consolidam em definição da pergunta ou questão de investigação científica; busca da evidência por meio da identificação das bases de dados, palavras-chave e estratégias de busca; estabelecimento dos critérios para a seleção dos estudos; análise da qualidade metodológica dos estudos; e por fim, na apresentação dos resultados.

O objeto da investigação foram artigos científicos originais que tratassem da temática nas línguas inglesa e portuguesa, publicados em periódicos brasileiros incluídos ao sistema *Webqualis* (A1 a C) e disponíveis nas bases de dados *on-line Lilacs* (<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/advanced/>), *Scielo* (<https://www.scielo.org/>), *PubMed* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>) e *ScienceDirect* (<https://www.sciencedirect.com/>). Foram coletados os artigos que se apresentaram na sua íntegra (acesso livre – *open access*), no período de 2005 a 2018.

Na localização e identificação dos artigos, utilizamos as palavras-chave conforme os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e operadores booleanos: (atividade motora OR atividade física OR exercício físico OR atividades de lazer OR atividades esportivas) AND (barreiras OR facilitadores OR adesão OR aderência). Na seleção dos artigos utilizamos como critérios de exclusão estudos: a) não relacionados ao assunto; b) de revisão; c) que não especificavam as barreiras para a atividade física de lazer; d) que não especificavam a idade da amostra; e) com amostra estrangeira; f) compostos por apenas pessoas de um sexo (masculino ou feminino); g) composto por pessoas com deficiências; h) composto por pessoas em condições específicas de saúde; i) com resultados qualitativos.

Após a aplicação dos filtros, a técnica de análise dos manuscritos foi estruturada em quatro etapas - identificação dos artigos por intermédio das palavras-chaves; análise do título e resumo, com descarte daqueles que se enquadravam nos critérios de exclusão; compilação em banco de dados dos que se enquadravam nos critérios de inclusão; fichamento.

Após localização, identificação e seleção dos artigos que tratassem da temática, ao considerar que diferentes instrumentos são utilizados para a investigação das barreiras à prática de AFL, a análise dos resultados foi determinada conforme parâmetro da proposta de Boscatto, Duarte e Gomes (2011).

A organização dos resultados foi estabelecida pelos três principais fatores que limitam/impedem a prática de AFL seja em frequência (repetição nos estudos) e/ou intensidade (percentuais apresentados) em cada faixa etária.

RESULTADOS

Após aplicar os critérios de exclusão, foram selecionados 26 artigos científicos relacionados ao assunto, sendo 10 desenvolvidos com adolescentes, 11 com adultos, 4 com idosos e um, que envolveu adultos e idosos.

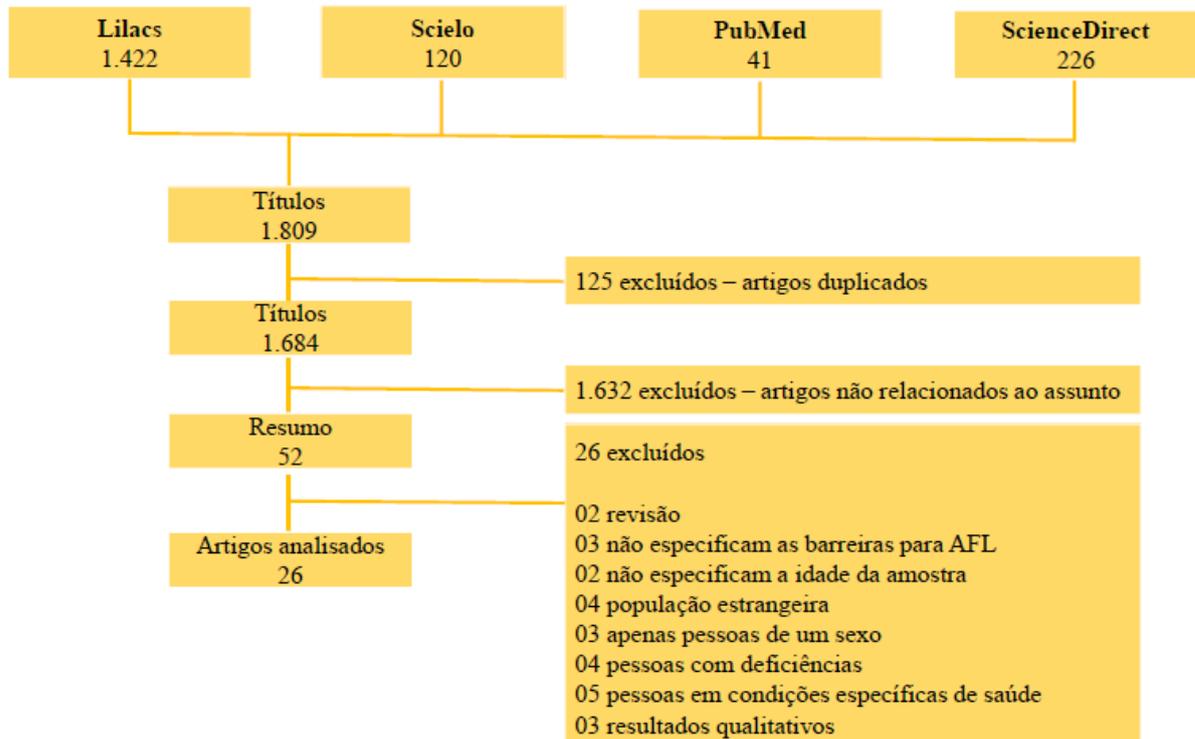


Figura 1. Fluxograma da seleção dos artigos sobre barreiras à prática de Atividade Física de Lazer incluídos na revisão sistemática (2018).

Os estudos selecionados indicam a existência de uma variedade de instrumentos para a investigação dos fatores que agem negativamente na prática de AFL (figura 2), do mesmo modo que diversos termos foram designados para uma mesma categoria de barreira.

PÚBLICO	ESTUDO	TIPO DE INSTRUMENTO	REFERÊNCIA
Adolescentes	Teixeira, Martinoff e Ferreira (2004)	Questionário	Não informado
	Marani, Oliveira e Guedes (2006)	Questionário	Questão específica
	Ceschini e Figueira Júnior (2007)	Questionário	Programa agita São Paulo (1998)
	Figueira Junior <i>et al.</i> (2009)	Questionário	Programa Agita São Paulo (2006)
	Copetti, Neutzling e Silva (2010)	Questionário	Reichert <i>et al.</i> adaptado (2007)
	Santos <i>et al.</i> (2010a)	Questionário	Santos <i>et al.</i> (2009)
	Santos <i>et al.</i> (2010b)	Questionário	Santos <i>et al.</i> (2009)
	Dambros, Lopes e Santos (2011)	Questionário	Martins & Petroski adaptado (2000)
	Müller e Silva (2013)	Questionário	Reichert <i>et al.</i> adaptado (2007)
	Dias, Loch e Ronque (2015)	Questionário	Santos <i>et al.</i> (2009)
	Legnani e Legnani (2005)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Reichert <i>et al.</i> (2007)	Questionário	Reichert <i>et al.</i> (2007)

Adultos	Elsangedy, <i>et al.</i> (2008)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Silva, Petroski e Reis (2009)	Questionário	Reis <i>et al.</i> (2012)
	Pinheiro <i>et al.</i> (2010)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Silva <i>et al.</i> (2011)	Questionário	Barros (1999)
	Jesus e Jesus (2012)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Nogueira, Sousa (2012)	Questionário	Martins e Petroski adaptado (2000)
	Rigoni <i>et al.</i> (2012)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Pereira <i>et al.</i> (2014)	Questionário	Ceschini e Figueira Junior (2007)
	Pinto <i>et al.</i> (2017)	Questionário	Martins e Petroski (2000)
	Nascimento, Alves e Souza (2017)	Questionário	Martins e Petroski adaptado (2000)
Idosos	Reichert <i>et al.</i> (2007)	Questionário	Reichert <i>et al.</i> (2007)
	Gobbi <i>et al.</i> (2008)	Questionário	Hirayama (2006)
	Nascimento <i>et al.</i> (2008)	Questionário	Hirayama (2006)
	Brazão <i>et al.</i> (2009)	Questionário	Hirayama (2006)
	Oliveira e França (2014)	Questionário	Hirayama (2006)

Figura 2. Instrumentos utilizados nos estudos analisados.

Dessa forma, na análise verificou-se o predomínio do questionário de Santos *et al.* (2009) nas pesquisas com adolescentes, o questionário de Martins e Petroski (2000) entre os adultos e o questionário de Hirayama (2006) nas pesquisas com os idosos, sendo os diferentes termos utilizados entre os estudos sintetizados conforme os domínios propostos por Boscatto, Duarte e Gomes (2011), apresentados por faixa etária nas figuras 3 (adolescentes), adultos (figura 4) e idosos (figura 5).

PÚBLICO	DOMÍNIOS	TERMOS	SÍNTESE	
Adolescentes	Ambiental	Falta de clima adequado O clima dificulta Condições climáticas Clima Falta de clima adequado Dias de chuva	Clima inadequado	
		Não conheço muito bem os locais Não conheço os lugares	Não conhece os espaços físicos disponíveis	
		Não ter lugar para a prática Acesso	Falta de espaço físico disponível para a prática	
		Falta de equipamento	Falta de materiais disponíveis	
		Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade) Ambiente perigoso Pouca segurança parque/vizinhança	Ambiente insuficientemente seguro	
		Longe de casa	Condições inadequadas no local em que se vive	
		Social	Não tem tempo Falta de tempo	Falta de tempo
			Muitas tarefas Ocupação	Ocupação
			Falta de incentivo dos pais Falta de apoio dos pais Em casa ninguém faz Ninguém o convida Amigos não chamam Não tem ninguém/alguém para levar	Falta de incentivo da família e/ou amigos
	Falta de incentivo pelo professor de educação física		Falta de incentivo do professor	

		Falta de estímulo do professor de educação física	de educação física		
		Falta de dinheiro	Falta de recursos financeiros		
		Falta de incentivo financeiro			
	Não tem como pagar				
	Problemas financeiros				
			Falta de conhecimento	Falta de conhecimento/orientação sobre atividade física	
			Falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física		
			Falta de conhecimento em como se exercitar		
			Não tem companhia dos amigos	Falta de companhia	
			Amigos moram longe		
	Físico		Falta de habilidades físicas	Falta de habilidades	
			Falta de habilidade		
			Não consegue realizar os exercícios		
			Baixa autoeficácia		
				Lesão/doença	Limitações físicas
				Lesão ou doença	
				Lesão ou incapacidade	
		Falta de energia (cansaço físico)	Cansaço físico		
		Falta de energia			
		Queixa de dores			
Comportamental		Medo de se machucar	Medo de lesionar-se		
		Medo de lesões			
			Preocupação com o aspecto físico	Preocupação com aparência	
			Vergonha do corpo		
			Preocupação com aparência durante a prática		
			Falta de interesse	Falta de interesse em praticar	
			Falta de interesse em exercício		
			Falta de vontade		
			Prefere fazer outras coisas		
			Preferência por outras atividades		
			Falta de diversão fazendo exercício		Falta de diversão
Não gosta de fazer atividades físicas					
Acha chato					
					Desmotivação
	Falta de motivação				
	Não tem motivação				
	Falta de energia/preguiça				
		Tem preguiça	Preguiça		
		Preguiça/cansaço			
		Necessidade de relaxar e descansar		Necessidade de descanso	

Figura 3. Síntese dos termos que se referem às barreiras à prática de Atividade Física de Lazer em estudos desenvolvidos com adolescentes.

PÚBLICO	DOMÍNIOS	TERMOS	SÍNTESE
Adultos	Ambiental	Clima	Clima inadequado
		Clima desfavorável	
		Falta de clima adequado	
		Incidência de chuvas	
		Desconhecimento de projetos gratuitos do Centro de Educação Física	Desconhecimento de projetos gratuitos para a prática
		Falta de espaço físico disponível para a prática	Falta de espaço físico adequado para a prática
		Falta de espaço disponível para a prática em relação ao Centro de Educação física	
		Falta de equipamento	
		Falta de equipamento disponível no Centro de	Falta de materiais disponíveis

		Educação Física	
		Equipamentos disponíveis	
		Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	Ambiente insuficientemente seguro
		Condições de segurança	
	Social	Segurança pública	
		Falta de instalações	Falta de instalações disponíveis
		Excesso de trabalho	Jornada de trabalho extensa
		Obrigações de estudo	Jornada de estudos extensa
		Excesso de atividades acadêmicas	
		Obrigações familiares	Compromissos familiares
		Compromissos familiares	
		Falta de incentivo da família e amigos	Falta de incentivo da família e/ou amigos
	Físico	Apoio e incentivo dos amigos	
		Falta de conhecimento	Falta de conhecimento/orientação sobre atividade física
		Falta de conhecimento em como se exercitar	
		Falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física	
	Comportamental	Falta de orientação sobre atividade física	
		Falta de dinheiro	Falta de recursos financeiros
		Falta de habilidade motora	Falta de habilidades
		Falta de habilidade física	
		Lesão ou incapacidade/doença	Limitações físicas
		Possui uma lesão ou doença	
		Falta de condições físicas	
		Queixa de dores	Dores leves e mal-estar
Medo de se machucar		Medo de lesionar-se	
Medo de lesões			
Preocupação com o aspecto físico		Preocupação com aparência	
Vergonha do corpo			
Preocupação com a aparência durante a prática			
Falta de interesse		Falta de interesse em praticar	
Falta de interesse em exercício			
Falta de vontade			
Prefere fazer outras coisas			
Preferência por outras atividades			
Falta de diversão com a atividade	Falta de diversão		
Não gosta de exercício			
Eu necessito repousar e relaxar no tempo vago	Necessidade de descanso		
Me sinto muito velho	Sente-se muito velho		

Figura 4. Síntese dos termos que se referem às barreiras à prática de Atividade Física de Lazer em estudos desenvolvidos com adultos.

PÚBLICO	DOMÍNIOS	TERMOS	SÍNTESE
Idosos	Ambiental	Clima ruim	Clima inadequado
		Falta de clima adequado	
		O clima é desfavorável	
		Falta de locais apropriados	Falta de espaço físico adequado para a prática
		Falta de segurança	Ambiente insuficientemente seguro
		Sinto falta de segurança no ambiente	
		Violência	
	Ambiente inseguro		
	Faltam instalações	Falta de instalações disponíveis	
	Falta de instalações próximas		
Instalações inadequadas	Falta de instalações adequadas		
Social	Sem tempo livre	Falta de tempo	

	Não tenho tempo suficiente	
	Falta de dinheiro	Falta de recursos financeiros
	Sem companhia	Falta de companhia
Físico	Tenho doença	Limitações físicas
	Doença ou lesão	
	Limitações físicas	
	Cansaço	Cansaço físico
	Falta de energia	
	Saúde ruim	Falta de boa saúde
Tenho saúde ruim		
Comportamental	Medo de cair	Medo de lesionar-se
	Sou gordo ou magro	Preocupação com aparência
	Gordo/magro demais	
	Não tenho roupa adequada	Preocupação com a vestimenta
	Desgosto	Falta de diversão
	Não gosto de atividade física	
	Preciso relaxar	Necessidade de descanso
	Necessidade de repouso	
	Sou muito velho	Sente-se muito velho
	Velho demais	
	Falta de persistência	Falta de autodisciplina
	Não daria continuidade	
	Vou desistir logo	
	Má experiência	Experiências ruins
	Crer que atividade física não faz bem	Descrença nos benefícios
Sou tímido	Timidez	
Muito tímido		
Suficientemente ativo	Já ativo	

Figura 5. Síntese dos termos que se referem às barreiras à prática de Atividade Física de Lazer em estudos desenvolvidos com idosos.

Os resultados de acordo com a faixa etária mostram que entre os adolescentes, no domínio ambiental, o clima inadequado configura como principal barreira para a prática de AFL, seguido pela falta de espaço físico adequado. No domínio social, a falta de companhia e a falta de tempo, apresentaram maior frequência como barreira. No domínio físico, a limitação física foi a com maior frequência. Por fim, no domínio comportamental, a falta de interesse em praticar e o desânimo foram barreiras equivalentes em quantidade de estudos, porém a falta de interesse se sobressaiu em intensidade, conforme pode ser observado na figura 6.

A figura 7 apresenta os resultados para os adultos. No domínio ambiental, a barreira à prática de AFL que se mostra mais influente tanto em frequência quanto intensidade é o clima inadequado. No domínio social predominou a falta de companhia, porém, a falta de recursos financeiros e a jornada de trabalho extensa, apresentaram percentuais elevados. No domínio físico, o cansaço físico configurou com maior frequência e intensidade. Já no domínio comportamental, a falta de interesse em praticar destacou-se como fator impeditivo à prática de AFL por frequência e intensidade.

Entre os idosos, o ambiente insuficientemente seguro e o clima inadequado foram pontuados como barreiras principais, mesmo que o ambiente insuficientemente seguro tenha apresentado percentuais mais elevados. A falta de companhia, as limitações físicas e o medo de lesionar-se, figuraram, respectivamente, domínios social, físico e comportamental, como principais barreiras por intensidade (figura 8).

BARREIRAS	ADOLESCENTES									
	Autores e ano da pesquisa									
	Teixeira, Martinoff e Ferreira (2004)	Marani, Oliveira e Guedes (2006)	Ceschini e Figueira Júnior (2007)	Figueira Junior <i>et al.</i> (2009)	Copetti, Neutzilins e Silva (2010)	Santos <i>et al.</i> (2010a)	Santos <i>et al.</i> (2010b)	Dambros, Lopes e Santos (2011)	Müller e Silva (2013)	Dias, Loch e Ronque (2015)
	DOMÍNIO AMBIENTAL									
	Porcentagem									
Clima inadequado	34,00	-	-	-	65,90	38,76	2,60	15,05	-	45,10
Falta de espaço físico adequado à prática	31,00	-	7,30	65,70	33,80	-	-	-	52,30	-
Ambiente insuficientemente seguro	-	-	-	46,60	-	-	3,70	4,24	-	-
	DOMÍNIO SOCIAL									
	Porcentagem									
Falta de companhia	22,00	-	8,70	41,30	24,70	39,11	15,60	17,45	37,00	68,10
Falta de tempo	33,00	36,00	5,70	45,45	10,80	27,86	10,45	-	75,30	46,50
Falta de recursos financeiros	25,00	10,10	-	-	20,40	17,52	3,70	3,77	13,00	-
Falta de incentivo da família e/ou amigos	20,00	-	3,30	-	-	-	-	6,60	-	34,30
Falta de conhecimento/orientação sobre atividade física	39,00	-	20,20	53,40	-	-	-	3,54	-	-
	DOMÍNIO FÍSICO									
	Porcentagem									
Limitações físicas	10,00	6,70	-	-	11,60	-	-	-	10,00	-
Cansaço físico	20,00	-	8,50	-	-	-	-	11,56	-	-
Dores leves e mal-estar	16,00	-	2,20	-	-	-	-	3,30	-	-
Falta de habilidades	30,00	-	-	-	-	-	-	9,91	-	-
	DOMÍNIO COMPORTAMENTAL									
	Porcentagem									
Falta de interesse em praticar	40,00	-	25,70	47,65	-	36,37	4,70	12,50	-	51,30
Desânimo	31,00	21,30	7,40	43,83	-	24,00	1,70	-	-	33,50
Preguiça	-	-	-	46,45	37,50	39,16	21,10	-	31,00	40,90
Falta de diversão	41,00	6,70	5,60	55,75	-	20,55	-	-	-	-

Figura 6. Dados sobre as barreiras à prática de Atividade Física de Lazer entre os adolescentes.

BARREIRAS	ADULTOS											
	Autores e ano da pesquisa											
	Legnani e Legnani (2005)	Reichert <i>et al.</i> (2007)	Elsangedy, <i>et al.</i> (2008)	Silva, Petroski e Reis (2009)	Pinheiro <i>et al.</i> (2010)	Silva <i>et al.</i> (2011)	Jesus e Jesus (2012)	Nogueira e Sousa (2012)	Rigoni <i>et al.</i> (2012)	Pereira <i>et al.</i> (2014)	Pinto <i>et al.</i> (2017)	Nascimento, Alves e Souza (2017)
	DOMÍNIO AMBIENTAL											
	Porcentagem											
Clima inadequado	42,00	-	4,10	88,50	8,10	3,80	6,60	16,00	-	31,94	4,35	3,70
Falta de materiais disponíveis	26,90	-	2,70	25,90	3,10	0,80	30,40	-	9,20	-	3,60	11,40
Falta de espaço físico disponível para a prática	42,30	-	3,90	-	7,10	-	19,60	-	7,80	11,10	4,55	11,40
	DOMÍNIO SOCIAL											
	Porcentagem											
Falta de companhia	11,50	32,83	7,50	-	21,20	-	25,60	29,85	14,40	22,22	8,05	18,10
Falta de recursos financeiros	34,60	40,86	1,60	-	4,10	8,50	20,30	-	12,40	-	7,20	10,90
Jornada de trabalho extensa	53,80	-	21,10	-	55,20	12,70	36,70	-	45,10	-	23,45	17,80
	DOMÍNIO FÍSICO											
	Porcentagem											
Cansaço físico	53,80	38,07	8,90	-	17,10	15,10	8,20	11,65	9,80	-	11,05	20,70
Limitações físicas	30,80	20,26	1,20	-	11,10	2,00	5,70	1,65	-	-	2,60	3,90
Falta de habilidades	65,40	-	1,90	-	9,10	0,40	7,90	17,70	-	-	1,00	8,00
	DOMÍNIO COMPORTAMENTAL											
	Porcentagem											
Falta de interesse em praticar	20,00	14,75	8,90	-	17,30	8,90	11,40	21,50	-	16,60	2,40	17,00
Medo de lesionar-se	-	16,47	4,90	-	5,10	-	3,20	2,15	-	-	1,00	4,80
Mau humor	50,00	-	4,20	-	4,10	-	5,40	-	-	-	1,60	5,60
Preocupação com a aparência	88,50	-	-	-	3,10	-	3,20	6,90	-	-	1,30	5,00

Figura 7. Dados sobre as barreiras à prática de Atividade Física de Lazer entre os adultos.

BARREIRAS	IDOSOS				
	Autores e ano da pesquisa				
	Reichet <i>et al.</i> (2007)	Gobbi <i>et al.</i> (2008)	Nascimento <i>et al.</i> (2008)	Brazão <i>et al.</i> (2009)	Oliveira e França (2014)
DOMÍNIO AMBIENTAL					
Porcentagem					
Ambiente insuficientemente seguro	-	43,30	25,60	43,00	18,20
Clima inadequado	-	19,80	39,70	48,10	12,50
Falta de instalações disponíveis	-	-	25,60	29,10	-
Falta de instalações adequadas	-	26,50	-	-	26,10
Falta de materiais disponíveis	-	-	9,00	20,30	-
DOMÍNIO SOCIAL					
Porcentagem					
Falta de companhia	27,35	33,30	32,10	45,60	21,60
Falta de tempo	17,45	13,20	32,10	20,30	30,60
Falta de recursos financeiros	39,15	36,60	21,80	19,00	14,80
DOMÍNIO FÍSICO					
Porcentagem					
Limitações físicas	45,10	46,60	52,60	54,40	52,30
Cansaço físico	39,85	9,90	37,20	31,6	18,10
Falta de boa saúde	-	29,90	32,10	39,20	8,00
Incontinência urinária	-	19,90	5,10	20,30	4,50
DOMÍNIO COMPORTAMENTAL					
Porcentagem					
Medo de lesionar-se	38,25	23,20	35,90	49,40	29,50
Falta de diversão	23,20	20,00	37,20	39,20	14,50
Sente-se muito velho	21,65	29,90	26,90	53,20	9,10

Figura 8. Dados sobre as barreiras à prática de Atividade Física de Lazer entre os idosos.

DISCUSSÃO

A ausência da padronização e uso de um único instrumento para avaliar as barreiras a prática de AFL, dificultou a análise dos resultados e se configurou como um fator limitador, pois tornaram a comparação entre diferentes faixas etárias uma difícil tarefa e exigiu que adaptações fossem realizadas, tais como a síntese dos diferentes termos utilizados para designar uma mesma barreira.

Souza, Coluci e Alexandre (2009) corroboram com esta percepção, pois de acordo com os autores existem dificuldades na comparação de resultados obtidos entre diferentes pesquisas. A dificuldade está relacionada à diversificação metodológica utilizada com o emprego de diferentes instrumentos para avaliação, o que limita a análise e interpretação dos achados. Assim, ao tratar da importância do uso de instrumentos devidamente validados segundo normas, Hallal *et al.* (2007) sinalizam que para o avanço científico se faz necessário a padronização dos instrumentos.

Após a análise dos 26 artigos, encontramos barreiras à prática de AFL que se repetem entre diferentes faixas etárias, sendo as principais, o clima inadequado e o ambiente insuficientemente seguro (domínio ambiental), a falta de companhia (domínio social), as limitações físicas e o cansaço físico (domínio físico), falta de interesse em praticar e o medo de se lesionar (domínio comportamental).

Com relação ao domínio ambiental, o clima inadequado, configurou-se como a principal barreira entre os adolescentes e adultos. De acordo com Chan, Ryan e Tudor-Lock (2006) o clima tem efeitos diretos sobre a prática de AFL e se configura como um fator limitador.

Nos estudos desenvolvidos com adolescentes e adultos, acredita-se que a predominância do clima como barreira se encontra relacionada a região em que os estudos foram desenvolvidos, pois a maioria entre adolescentes e adultos ocorreram na região Sul do Brasil (MARANI; OLIVEIRA; GUEDES, 2006; COPETTI; NEUTZILING; SILVA, 2010; SANTOS *et al.*, 2010a, SANTOS *et al.*, 2010b; DAMBROS; LOPES; SANTOS, 2013; MÜLLER; SILVA, 2013; DIAS; LOCH; RONQUE, 2015; LEGNANI; LEGNANI, 2005; REICHERT *et al.*, 2007; ELSANGEDY *et al.*, 2008; SILVA; PETROSKI; REIS, 2009; PINHEIRO *et al.*, 2010; SILVA *et al.*, 2011; RIGONI *et al.*, 2012; PINTO *et al.*, 2017).

No que tange a questão climática do Sul do país, Xavier *et al.* (2014) expõem a existência de grande concentração de eventos climáticos ao longo da Costa Sul, o que estaria sujeita a entrada de frentes frias que desencadeiam chuvas intensas, típicas da região, o que acaba por dificultar a prática de AFL em ambiente livre.

Considerando que a maioria dos espaços de prática de AFL analisados se configuram em espaços abertos, como praças e parques, os praticantes ficam totalmente expostos a ação climática, a qual a temperatura baixa (frio) e ocasiões de chuvas acabam os afastando por essas condições não serem as mais adequadas.

No caso da população idosa, diferentemente do observado entre adolescentes e adultos, o ambiente insuficientemente seguro se fez principal barreira por intensidade na dimensão ambiental. Salvador *et al.* (2009) em estudo sobre a percepção do ambiente e a prática de AFL entre os idosos, destacam que existem diferentes elementos específicos do ambiente comunitário que contribuem à prática de AFL, sendo a boa percepção de segurança uma variável importante.

A insegurança percebida pelos idosos pode estar aliada ao medo da violência e possíveis dificuldades para se defenderem, pois segundo Silva *et al.* (2008), a fragilidade física dos idosos é maior quando comparada de adolescentes e adultos. Esta hipótese é reforçada quando

observada a localidade em que os estudos foram desenvolvidos, uma vez que a maioria ocorreu na região sudeste, pois dos 5 estudos, 3 foram no estado de São Paulo.

No que tange a falta de companhia como principal barreira no domínio social, em específico na adolescência, Farias Júnior *et al.* (2014) afirmam que o apoio social dos pais e amigos à aderência à hábitos saudáveis como a prática regular de atividade física nesta fase da vida é um importante fator motivacional. Guedes *et al.* (2001), por sua vez, comprovaram que em relação aos jovens, devem-se considerar a preferência na participação de atividades em grupo de amigos como fator central para aderência à prática de AFL. Corroborando com os dados mencionados, Fermino *et al.* (2010), ao estudarem os adolescentes do Ensino Médio de Curitiba, constataram que a participação da família e amigos contribuíam com o engajamento neste tipo de atividade.

Para os adultos, Duca *et al.* (2014), ao identificarem as características das práticas e dos praticantes de AFL, observaram a associação da prática de atividade física em indivíduos que vivem com companheiro(a), resultado que, parcialmente, pode ser justificado pela possibilidade de uma prática conjunta, o que torna a AFL mais prazerosa. Já entre os idosos, a predominância da falta de companhia como barreira, pode ser explicada pelo fato de parte da população ser viúva ou divorciada, conforme relatam Campos e Campos (2013).

A falta de tempo representa uma importante barreira à prática de AFL no domínio social entre todas as faixas etárias analisadas. Para os adolescentes, deve-se levar em consideração a idade escolar, pois os resultados da pesquisa de Oliveira, Pinto e Souza (2003) indicam que nessa faixa etária a preocupação maior é com o exame do vestibular e o ingresso na universidade. A preocupação com futuro acadêmico ocupa parte do tempo dos escolares. E com o público adulto, a presença da jornada de trabalho extensa como uma das principais barreiras pode estar associada diretamente com a falta de tempo, vez que o adulto assume um papel de atender o espaço do trabalho e produtividade (ALMEIDA; CUNHA, 2003).

Assim como os adolescentes ocupam seu tempo estudando devido à preocupação ao ingresso à vida acadêmica e posteriormente ao mercado de trabalho, na vida adulta, a falta de recursos financeiros e o trabalho tornam-se barreiras à adesão da prática de AFL. Isto porque na sociedade de modelo econômico capitalista como o Brasil, há a tendência de supervalorização de uma vida pautada na preparação para o futuro em detrimento do presente, num estilo de vida fundamentado no Ter em detrimento do Ser. Ademais, historicamente, o trabalho foi supervalorizado como atividade que dignificava a vida humana, enquanto o lazer foi concebido como elemento profano, algo indigno, sendo, inclusive, conforme relata

Marcassa (2002), proibido no Brasil no início do século XIX e, por vezes, utilizado como mecanismo de distinção entre classes por meio do ócio conspícuo (VEBLEN, 1974).

De forma específica para os idosos, a falta de tempo, a princípio, pode se mostrar contraditória ao esperado, uma vez que, frequentemente, entende-se que é nesta fase da vida que existe a possibilidade da aposentadoria, o que resultaria na disponibilidade de tempo. Conforme pressupostos teóricos de Dumazedier (1994), a aposentadoria, juntamente com a regulamentação da carga horária diária, o descanso semanal e as férias, configuram-se nos acontecimentos históricos que materializam o lazer como um advento da Sociedade Moderna. Contudo, essa pode ser uma realidade que não mais faça parte da vida das pessoas idosas no Brasil, pois diante dos elevados custos de vida e limitação da aposentadoria da maior parte da população a um salário mínimo, diversos aposentados acabam retornando ao mundo do trabalho, sobretudo por intermédio de prestações de serviços informais, o que restringe o tempo social que poderia ser aplicado ao lazer nesta etapa da vida.

Conforme analisam Vanzella, Lima Neto e Silva (2011), com o aumento da longevidade as pessoas procuram se tornar ativas, fazendo com que o tempo ocioso, ao contrário do que se perspectivava para essa fase da vida, venha sendo ocupado cada vez mais por fonte de renda complementar a aposentadoria.

Para o domínio físico, as limitações físicas aparecem como principal barreira entre os adolescentes e idosos, bem como em segundo lugar entre os adultos. Entre os adolescentes, observa-se que as barreiras à prática de AFL no domínio físico, apresentam menores percentuais quando comparadas aos outros domínios. Em estudo de Teixeira, Marinoff e Ferreira (2004), consta esta barreira como única referente ao domínio físico, com destaque para os adolescentes com sobrepeso. De forma contrária ocorreu entre os idosos, que apresentam maiores percentuais quando comparados aos outros domínios para prática de AFL. A predominância desta barreira no domínio físico entre os idosos pode estar relacionada ao processo de envelhecimento, momento no qual ocorrem os declínios fisiológicos de massa muscular esquelética e óssea, além de alterações na capacidade cardiorrespiratória que podem comprometer o desempenho em diversas tarefas (HARDY; GROGAN, 2009).

Contudo, o cansaço físico se sobressai entre os adultos no domínio físico. A explicação pode estar associada ao fator “jornada de trabalho extensa”, a qual provoca fadiga e maior desmotivação em ocupar o tempo disponível com prática de atividades físicas, optando pelo descanso.

No domínio comportamental, a falta de interesse, predominou entre os adolescentes e adultos. Silva *et al.* (2011) afirmam que a falta de vontade ou interesse em praticar é uma barreira que apresenta grande efeito sobre a inatividade física. Especificamente entre os adolescentes, Ceshini e Figueira Júnior (2007) ressaltam que a falta de interesse em praticar atividade física pode indicar que as experiências anteriores não foram suficientes para implementar o interesse em fazer exercício. O que pode sinalizar a necessidade de atenção especial para a Educação Física escolar, pois o hábito de praticar a atividade física nesta fase de vida parece estar ligada à aquisição deste comportamento por toda a vida (MALTA *et al.*, 2010; DAMBROS; LOPES; SANTOS, 2011), pois tal condição pode estar associada a falta de conhecimento/orientação sobre atividade física (REICHERT *et al.*, 2007) e pode ter se perpetuado na vida adulta.

Já no público idoso, o medo de lesionar-se pode estar relacionado a condição do processo de envelhecimento e declínios fisiológicos (HARDY; GROGAN, 2009), trazendo a sensação de insegurança ao praticar AFL. Outra possível explicação seria em decorrência da falta de orientação para a prática, destacando a importância do acompanhamento do profissional de Educação Física particularizando as atividades de acordo com as necessidades específicas da população, condição que deve ser levada em consideração em políticas públicas de promoção da saúde por meio do estilo de vida ativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a aderência do comportamento fisicamente ativo à prática de AFL é complexa e multifatorial, mesmo com a organização em domínios (ambiental, social, físico e comportamental), estes têm inter-relação uns com os outros.

Percebe-se que, de modo geral, há pouca oscilação entre as barreiras à prática de AFL ao longo da vida, uma vez que o clima inadequado e o ambiente insuficientemente seguro (domínio ambiental), a falta de companhia (domínio social), as limitações físicas e o cansaço físico (domínio físico) e a falta de interesse em praticar e o medo de lesionar-se (domínio comportamental) são principais barreiras entre adolescentes, adultos e idosos.

Poucas barreiras à prática de AFL oscilaram por faixa etária, como a falta de recursos financeiros e a jornada de trabalho extensa no domínio social e conseqüentemente o cansaço físico no domínio físico entre os adultos; o ambiente insuficientemente seguro no domínio ambiental e o medo de lesionar-se no domínio comportamental, entre os idosos.

Porém, mesmo que as barreiras para a prática de AFL não tenham se diferenciando tanto entre as idades, é importante ressaltar que em cada fase de vida existem particularidades correspondentes. Dessa maneira, tais características devem ser levadas em consideração ao tratar de projetos que fomentem a prática de atividades físicas e esportes no tempo de lazer.

Por fim, recomenda-se a padronização dos instrumentos utilizados em pesquisas que tratem das barreiras à prática de AFL considerando as particularidades da faixa etária estudada com o objetivo de ampliar a possibilidade de análise entre os estudos e entendimento do fenômeno.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. M. O.; CUNHA, G. G.. Representações sociais do desenvolvimento humano, **Psicologia Reflexão e Crítica**, v.16, n.1, p.147-155, 2003. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722003000100015&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 06 out. 2016.
- BOSCATTO, E. C.; DUARTE, M. F. S.; GOMES, M. A. Estágios de mudança de comportamento e barreiras para atividade física em obesos mórbidos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 5, p. 329-334, set./out. 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000500001>. Acesso em: 16 mai. 2016.
- BRASIL. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, Ministério da Saúde, 2017.
- BRASIL. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PenSE) 2015, Ministério da Saúde, 2016.
- BRAZÃO, M. C. HIRAYAMA, M. S.; GOBBI, S.; NASCIMENTO, C. M. C.; ROSEGUINI, A. Z. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil, **Motriz**, v.15, n.4, p. 759-767, out./dez. 2009. Disponível em <<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/20834>>. Acesso em: 18 abr. 2017.
- CAMPOS, L. C. B.; CAMPOS, F. A. D. Barreiras para a prática de atividade física em idosas, **Lecturas Educación Física y Deportes**, ano 17, n.177, p.1-6, fev. 2013. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd177/barreiras-para-atividade-fisica-em-idosas.htm>>. Acesso em: 15 mai. 2016.
- CESCHINI, F.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciências & Movimento**, v. 15, n. 1, p. 29-36, ago. 2007. Disponível em <<https://portalevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/727/730>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

- CHAN, C. B.; RYAN, D.A. J.; TUDOR-LOCKE. Relationship between objective measures of physical activity and weather: a longitudinal study, **Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v.3, n.21, p. 1-9, ago. 2006. Disponível em <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1557535/>>. Acesso em: 02 set. 2016.
- COPPETTI, J.; NEUTZLING, M. B.; SILVA, M. C. Barreiras à prática de atividade física em adolescentes de uma cidade do sul do brasil, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.15, n.2, p.80-93, set. 2010. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.18n3p344>>. Acesso em: 10 jan.2016.
- DAMBROS, D. D.; LOPES, L. F. D., SANTOS, D. L. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.13, n.6, p:422-428, nov./dec. 2011. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000600003>. Acesso em: 10 jan. 2016.
- DIAS, D. F.; LOCH, M. R.; RONQUE, E. R. V. Barreiras percebidas à prática de atividade físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. **Ciências & Saúde Coletiva**, v.20, n.11, p.3339-3350, mai. 2015. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232015001103339&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 15 mai. 2016.
- DUCA, G. F.; NAHAS, V. M.; HALLAL, P. C.; PERES, K. G. Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes, **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 19, n.11, p.4595-4604, nov. 2014. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n11/1413-8123-csc-19-11-4595.pdf>>. Acesso em: 02 de set. 2016.
- DUMAZEDIER, Jofre. **A revolução cultural do tempo livre**. São Paulo: Nobel/SESC, 1994.
- ELSANGEDY, H. M.; *et al.* Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo-PR. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 1, p. 05-10, mar. 2008. Disponível em <http://www.fisioex.ufpr.br/artigos/2008/Elsangedy_2008_EFD.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2016.
- FARIAS JUNIOR, J. C.; MENDONÇA G.; FLORINDO, A. A.; BARROS, M. V. G. Fidedignidade e validade de uma escala de avaliação do apoio social para prática de atividade física para adolescentes – Escala ASFA, **Rev. Bras. Epidemiol.**, v.17, n.2, p.355-370, abr./jun. 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt&pid=S1415-790X2014000200355>. Acesso: 22 out. 2016.
- FERMINO, R. C.; RECH, C. R.; HINO, A. A. F.; AÑEZ; C. R. R.; REIS, R. S. Atividade física e fatores associados em adolescentes do ensino médio de Curitiba, Brasil, **Revista Saúde Pública**, v.44, n.6, p.986-995, jun. 2010. Disponível em <<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v44n6/1886.pdf>>. Acesso em: 01 set. 2016.
- FERNANDES, R. A.; CHRISTOFARO, D. G. D.; DIAS, R. M. R.; CODOGNO; J. Sanches; OLIVEIRA, A. R. Desnutrição e sua associação com atividades durante o lazer entre adolescentes, **Ciências & Saúde Coletiva**, v.19, n.3, p.875-880, mar. 2014. Disponível em <https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1413-81232014000300875&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 28 jun. 2018.

- FIGUEIRA JÚNIOR, A.; FERREIRA, M. B. R.; CESCHINI, F. LUÍS; ALVARES, L. D. Percepção das barreiras e práticas de atividade física em adolescentes em regiões metropolitana e interiorana do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, v.16, n.3, p.1-19, 2008. Disponível em <<https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/840/912>>. Acesso em: 16 mai. 2016.
- FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C.; MOURA, E. C.; MALTA, D. C. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006, **Revista de Saúde Pública**, v.43, n.2, p.65-73, fev. 2009. Disponível em <<http://www.scielo.org/pdf/rsp/v43s2/ao797>>. Acesso: 29 set. 2015.
- GOBBI, S.; CARITÁ, L. P.; HIRAYAMA, M. S.; SANTOS, R. F.; GOBBI, L. T. B. Comportamento e barreiras: atividade física em idosos institucionalizados, **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.24,n.4,p.451-458, out./dez. 2008. Disponível em <<http://hdl.handle.net/11449/20672>>. Acesso em: 10 jan. 2016.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes, **Revista Brasileira de Medicina & Esporte**, v.7,n. 6, p. 187-199, nov./dez. 2001. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v7n6/v7n6a02.pdf>>. Acesso em: 01 set. 2016.
- HALLAL, P. C.; DUMITH, S. C.; BASTOS, J. P.; REICHERT, F. F.; SIQUEIRA, F. V.; AZEVEDO, M. R. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física: revisão sistemática, **Revista de Saúde Pública**, v.41, n.3, p. 453-460, fev. 2007. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v41n3/5808.pdf>>. Acesso em: 04 set. 2016.
- HARDY, S.; GROGAN, S. Preventing disability through exercise, **Journal of Health Psychology**, v. 14, n.7, p.1036-1046, set. 2009. Disponível em <<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359105309342298>>. Acesso em: 09 out. 2016.
- HIRAYAMA, M. S. **Atividade física e doença de parkinson: mudança de comportamento, auto-eficácia e barreiras percebidas**, 2006. 121 f. Dissertação (Mestre em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2006.
- JESUS, G. M.; JESUS, É. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012. Disponível em <<https://cbce.tempsite.ws/revista/index.php/RBCE/article/view/712>>. Acesso em: 15 mai. 2016.
- LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Nível de atividades físicas e barreiras percebidas pelos alunos do Mestrado de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina: um estudo de caso. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 91, p. 2, dec. 2005. Disponível em <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1351087>>. Acesso em: 15 mai. 2016.
- MALTA, D. C.; SARDINHA, L. M. V.; MENDES, I.; BARRETO, S. M.; GIATTI, L.; CASTRO, I. R. R.; MOURA, L.; DIAS, A. J. R.; CRESPO, C. Prevalência de fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes: resultado da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), Brasil, 2009. **Ciência & Saúde Coletiva**, n. 15, v. 2, p. 3009-3019, nov. 2010. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15s2/a02v15s2.pdf>>. Acesso em: 14 mar. 2017.

- 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 Ciência & Movimento**, v.14, n.4, p. 63-70, abr. 2006. Disponível em <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/747>>. Acesso em: 15 mai. 2016.
- MARCASSA, L. **A invenção do lazer: educação, cultura e tempo livre na cidade de São Paulo (1888-1935)**. 2002. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2002.
- MARTINS, M. O.; PETROSKI, E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.2, n.1, p.58-65, 2000. Disponível em <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/download/3958/16881>>. Acesso em: 17 fev. 2016.
- MATSUDO, V. K. R.; ARAÚJO, T. L.; MATSUDO, S. M. M.; GUEDES, J. S. Usando a gestão móvel do modelo ecológico para promover atividade física, **Diagnóstico e Tratamento**, v.11, n.3, p.184-189, 2006. Disponível em <<http://celafiscs.org.br/>>. Acesso em: 04 out. 2015.
- MÜLHER, W. A.; SILVA, M. C. Barreiras à prática de atividades físicas de adolescentes escolares da zona sul do rio grande do sul, **Revista Brasileira de atividade Física & Saúde**, v.18, n.3, p.344-346, set. 2013. Disponível em <<https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/2608>>. Acesso em: 15 mai. 2016.
- NASCIMESNTO, C. M. C.; GOBBI, S.; HIRAYAMA, M. S., BRAZÃO, M. C. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro, **Revista da Educação Física/UEM**, v.19, n.1, p. 109-118, jan./fev.2008. Disponível em <<http://ojs.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/4321/2923>>. Acesso em: 11 jan. 2016.
- NASCIMENTO, T. P.; ALVES, F. R.; SOUZA, E. A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n.2, p.137-146, mar. 2017. Disponível em <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/9179>>. Acesso em: 19 jun. 2018.
- NOGUEIRA, J. A. D.; SOUSA, A. F. M. Barreiras percebidas e etapas de mudanças de comportamento relacionadas à prática de atividade física em professores de escolas públicas, **Revista Brasileira de ciências e Movimento**, v.20, n.1, p.65-70, jan-mar. 2012. Disponível em <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=733987&indexSearch=ID>>. Acesso em: 15 mai. 2016.
- OLIVEIRA, J. G.; FRANÇA, S. P. Barreiras percebidas para a prática regular de atividade física de idoso, **Revista Geriatria & Gerontologia**, v.8,n.3,p.165-170, jul-set. 2014. Disponível em <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/GG_v8n3.pdf>. Acesso em: 03 ago. 2016.
- OLIVEIRA; M. C. S. L.; PINTO, R. G.; SOUZA, A. S. Perspectivas de futuro entre adolescentes: universidade, trabalho e relacionamentos na transição para a vida adulta, **Temas**

Psicol., v. 11, n.1, p.16-27, jun. 2003. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2003000100003>. Acesso em: 19 jun. 2018.

PATE, R. R.; O'NEILL, J.R.; LOBELO F. The evolving definition of “sedentary.” **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v.36, n.4, p.173-178, out. 2008. Disponível em <http://journals.lww.com/acsm-essr/Abstract/2008/10000/The_Evolving_Definition_of_Sedentary_.2.aspx>. Acesso em: 28 set. 2015.

PEREIRA, C. T.; AVANGELISTA, R. A.; SILVA, M. L.; VIEIRA, F. A.; FELIPE, R. L.; BUENO, A. A.; CHRIGUES, R. S. Avaliação das barreiras existentes para realização da atividade física em alunos de graduação do curso de enfermagem da Universidade Federal de Goiás – Região Catalão, **Enciclopédia biosfera**, v.10,n.19,p.131-138, nov. 2014. Disponível em < <http://www.conhecer.org.br/enciclop/seminario/avaliacao%20das%20barreiras.pdf>> Acesso em: 15 mai. 2016.

PINHEIRO, K. C.; SILVA, A. D. S.; PETROSKI, E. L. Barreiras percebidas para a prática de atividade física de musculação em adultos desistentes da modalidade, **Revista Brasileira de Atividade física & Saúde**, v.15, n.3, p. 157-162, set. 2010. Disponível em < <https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/716/723>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

PINTO, A. A.; CALUMANN, G. S.; CORDEIRO, P. C.; FELDEN, E. G.; PELEGRINI, A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de educação física, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.22, n.1, p. 66-75, mar. 2017. Disponível em <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8194>>. Acesso em: 19 jun. 2018.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde, **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.10, n.3, p.49-54, jul. 2002. Disponível em <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/463/489>>. Acesso em: 28 set. 2015.

RECH, C. R.; REIS, R. S.; HINO, A. A. F.; SÁ, G. B. A. R.; STOPA, S. R.; MALTA, D. C. Tendências temporais de indicadores de atividade física e comportamento sedentário nas capitais da Região Sul do Brasil: 2006-2013, 2015, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.20, n.1, p.47-56, mar. 2015. Disponível em <<https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/5075/0>>. Acesso em: 02 out. 2015.

REICHERT, F. F.; BARROS, A. J. D., DOMINGUES, M. R.; HALLAL, P. C. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity, **American Journal of Public Health**, v.97, n.3, p.515-519, out. 2007. Disponível em <<http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2005.070144>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

RIGONI, P. A. G.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; COSTA, N. F. S.; VIEIRA, L. F. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 2, p. 87-92, set. 2012. Disponível em <<https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1223>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SALLES-COSTA, R.; HEILBORN, M. L.; WERNECK, G. L.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. S. Gênero e prática de atividade física de lazer, **Caderno de Saúde Pública**, v.19, n.2, p.325-333, jan.2003. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000800014>.

Acesso em: 02 out. 2015.

SALVADOR, E. P.; FLORINDO, A. A.; REIS, R., S.; COSTA, E. F. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos, **Revista de Saúde Pública**, v.43, n.6, p.972-980, dez. 2009. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102009000600008&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 02 set. 2016.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica, **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n.1, jan./fev.

2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-35552007000100013>. Acesso em: 07 abr. 2019.

SANTOS, M. S.; HINO, A. A. F.; REIS, R. S.; RODRIGUES-ÃNEZ, C. R. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes, **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.12, n.1, p.94-104, mar. 2010a. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000100009>.

Acesso em: 10 jan. 2016.

SANTOS, M. S.; FERMINO, R. C.; REIS, R. S.; CASSOU, A. C.; AÑEZ, C. R. R. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes, **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, n.3, p. 137-143, 2010b. Disponível em

<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2010v12n3p137>>. Acesso

em: 15 mai. 2016.

SANTOS, M. S.; REIS, R. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R., FERMINO, R. C.

Desenvolvimento de um instrumento para avaliar barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.14, n.2, 2009.

Disponível em <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/759>>.

Acesso em: 15 mai. 2016.

SCÜHLTZ, G. R.; SANT'ANA, A. S. S.; SANTOS, S. G. Política de periódicos nacionais em educação física para estudos de revisão/sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, n.13, v.4, p.313-319, mar. 2011. Disponível

em <<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v13n4/11.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2019.

SEABRA, A. F.; MENDONÇA, D. M.; THOMIS, M. A.; MAIA, J. A. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Caderno de Saúde Pública**, v. 24, n.4, p.721-736, jan-abr. 2008. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000400002>.

Acesso em: 10 jan. 2016.

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

Disponível em <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nxtAction=lnk&exprSearch=535225&indexSearch=ID>>.

Acesso em: 15 mai. 2016.

SILVA, M. J.; OLIVEIRA, T. M.; JOVENTINO, E. Silva; MORAES, G. L. A. A violência na vida cotidiana do idoso: um olhar de quem vivencia **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.10, n.1, p.124-136, 2008. Disponível em <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/7687>>. Acesso em: 09 nov. 2016.

SILVA, S. G.; SILVA, M. C.; NAHAS, M. V.; VIANA, S. L. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores de indústria do sul do Brasil, **Cadernos de Saúde Pública**, v.27, n.2, p.249-259, 2011. Disponível em <http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2011000200006&script=sci_abstract&tlng=es>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SOUZA, A. C.; COLUCI, M. Z. O.; ALEXANDRE, N. M. C. Sintomas osteomusculares em trabalhadores da enfermagem: uma revisão integrativa, **Ciências, Cuidado e Saúde**; v. 8, n.4, p. 683-690, 2009. Disponível em <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/9707/5404>>. Acesso em: 28 ago. 2016.

TEIXEIRA, C. P.; MARTINOFF, T.; FERREIRA, M. T.. Barreira para a prática de atividade física entre adolescentes, **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 2, n.4, p. 18-22, jul-dez. 2004. Disponível em <http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/464>. Acesso em: 15 mai. 2016.

VANZELLA; E.; LIMA NETO, E.; SILVA, C. C. A terceira idade e o mercado de trabalho, **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 14, n.4, p.97-100, 2010. Disponível em <<http://www.periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/7199>>. Acesso em: 06 out. 2016.

VEBLEN, T. **A Teoria da Classe Ociosa – Um estudo econômico das instituições**. Trad. Olívia Krähenbühl. São Paulo: Atica, 1974. (Os pensadores).

XAVIER; D. R.; BARCELLOS; C.; BARROS, H. S.; MAGALHÃES, M. A. F. M.; MATOS, V. P.; PEDROSO, M. M. Organização, disponibilização e possibilidades de análise de dados sobre desastres de origem climática e seus impactos sobre a saúde no Brasil, **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 9, p.3657-3668, jan-set. 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000903657>. Acesso em: 11 jul. 2017.

3.2 ARTIGO 2

BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO LAZER EM USUÁRIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO DE CAMPO GRANDE/MS

RESUMO: Mesmo que a vivência multiforme do conteúdo físico/esportivo do lazer apresente interface com a saúde, a vivência prática tem sido mais evidenciada na literatura, sobretudo, ao investigar os fatores que agem como barreiras à prática de Exercício Físico no Lazer (EFL). Os achados das pesquisas que abordam a temática propõem que o envolvimento com oportunidades de vivência prática de EFL não está somente relacionado ao indivíduo, mas também a fatores que englobam o seu contexto, como a percepção do ambiente, aos fatores socioeconômicos e condições físicas. O objetivo do artigo foi detectar as barreiras à prática de EFL em usuários de transporte público no município de Campo Grande/MS. Especificamente objetivou analisar a associação com o sexo e região de residência. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória, transversal e de campo. Foram entrevistados 389 adultos usuários de transporte público, do sexo masculino e feminino; sendo os dados analisados pela frequência relativa, teste Qui-quadrado para independência (X^2) para a relação com a variável sexo e Qui-quadrado para homogeneidade (X^2 aderência) para a relação com a variável residência. Entre as barreiras e seus respectivos domínios, os resultados apontam a predominância do ambiente insuficientemente seguro (47,82%) e a falta de equipamento disponível (44,73%) no domínio ambiental; a jornada de trabalho extensa (55,53%) e tarefas domésticas (46,53%) no domínio social; a falta de energia (33,16%) e a falta de habilidades físicas (18,51%) no domínio físico; e a falta de interesse em praticar (20,31%) e a preocupação com a aparência durante a prática (16,97%) no domínio comportamental. Quanto a estratificação por sexo, o feminino apresentou relação estatisticamente significativa com as barreiras ambiente insuficientemente seguro ($p=0,0002$), tarefas domésticas ($p=0,0036$), compromissos familiares ($p=0,0056$), falta de companhia ($p=0,0199$), falta de recursos financeiros ($p=0,0002$), falta de conhecimento/orientação sobre exercício físico ($p=0,0072$), falta de energia ($p<0,0001$), falta de habilidades físicas ($p<0,0001$), dores leves ou mal-estar ($p=0,0111$), falta de interesse em praticar ($p=0,0299$), preocupação com a aparência durante a prática ($p=0,0382$). A associação com a região de residência mostrou a barreira falta de equipamento disponível estatisticamente significativa entre os moradores das regiões Anhanduizinho, Bandeira e Lagoa ($p=0,0168$). Conclui-se que a prática de EFL por usuários de transporte público em Campo Grande/MS é influenciada pelo contexto desses indivíduos por envolver suas características biopsicossociais, experiências com o EFL e questões de políticas públicas e papéis sociais dos adultos, dentre elas, de modo específico, o sexo feminino pela maioria das barreiras e, a residência em bairros com menor poder aquisitivo pela falta de equipamento disponível.

PALAVRAS-CHAVE: Atividades de lazer; Desenvolvimento humano; Adultos.

INTRODUÇÃO

A atividade física, conceituada como qualquer movimento corporal que produza gastos energéticos (CASPERSEN; POWELL; CHISTENSON, 1985), pode ser realizada em diferentes contextos da vida humana como no ambiente de trabalho, deslocamento para o trabalho/curso, durante os afazeres domésticos e tempo de lazer (FLORINDO *et al.*, 2009). Em específico, a atividade física de lazer, é realizada no tempo disponível com o objetivo de melhorar a saúde, a condição física, com finalidade estética ou de lazer (SALLES-COSTA *et al.*, 2003), podendo ser planejada e/ou sistematizada – Exercício Físico de Lazer (EFL).

O lazer, compreendido como vivências multiformes (práticas, contemplativas e de conhecimento) efetivadas em um tempo disponível das obrigações (profissionais, familiares, sociais e religiosas), abarca atividades com diferentes conteúdos relacionados à cultura (SILVA; FERREIRA, 2018). Assim, a classificação “[...] distingue seis áreas fundamentais: os interesses artísticos, os intelectuais, os físicos, os manuais, os turísticos e os sociais” (MARCELLINO, 2002 p.18). Por seu turno, o interesse cultural físico/esportivo se caracteriza pelo envolvimento com oportunidades de lazer relacionadas aos exercícios físicos, os quais podem ser sistematizados ou esporádicos e vivenciados por meio da prática, da contemplação ou do conhecimento (SILVA; FERREIRA, 2018).

Embora Silva e Ferreira (2018) reconheçam a possibilidade da interface entre lazer e saúde mediante o interesse físico/esportivo na vivência multiforme, uma vez que a saúde não está relacionada somente às questões biológicas, a vivência prática tem sido evidenciada como aquela que mais tem recebido atenção na literatura, pois é caracterizado como fator de proteção às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004; AREM *et al.*, 2015; MOORE *et al.*, 2016), além de representar potencial de redução do uso de medicamentos e hospitalizações decorrente das DCNT entre os usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) (BIELEMANN; KNUTH; HALLAL, 2010).

Em que pese os benefícios da prática de exercícios físicos no tempo disponível, apenas 37% da população adulta brasileira e 40% da população adulta de Campo Grande, capital do estado de Mato Grosso do Sul (MS), se envolve com esse tipo de ocupação no tempo disponível em níveis exigidos para serem classificados como fisicamente ativas no lazer (BRASIL, 2018).

Para compreender o envolvimento das pessoas com as oportunidades práticas de exercícios físicos no tempo de lazer, procura-se analisar os fatores que agem negativamente

ao limitar/impedir a prática, ou seja, se investiga as barreiras à prática de exercício físico (GODIN, 1994), que podem ser categorizadas em dimensões ambientais, sociais, físicas e comportamentais (BOSCATTO; DUARTE; GOMES, 2011).

A literatura tem revelado que entre as barreiras percebidas pelos adultos brasileiros predominam a falta de clima adequado no domínio ambiental (condições climáticas que podem dificultar a prática de EFL) (LEGNANI; LEGNANI, 2005; SILVA; PETROSKI; REIS, 2009; NOGUEIRA; SOUSA, 2012; PEREIRA *et al.*, 2014) a falta de companhia para praticar no domínio social (LEGNANI; LEGNANI, 2005; REICHERT *et al.*, 2007; PINHEIRO *et al.*, 2010; JESUS; JESUS, 2012; NOGUEIRA; SOUSA, 2012; PEREIRA *et al.*, 2014; NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017) a falta de energia decorrente do cansaço físico no domínio físico (LEGNANI; LEGNANI, 2005; REICHERT *et al.*, 2007; PINHEIRO *et al.*, 2010; SILVA *et al.*, 2011; NOGUEIRA; SOUSA, 2012; PINTO *et al.*, 2017; NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017) e a falta de interesse em praticar exercícios físicos nos momentos de lazer entre os fatores comportamentais (LEGNANI; LEGNANI, 2005; REICHERT *et al.*, 2007; PINHEIRO *et al.*, 2010; JESUS; JESUS, 2012; NOGUEIRA; SOUSA, 2012; PEREIRA *et al.*, 2014; NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017).

Esses resultados indicam que o baixo envolvimento com as oportunidades de vivência prática de EFL não está somente associado ao indivíduo e a atividade que costuma realizar, mas também a fatores relacionados à percepção do ambiente, aos fatores socioeconômicos e condições físicas, ou seja, ao contexto do indivíduo. Analisando a partir da teoria do Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano (MBDH), se faz possível entender que as barreiras à vivência prática do lazer físico/esportivo podem ser influenciadas por aspectos referentes ao Processo (as experiências que ocorrem mediante os processos proximais e podem ser referentes à própria pessoa – *self*, com as outras pessoas e com as atividades); à Pessoa (características biopsicossociais – disposições, recursos bioecológicos e demandas); ao Contexto (microsistema – ambiente imediato, mesossistema – inter-relação de dois ou mais microsistemas, exossistema – ambientes distantes que influenciam mesmo sem envolver diretamente a pessoa e macrosistema – cultura e políticas públicas) e ao Tempo (que ordena os eventos em sua sequência e contexto histórico) (BRONFENBRENNER, 2002; 2011), ou seja, ao Processo-Pessoa-Contexto-Tempo (PPCT).

Ao considerar que a adesão à prática de exercícios físicos no lazer está condicionada a ação do PPCT, a presente investigação questiona: Quais são as barreiras à prática de EFL de

usuários de transporte público de Campo Grande/MS? Existe diferença na percepção das barreiras entre homens e mulheres? A percepção das barreiras pode estar associada a região de residência dos participantes?

O objetivo do estudo foi de detectar as barreiras que mais limitam/impedem a ocupação do tempo de lazer com a prática de exercícios físicos de usuários de transporte público de Campo Grande/MS. Especificamente, objetivou analisar a associação com o sexo e região de residência dos indivíduos.

METODOLOGIA

Consiste em uma pesquisa de caráter qualitativo pela sua natureza de trabalho com a percepção, ou seja, um conceito subjetivo carregado de significados e atitudes que fazem parte de uma realidade social (MINAYO, 2015) e exploratória, pois a ênfase não está apenas em medir as variáveis envolvidas no fenômeno, mas em entendê-lo (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013). Classificou-se ainda como pesquisa de campo conforme seu procedimento técnico, com o uso da entrevista para coleta de informações (MINAYO, 2015) em um só momento, ou seja, transversal (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013).

A população do estudo foi usuários de transporte público de Campo Grande/MS. Optou-se por delimitar a amostra para melhor utilizar o instrumento proposto. Com isso, foram identificados 188.611 usuários de transporte público em Campo Grande/MS (AGÊNCIA MUNICIPAL DE TRANSPORTE E TRÂNSITO, 2017), sendo adotados os parâmetros de coeficiente de confiança de 95% e erro amostral de 5%, o que determinou a necessidade de uma amostra mínima de 383 pessoas. A escolha dos sujeitos foi por meio da seleção aleatória simples, em que todos os elementos da população tiveram a mesma chance de participação.

Ainda foi considerada a organização do transporte público por meio de 7 terminais de transbordo (Aero Ranho, Bandeirantes, General Osório, Guaicurus, Júlio de Castilho, Morenã e Nova Bahia) sob responsabilidade da AGETTRAN.

A coleta de dados foi realizada nos meses de agosto, setembro e outubro de 2018 e totalizou 418 entrevistas, porém, 29 foram descartadas pela falta da finalização de preenchimento, o que resultou em 389 participações válidas - Aero Rancho (n=56), Bandeirantes (n=55), General Osório (n=56), Guaicurus (n=55), Júlio de Castilho (n=56), Morenã (n=55), Nova Bahia (n=56).

As entrevistas foram realizadas com o uso de um formulário adaptado do questionário estruturado proposto por Martins e Petroski (2000), com adultos (faixa etária de ≥ 18 anos e < 60 anos), do sexo masculino e feminino.

Os dados foram organizados por meio de uma planilha no programa Microsoft Excel 2010 SP2 MSO. Posteriormente, recorreremos ao software Epi Info 7.2.2.6 MS-Windows para análise dos dados sociodemográficos e principais fatores que atuam como barreiras na ocupação do tempo de lazer com a vivência prática de exercícios físicos.

Para identificar as principais barreiras foram utilizadas as indicações de Martins e Petroski (2000), que evidenciam a importância de cada barreira investigada pela análise bivariada, ou seja, o valor percentual corresponde aos casos em que cada barreira foi citada como “quase sempre” ou “sempre” (barreiras percebidas). As barreiras identificadas como “às vezes”, “raramente” ou “nunca” (barreiras não percebidas) não foram consideradas um empecilho para a prática de EFL.

Com a finalidade de categorizar as principais barreiras percebidas, foram consideradas as dimensões sugeridas por Boscatto, Duarte e Gomes (2011), que as classificam em dimensão ambiental, social, física e comportamental, conforme a figura 1.

AMBIENTAIS	SOCIAIS	FÍSICAS	COMPORTAMENTAIS
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc.)	Jornada de trabalho extensa	Falta de habilidades físicas	Mau humor
Falta de espaço disponível para a prática	Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)	Limitações físicas (por exemplo: muscular ou articular)	Medo de lesionar-se
Falta de equipamento disponível	Tarefas domésticas (para com sua casa)	Falta de energia (cansaço físico)	Preocupação com aparência durante a prática
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	Falta de incentivo da família e/ou amigos	Dores leves ou mal-estar	Falta de interesse em praticar
	Falta de recursos financeiros		
	Falta de conhecimento/orientação sobre Atividade Física		
	Falta de companhia		

Figura 1. Classificação das dimensões das barreiras para prática de exercício físico no lazer.

Fonte: Elaboração adaptada pela autora.

No tratamento dos resultados, recorreu-se a organização dos dados em frequência absoluta e relativa. A avaliação da associação com a variável sexo foi realizada pelo teste para a independência com a utilização da distribuição Qui-quadrada (X^2) em relação a tabela de

contingência 2x2 com correção de Yates, sendo o nível de significância 5% ($p = 0,05$ e valor crítico de $X^2 = 3,841$). Para as amostras estratificadas por região de residência no município adotou-se a distribuição Qui-Quadrada ($X^2_{\text{aderência}}$) para teste de homogeneidade, sendo o nível de significância 5% ($p=0,05$ e valor crítico de $X^2_{\text{aderência}} = 12,592$).

A teoria MBDH (BRONFENBRENNER, 2002, 2011) foi utilizada como referencial teórico para análise dos efeitos dos aspectos do conceito PPCT na relação empírica do EFL e barreiras percebidas.

Quanto aos aspectos éticos, o estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), com a descrição dos objetivos, os procedimentos metodológicos, a amostra mínima, o instrumento, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a autorização da Agência Municipal de Transporte e Trânsito (AGETTRAN) para a coleta de dados. Ainda conforme a resolução pela dignidade e pela especial proteção aos participantes das pesquisas científicas envolvendo seres humanos (Resolução nº. 466/12) foram apresentadas a garantia de confidencialidade e voluntariedade à participação, os riscos de possíveis desconfortos, os benefícios e relevância social, além do retorno à população em forma de divulgação dos dados resultantes da pesquisa. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da UFMS com o protocolo CAAE: 87382618.5.0000.0021 e parecer nº. 2.685.959 e a participação se deu mediante obtenção de autorização via TCLE.

RESULTADOS

Quanto à caracterização da amostra investigada (tabela 1), podemos verificar que predominou pessoas do sexo feminino (62,21%), na faixa etária de 18 a 23 anos (29,05%), solteiras (63,24%), que completaram o ensino médio (44,47%) e moram na região urbana do Anhanduizinho (25,71%).

Tabela 1. Perfil dos usuários de transporte público segundo sexo, idade, estado civil, escolaridade e região residencial. Campo Grande – 2018 (n=389)

Variáveis	f	%
Gênero		
Feminino	242	62,21
Masculino	147	37,79
Idade		
De 18 a 23	113	29,05
De 24 a 29	71	18,25

De 30 a 35	42	10,80
De 36 a 41	53	13,62
De 42 a 47	46	11,83
De 48 a 53	52	13,37
De 54 a 59	12	3,08
Estado Civil		
Casado(a)	108	27,76
Divorciado(a)	14	3,60
Solteiro(a)	246	63,24
União estável	20	5,14
Viúvo(a)	1	0,26
Escolaridade		
Fundamental incompleto	33	8,49
Fundamental completo	34	8,74
Médio incompleto	41	10,54
Médio completo	173	44,47
Superior incompleto	84	21,59
Superior completo	24	6,17
Região Residencial		
Anhanduizinho (R1)	100	25,71
Bandeira (R2)	39	10,03
Centro (R3)	10	2,57
Imbirussu (R4)	64	16,45
Lagoa (R5)	71	18,25
Prosa (R6)	40	10,28
Segredo (R7)	65	16,71

Relativo às barreiras percebidas e seus respectivos domínios (tabela 2), observamos a predominância do ambiente insuficientemente seguro (criminalidade) (47,82%) e a falta de equipamento disponível (44,73%) no domínio ambiental; a jornada de trabalho extensa (55,53%) e as tarefas domésticas (para com sua casa) (46,53%) no domínio social; a falta de energia (cansaço físico) (33,16%) e a falta de habilidades físicas (18,51%) no domínio físico; a falta de interesse em praticar (20,31%) e a preocupação com a aparência durante a prática (16,97%) no domínio comportamental.

Tabela 2. Porcentagem das barreiras percebidas ao Exercício Físico de Lazer segundo os usuários de transporte público. Campo Grande – 2018 (n=389)

Domínios	Barreiras	f	%
Ambientais	Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	186	47,82
	Falta de equipamento disponível	174	44,73
	Falta de espaço disponível para a prática	122	31,36
	Clima inadequado (vento, frio, calor, etc.)	71	18,26
Sociais	Jornada de trabalho extensa	216	55,53
	Tarefas domésticas (para com sua casa)	181	46,53
	Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)	152	39,08
	Falta de companhia	138	35,48
	Falta de recursos financeiros	124	31,87

	Falta de conhecimento/orientação sobre exercício físico	91	23,39
	Falta de incentivo da família/amigos	81	20,82
Físicas	Falta de energia (cansaço físico)	129	33,16
	Falta de habilidades físicas	72	18,51
	Dores leves ou mal-estar	65	16,71
	Limitações físicas (por exemplo: muscular ou articular)	63	16,20
Comportamentais	Falta de interesse em praticar	79	20,31
	Preocupação com a aparência durante a prática	66	16,97
	Mau humor	59	15,17
	Medo de lesionar-se	55	14,14

Quanto à estratificação por sexo, o feminino apresentou relação estatisticamente significativa com o ambiente insuficientemente seguro (criminalidade) (dimensão ambiental); as tarefas domésticas (para com sua casa), compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.), falta de companhia, falta de recursos financeiros e falta de conhecimento/orientação sobre exercício físico (domínio social); a falta de energia (cansaço físico), falta de habilidades físicas e dores leves ou mal-estar (domínio físico); a falta de interesse em praticar e preocupação com a aparência durante a prática (domínio comportamental) (tabela 3).

Tabela 3. Porcentagem das barreiras percebidas ao Exercício Físico de Lazer segundo os usuários de transporte público, estratificado por sexo. Campo Grande – 2018 (n=389)

Domínios	Barreiras	Sexo				X ²	p	Efeito
		Feminino		Masculino				
		f	%	f	%			
Ambientais	Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	134	55,37	52	35,37	13,866	0,0002	2,25
	Falta de equipamento disponível	114	47,11	60	40,82	1,221	0,2692	1,28
	Falta de espaço disponível para a prática	80	33,06	42	28,27	0,659	0,4168	1,22
	Clima Inadequado (vento, frio, calor, etc.)	50	20,66	21	14,28	2,082	0,1490	1,62
Sociais	Jornada de trabalho extensa	133	54,96	83	56,46	0,034	0,8539	0,94
	Tarefas domésticas (para com sua casa)	127	52,48	54	36,73	8,490	0,0036	2,03
	Compromissos familiares	108	40,63	44	29,93	7,691	0,0056	1,86
	Falta de companhia	97	40,08	41	27,89	5,417	0,0199	1,72
	Falta de recursos financeiros	94	38,84	30	20,04	13,475	0,0002	2,42
	Falta de conhecimento/orientação sobre exercício físico	68	28,10	23	15,65	7,234	0,0072	2,17
Físicas	Falta de incentivo da família/amigos	54	22,31	27	18,37	0,641	0,4233	1,27
	Falta de energia (cansaço físico)	104	42,98	25	17,00	26,664	<0,0001	3,75

	Falta de habilidades físicas	61	25,21	11	7,48	17,889	<0,0001	4,25
	Dores leves ou mal-estar	50	20,66	15	10,20	6,454	0,0111	2,36
	Limitações físicas (por exemplo: muscular ou articular)	46	19,01	17	11,56	3,205	0,0734	1,92
Comportamentais	Falta de interesse em praticar	58	23,97	21	14,28	4,715	0,0299	1,82
	Preocupação com a aparência durante a prática	49	20,25	17	11,56	4,298	0,0382	1,92
	Mau humor	38	15,70	21	14,28	0,054	0,8166	1,12
	Medo de lesionar-se	35	14,46	20	13,60	0,007	0,9321	1,06

Quando as barreiras percebidas foram associadas com a região de residência dos participantes, evidenciou-se relação estatisticamente significativa entre a falta de equipamento disponível em três regiões, no Anhanduizinho (R1), Bandeira (R2) e Lagoa (R5) (tabela 4).

Tabela 4. Porcentagem das barreiras percebidas ao Exercício Físico de Lazer segundo os usuários de transporte público, estratificado por região de residência. Campo Grande – 2018 (n=389)

Barreiras	Região de Residência														X ² aderência	P
	R1(n=100)		R2(n=39)		R3(n=10)		R4(n=64)		R5(n=71)		R6(n=40)		R7(n=65)			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)	58	58,00	16	41,03	3	30,00	26	40,63	39	54,93	15	37,50	29	44,62	10,8848	0,0920
Falta de equipamento disponível	54	54,00	20	51,28	2	20,00	25	39,06	38	53,52	12	30,00	23	35,38	15,4876	0,0168
Falta de espaço disponível para a prática	31	31,00	16	41,03	3	30,00	21	32,81	25	35,21	9	22,50	17	26,15	4,5309	0,6052
Clima Inadequado (vento, frio, calor, etc.)	22	22,00	7	17,95	1	10,00	9	14,06	14	19,72	9	22,50	9	13,84	3,5880	0,7322
Jornada de trabalho extensa	60	60,00	18	46,15	7	70,00	31	48,44	43	60,56	27	67,5	30	46,15	9,7158	0,1371
Tarefas domésticas (para com sua casa)	53	53,00	19	48,72	5	50,00	25	39,06	30	42,25	19	47,50	30	46,15	3,7824	0,7061
Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)	41	41,00	13	33,33	4	40,00	28	43,76	28	39,44	16	40,00	22	33,84	2,0482	0,9152
Falta de companhia	39	39,00	11	28,21	2	20,00	16	25,01	32	45,07	15	37,50	23	35,38	8,4836	0,2048
Falta de recursos financeiros	38	38,00	10	25,64	-	-	18	28,13	22	30,98	15	37,50	21	32,31	8,1341	0,2284
Falta de conhecimento/orientação sobre exercício físico	27	27,00	10	25,64	2	20,00	12	18,75	20	28,17	11	27,50	9	13,85	6,2600	0,3947
Falta de incentivo da família/amigos	20	20,00	7	17,98	-	-	12	18,75	22	30,98	10	25,00	10	15,39	9,0699	0,1697
Falta de energia (cansaço físico)	35	35,00	12	30,77	3	30,00	19	29,69	21	29,58	18	45,00	21	32,31	3,6121	0,7290
Falta de habilidades físicas	16	16,00	9	23,08	-	-	14	21,87	18	25,35	10	25,00	5	7,69	12,0726	0,0604
Dores leves ou mal-estar	17	17,00	7	17,98	1	10,00	8	12,50	14	19,72	7	17,00	11	16,93	1,6734	0,9472
Limitações físicas (por exemplo: muscular ou articular)	15	15,00	10	25,64	-	-	11	17,19	13	18,31	7	17,00	7	10,77	6,3373	0,3865
Falta de interesse em praticar	21	21,00	6	15,39	3	30,00	9	14,06	12	16,91	10	25,00	18	27,69	5,9787	0,4256
Preocupação com a aparência durante a prática	20	20,00	4	10,25	1	10,00	9	14,06	14	19,72	9	22,50	9	13,85	4,3196	0,6335
Mau humor	13	13,00	7	17,95	2	20,00	13	20,31	8	11,26	6	15,00	10	15,39	2,9342	0,8171
Medo de lesionar-se	11	11,00	9	23,08	1	10,00	7	10,94	12	16,90	4	10,00	11	16,93	5,4879	0,4829

DISCUSSÃO

Referente ao domínio ambiental, os adultos em Campo Grande/MS identificaram o ambiente insuficientemente seguro e a falta de equipamento disponível como principais barreiras à prática de EFL. Esses dados são semelhantes aos encontrados em estudos de Jesus e Jesus (2012) em que os adultos também apontaram esses dois fatores como principais barreiras. Entretanto, contrariam os resultados obtidos em outras investigações que evidenciaram o clima inadequado como barreira predominante entre adultos em Santa Catarina (LEGNANI; LEGNANI, 2005), Paraná (SILVA; PETROSKI; REIS, 2009) e Goiás (PEREIRA *et al.*, 2014).

Considerando que entre as condições que desfavorecem as praticas esportivas no lazer estão a incidência de chuvas e frio excessivo, a ausência das condições climáticas como barreiras predominantes em Campo Grande/MS pode estar relacionado ao município ter características climáticas de verão com chuvas pontuais, inverno seco e temperatura média de 23,4°C em todo ano (CLIMATE-DATA, 2019).

O ambiente percebido como insuficientemente seguro para a prática de EFL tem influenciado os adultos em Campo Grande/MS, contudo, o reconhecimento desse fator é divergente a dados secundários que apresentam o município como uma das capitais menos violentas do país e que vem apresentando redução da violência urbana em ocorrências de latrocínios e homicídios dolosos (SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA, 2019).

A análise desse fator pode se dar a partir da consideração que os ambientes que proporcionam a prática de EFL se qualificam em espaços públicos como praças, parques, ciclovias, entre outros, e, por isso, se estabelece pela relação com a condição de exposição a possíveis atentados contra a pessoa. E, em que pese esses espaços se mostrarem abertos à população, a questão de falta de segurança pode se acentuar entre usuários de transporte público, pois, por vezes necessitam desse serviço para o deslocamento até esses espaços que permitem a prática de EFL e, dessa forma, poderiam se sentir em maior vulnerabilidade.

A percepção da segurança insuficiente com a principal barreira ambiental também pode estar relacionada ao período que a amostra investigada dispõe para o lazer, pois como o comércio representa a principal atividade de trabalho no município (INSTITUTO MUNICIPAL DE PLANEJAMENTO URBANO, 2018), o tempo de lazer torna-se anterior ao posterior ao expediente do horário comercial, sendo específico à madrugada ou ao anoitecer,

ou seja, horários nos quais as pessoas sentem receio de se expor a esses espaços públicos por motivos como a falta da claridade do dia, da circulação de veículos ou demais pessoas, ou de políticas públicas como de segurança e iluminação.

Ao passo que as pessoas não percebem segurança nesses ambientes para a vivência prática do lazer físico/esportivo, buscam em seu tempo disponível atividades que contemplem espaços fechados como os de suas próprias residências, fato que contribui para que fiquem “refêns” em suas casas (MARCELLINO *et al.*, 2007), envolvidos em atividades sedentárias, visto que em Campo Grande/MS os adultos que incluem essas atividades em seu tempo disponível equivalem 56,8% da população (BRASIL, 2018), condição que se caracteriza como fator de risco para a saúde em sua faceta fisiológica, pois está associada ao aumento das chances de mortalidade por todas as causas (KOSTER *et al.*, 2012; WILMOT *et al.*, 2012; CHAU *et al.*, 2013), às DCNT como as cardiovasculares (FORD; CASPERSEN, 2012; WILMOT *et al.*, 2012) e diabetes (WILMOT *et al.*, 2012).

Os resultados também apontam a falta de equipamento disponível como outra principal barreira ambiental para a prática de EFL. Para compreensão desse resultado, é preciso considerar que a percepção desse fator não se remete a espaços, pois este está expresso na barreira “falta de espaço disponível para a prática”. A barreira falta de equipamento refere-se à ausência de materiais que viabilizam a prática de exercícios físicos e esportes no tempo disponível e pode ter associação com a condição socioeconômica, uma vez que pessoas com menor poder aquisitivo podem não dispor de equipamentos/materiais adequados.

Considerando o público investigado, as características de ser adulto e usuário de transporte público podem se relacionar a impactos sociais advindos de um sistema público de transporte coletivo com falta de investimentos adequados em infraestrutura e de alto custo para seus usuários. Seus efeitos vão além do desconforto, pois implicam em um maior tempo de deslocamento casa-trabalho-casa e custos associados, e, conseqüentemente menos tempo para educação e menor participação na força de trabalho. Torna-se um ciclo vicioso em que indivíduos de baixa qualificação têm rendimento menor e, portanto, se concentram nas áreas periféricas da cidade (mais baratas) e, ao mesmo tempo, dependem do transporte público e, pelo maior tempo de deslocamento, acabam com pouca disponibilidade para investir no aumento de sua qualificação para melhora de seu rendimento (YOUNG; AGUIAR; POSSAS, 2013). Com isso, a barreira à prática de EFL pode estar associada com a região de residência dessas pessoas, sendo as regiões periféricas as mais comprometidas.

Portanto, os fatores que predominam como barreiras à prática de EFL entre os usuários de transporte público são fatores de políticas públicas. De acordo com Sallis *et al.* (2006), esses são elementos que podem intervir na busca do lazer fisicamente ativo por meio de vários mecanismos como o ambiente construído, os incentivos e os programas oferecidos.

De forma mais abrangente, a influência de fatores de políticas públicas na vida das pessoas é ressaltada no MBDH. Nos dizeres de Bronfenbrenner (2002), esses fatores ocorrem no nível da vida cotidiana e, portanto, têm o poder de afetar o bem-estar e o processo de desenvolvimento das pessoas. Trata-se de uma parte do contexto sistematizado do indivíduo, o macrossistema que condicionam as propriedades dos demais ambientes (micro-, meso- e até os ambientes nos quais o indivíduo não frequenta, mas seus acontecimentos podem influenciar indiretamente seu comportamento, o exossistema).

Entendendo que o lazer das pessoas também é influenciado por esses fatores complexos da realidade social, a análise sobre estas questões exige um olhar que, conforme Junqueira (2004), não se esgota no âmbito de uma única política pública. Nessa perspectiva, Gomide (2006) aponta que a melhora dos serviços de transporte público e das condições de acessibilidade urbana da população são fundamentais para a efetividade das demais políticas sociais, pois contribuem para o acesso das pessoas às oportunidades que as cidades oferecem, entre estas, as de EFL.

No domínio social, a predominância da jornada de trabalho extensa e tarefas domésticas corroboram com a literatura, a qual evidencia as mesmas como principais barreiras à prática de EFL entre os adultos (LEGNANI; LEGNANI, 2005; ELSANGEDY *et al.*, 2008; PINHEIRO *et al.*, 2010; JESUS; JESUS, 2012; RIGONI *et al.*, 2012; PINTO *et al.*, 2017; NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017).

Como o presente estudo foi desenvolvido com o público com idade entre ≥ 18 e < 60 anos, as barreiras referentes ao trabalho e a casa/família, correspondem aos papéis sociais relacionados à vida adulta, pois os papéis sociais podem condicionar certos comportamentos como a priorização das atividades que cumpram aquilo que é socialmente esperado (BRONFENBRENNER, 2002), como a responsabilidade do trabalho e da casa, vez que com a chegada da vida adulta há maior cobrança para a ocupação do tempo social de maneira produtiva e sustentação da família.

O trabalho ainda, segundo Antunes (2004), é a realização do indivíduo como ser social, sendo através de seu processo, a realização da produção e reprodução da existência humana.

Contudo, esse trabalho, efetuado entre troca recíproca entre homens e natureza para produção de coisas socialmente úteis e necessárias, sofre processo de redução. Isso significa que, sob a possibilidade de criação de novas mercadorias para valorização do capital, o trabalho torna-se mercadoria especial (assalariado), e então, um meio para conseguir coisas externas. Trata-se de uma atividade imposta, ou seja, trabalho forçado.

Logo, a relação entre lazer e obrigações da vida adulta, sobretudo, as advindas do trabalho, leva em conta fatores de toda uma situação social. Marcellino (2002) cita os baixos níveis de qualidade de vida que levam o trabalhador a ocupar grande parte do seu tempo disponível com atividades necessárias a sua sobrevivência e da sua família. São as horas extras, os “bicos”, a venda de parte ou da totalidade de suas férias e, somado a isso, a compreensão do lazer é por vezes carregado de preconceitos embasado na ideia de caráter supérfluo, sendo a obrigatoriedade reconhecida socialmente no trabalho e no ambiente doméstico/familiar destacados e o lazer deixado em segundo ou último plano.

Em específico aos usuários de transporte público, o transporte demorado e ineficiente é outra condição que se remete a baixa qualidade de vida, uma vez que o tempo para o deslocamento casa-trabalho-casa das pessoas que dependem desse serviço público é estendido - torno de 47 minutos por viagem em contraste de 22 minutos daqueles que se deslocam via transporte individual (SISTEMA DE INFORMAÇÕES DA MOBILIDADE URBANA, 2018). Essa realidade pode fortalecer a percepção de falta de tempo para o lazer, principalmente para a prática de EFL.

Na dimensão física, as barreiras que predominaram entre os usuários de transporte público em Campo Grande/MS foram o cansaço físico e a falta de habilidades. Essas barreiras também são ressaltadas entre adultos brasileiros nos estudos de Legnani e Legnani (2005) e Nogueira e Sousa (2012).

Visto que os fatores que interferem na prática EFL estão inter-relacionados na vida das pessoas, podemos analisar a falta de energia, ou, cansaço físico como um fator que está relacionado ao conjunto das barreiras sociais como a jornada de trabalho extensa e as tarefas domésticas, assim como o tempo gasto no transporte público e nas condições desta, que geralmente são superlotados.

Para melhor abordar essa relação, podemos recorrer ao MBDH e os aspectos do contexto sistematizado do indivíduo. Nessa perspectiva, o ambiente de trabalho e o ambiente doméstico/familiar constituem dois dos ambientes imediatos nos quais o adulto está

diretamente inserido (microssistemas) que interagem entre si, onde os acontecimentos em um, afetam aos demais (mesossistema), que, por sua vez, podem influenciar as atividades das pessoas nos diversos ambientes. Dessa forma, os eventos do trabalho, da casa/família e a maneira como são percebidos, podem influenciar a pessoa num terceiro microambiente, o destinado ao lazer. Logo, o cansaço para realizar exercício físico no tempo de lazer pode ser decorrente da exaustão percebida nos demais ambientes que correspondem às obrigações da vida adulta.

Por sua vez, a falta de habilidades físicas pode ser identificada no MBDH pelos aspectos próprios à pessoa, os denominados recursos bioecológicos que são as características que influenciam e estão relacionados à própria experiência (processo). A inexistência de experiência anterior com a prática esportiva pode resultar na autopercepção de falta de habilidades que se revela como um fator que limita a prática de exercícios físicos e esportes, inclusive no lazer.

Outra possível explicação para a influência dessa barreira é a associação ao entendimento das práticas esportivas exclusivamente ao rendimento. Esse equívoco se dá, conforme Tubino (1999), por historicamente o conceito de esporte estar atrelado ao aspecto de rendimento, o que pode desinteressar aqueles que se percebem com habilidades físicas insuficientes.

Contudo, não são as práticas esportivas de rendimento que exemplificam o lazer físico/esportivo. Isso porque o esporte pode ser compreendido pela abrangência de outras manifestações que, além da performance, consiste também o caráter educacional e o participativo. Assim, é o esporte participativo, ou em outras palavras, de lazer, que possibilita a prática democrática sem privilegiar apenas os talentosos.

Essas considerações tornam-se importantes, principalmente para a área de Educação Física, pois reflete que nem todos têm acesso à participação em práticas esportivas no lazer e, por vezes, não compreenderem como isso pode ser efetivado, sendo a referida área a responsável por abordar esses conceitos, além de orientar quanto sua participação.

No domínio comportamental, a falta de interesse em praticar e a preocupação com aparência se sobressaem entre os usuários de transporte público em Campo Grande/MS como barreiras a prática de EFL.

A falta de interesse em praticar se mostra um fator que atua como barreira no lazer físico/esportivo entre os adultos nos estudos de Legnani e Legnani (2005), Pinheiro *et al.*

(2010), Jesus e Jesus (2012), Nogueira e Sousa (2012) e Nascimento, Alves e Souza (2017). Essa barreira pode ter relação a questões comportamentais da própria Pessoa, pois segundo o MBDH, entre as disposições desorganizadas passivas está a tendência para evitar a atividade.

Por outro lado, a preocupação com a aparência que, conforme os participantes do presente estudo, também esteve entre as barreiras à prática de EFL que predominam na dimensão comportamental, não esteve entre as principais barreiras entre os brasileiros em Santa Catarina (PINHEIRO *et al.*, 2011; PINTO *et al.*, 2017), Bahia (JESUS; JESUS, 2012), Distrito Federal (NOGUEIRA; SOUSA, 2012) e Ceará (NASCIMENTO; ALVES; SOUZA, 2017).

A especificação da preocupação com a fisionomia durante a prática de EFL entre usuários de transporte público em Campo Grande/MS pode estar associada à insatisfação da autoimagem que, de acordo com Moraes, Almeida e Souza (2013), provém da percepção de estar “acima do peso”, vez que adultos em Campo Grande/MS estiveram entre aqueles que apresentaram maiores percentuais de excesso de peso (59,8%) e obesidade (23,4%) em todo o Brasil (BRASIL, 2018).

A variável sexo também foi analisada conforme sua relação com as barreiras à prática de EFL e evidenciou a predominância dessa percepção entre as mulheres com relação estatisticamente significativa nas barreiras ambiente insuficientemente seguro (domínio ambiental); tarefas domésticas, compromissos familiares, falta de companhia, falta de recursos financeiros e falta de conhecimento/orientação sobre exercício físico (domínio social); cansaço físico, falta de habilidades físicas e dores leves ou mal-estar (domínio físico); falta de interesse em praticar e preocupação com aparência (domínio comportamental).

Esses resultados são similares aos encontrados na literatura que mostram entre as mulheres adultas a maior frequência das barreiras à prática de EFL como tarefas domésticas (ELSANGEDY *et al.*, 2008; JESUS; JESUS, 2012), compromissos familiares (ELSANGEDY *et al.*, 2008; SILVA *et al.*, 2011; JESUS; JESUS, 2012), falta de companhia (REICHERT *et al.*, 2007; JESUS; JESUS, 2012), falta de recursos financeiros (REICHERT *et al.*, 2007; JESUS; JESUS, 2012), cansaço físico (REICHERT *et al.*, 2007; ELSANGEDY *et al.*, 2008; SILVA *et al.*, 2011), falta de habilidades (JESUS; JESUS, 2012; NOGUEIRA; SOUSA, 2012), dores leves e/ou mal-estar (NOGUEIRA; SOUSA, 2012) e falta de interesse em praticar (JESUS; JESUS, 2012; NOGUEIRA; SOUSA, 2012), o que pode contribuir com que as mulheres sejam mais fisicamente inativas no lazer quando comparadas aos homens (BRASIL, 2018).

Nesse sentido, as questões de gênero, historicamente construídas, apresentam variações no processo de adoção do estilo de vida fisicamente ativo no lazer, pois conforme Bronfenbrenner (2002), os papéis sociais são diferenciados pelo sexo e abarcam também o comportamento dos outros em relação à pessoa.

Como exemplo dos desiguais papéis sociais entre homens e mulheres, Sampaio (2011) cita o fato de que frequentemente, são as mulheres que assumem a maior (se não integralmente) parte das tarefas domésticas e os compromissos familiares.

Já na infância as meninas são pouco estimuladas para atividades de exploração, aventura, competitividade e agressividade por serem vistas mais dependentes que os meninos e mais solicitadas na ajuda das tarefas domésticas por estarem associadas ao maior interesse na vida familiar. Dessa maneira, embora não ocorra exclusividade masculina, o lazer é um substantivo masculino, ou seja, o espaço ao lazer das mulheres é restringido às participações que busquem esses padrões já estabelecidos na infância, mas podem se acentuar quando adultas, já que também cumprem os papéis da vida adulta como a busca da inserção do mercado de trabalho e a formação da família (MARCELLINO, 2002).

Essas considerações indicam que os papéis sociais em relação as questões de gênero já se manifestam no microambiente da família, exercendo influência na reprodução desse comportamento nos demais microambientes como o de lazer.

Partindo de uma visão cultural, ou de macrossistema, a sociedade ainda está organizada com características machistas, que por sua vez, envolve inúmeros comportamentos em relação a inferiorização da mulher. Um exemplo é a violência contra a mulher ter aumentado 10% entre 2006 a 2014 no Brasil (BRASIL, 2016).

Nesse sentido, o MS é apresentado como um dos estados que mais tiveram registros de ocorrência de qualquer tipo de violência contra as mulheres (1.727,8 em cada 100 mil mulheres) e taxa de estupro superior ao dobro da registrada em todo país (106,3 em cada 100 mil mulheres) (BRASIL, 2016). Esses são dados que podem sustentar a percepção do ambiente insuficientemente seguro predominantemente entre as mulheres, pois relaciona-se com a percepção de exposição aos ambientes públicos que proporcionam a prática de EFL já reconhecida entre os fatores ambientais de políticas públicas.

Por conseguinte, na dimensão social as mulheres apontam a falta de companhia para praticar EFL, pois a percepção do ambiente insuficientemente seguro, pautado na realidade

das mulheres no MS, pode sugerir maior necessidade de companhia em espaços públicos que caracterizam a prática de EFL.

Outras barreiras à prática de EFL de cunho social predominantemente entre mulheres são as tarefas domésticas e os compromissos familiares, o que contribui com que elas dispunham de menos tempo de lazer. Esses fatores negativos podem estar associados, como já citado, aos desiguais papéis sociais que condicionam as mulheres já na infância, a maior participação nas atividades domésticas e familiares, condição acentuada na vida adulta com a “dupla jornada” profissional e doméstica.

Mas, já que o estudo se trata de adultas, a procura da inserção ao mercado de trabalho também se aplica a vida dessas mulheres e, mesmo com a procura pela estabilização profissional, a sociedade moderna ainda possui propriedades de organização patriarcal que podem se estender às questões financeiras. Dessa forma, as desigualdades no ambiente de trabalho e a maneira de organização financeira da família podem indicar a maior frequência da falta de recursos financeiros como fator social que limita à prática de EFL pelas mulheres.

Ainda de dimensão social, a falta de conhecimento/orientação sobre exercício físico pode estar ligada aos eventos na infância, pois para o MBDH, as experiências que precedem à fase adulta podem influenciar a vida das pessoas. Nesse sentido, as mulheres não foram estimuladas e orientadas para um lazer fisicamente ativo ainda quando meninas, e assim, participam de um processo de interação ineficaz para efeitos de competência. E em outras palavras, não desenvolvem a capacidade, motivações, habilidades e o conhecimento para exercer a vivência com as outras pessoas e consigo mesmas quando adultas, o que explica, na dimensão física, a predominância da falta de habilidades físicas com barreira à prática de EFL.

Outro fator de domínio físico, citado predominantemente pelas mulheres, foi o cansaço físico. Considerando que os efeitos dos desiguais papéis sociais colocam a mulher como a principal responsável pelas tarefas domésticas/familiares e que essas mulheres, ainda assim, buscam cumprir as cobranças sociais da vida adulta como a ocupação do tempo com a produtividade advinda do trabalho, a “jornada dupla” pode ser estabelecida, contribuindo para a percepção do cansaço físico como fator que limita a prática de EFL.

Quanto às dores leves ou mal-estar como barreira física para a prática de EFL à luz do MBDH, entre as características biopsicossociais como pilar da teoria, as diferenças biológicas também são fatores que influenciam as pessoas. Dessa maneira, o sexo feminino apresenta

peculiaridades como o ciclo menstrual, que consiste em sintomas físicos de desconforto (PEDREGAL; MEDEIROS; SILVA, 2017) que em determinados momentos podem limitar a prática de EFL.

Essas barreiras de cunho físico como o cansaço físico e as dores leves ou mal-estar citadas predominantemente pelas mulheres, podem colaborar para o comportamento no tempo de lazer como a preferência por outras atividades, caracterizando a falta de interesse em praticar EFL.

Existe toda uma questão social acerca das mulheres que incluem o comportamento dos outros em relação a elas. Dessa forma, a percepção da sociedade acerca da mulher envolve também a imagem corporal e pode estar relacionada à construção de certos paradigmas. Nessa perspectiva, a prática de EFL se mostra como potencial para fins estéticos, sendo esses objetivos intensificados pelos meios de comunicação de massas.

Essas considerações podem resultar anseios por parte das mulheres em relação à própria pessoa (*self*) quanto aos outros (relações interpessoais), tornando a percepção da imagem corporal um fator complexo de internalização do que é estabelecido e propagado. Assim, podem fortalecer a sensação de preocupação com a aparência durante a prática de exercício físico no tempo de lazer por parte das mulheres.

O presente estudo também investigou a associação entre a frequência das barreiras a prática de EFL e região de residência dos entrevistados. Como resultado, os fatores influenciadores na vivência prática do lazer físico/esportivo pouco variaram entre os moradores das diversas regiões de Campo Grande/MS. Apenas uma barreira se mostrou estatisticamente significativa, a falta de equipamento disponível, que foi apresentada em maior frequência entre os moradores das regiões Anhanduizinho (R1), Bandeira (R2) e Lagoa (R5).

A falta destes equipamentos pode estar associada às condições socioeconômicas. Posto isso, podemos analisar esse resultado de acordo com o rendimento nominal médio mensal, pois as regiões de Anhanduizinho (R\$ 1.811,94), Lagoa (R\$ 2.142,15) e Bandeira (R\$ 2.687,73) apresentam menores rendimentos em detrimento das regiões Centro (R\$ 5.884,37) e Prosa (R\$ 4.725,34) (INSTITUTO MUNICIPAL DE PLANEJAMENTO URBANO, 2018), ou seja, se encontra relacionado com o menor poder aquisitivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as principais barreiras ao EFL entre os adultos usuários de transporte público em Campo Grande/MS são o ambiente insuficientemente seguro (criminalidade) e a falta de equipamento disponível no domínio ambiental; a jornada de trabalho extensa e as tarefas domésticas (para com sua casa) no domínio social; a falta de energia (cansaço físico) e a falta de habilidades no domínio físico; a falta de interesse em praticar e a preocupação com a aparência durante a prática no domínio comportamental.

As barreiras ambientais identificadas constituem questões de políticas públicas e por se tratarem do macrossistema da pessoa, podem condicionar suas vidas, inclusive na prática ou não de exercícios físicos no tempo de lazer, devendo assim as autoridades públicas vinculadas ao município de Campo Grande/MS se atenderam a necessidade de atuação intersetorial entre secretarias de Esporte, Saúde, Planejamento e Segurança, a fim de promover espaços mais seguros para a vivência do EFL.

As barreiras sociais estão relacionadas à idade investigada, uma vez que os adultos ocupam posição na sociedade em que se espera uma série de atividades e relações principalmente referentes ao trabalho e a casa/família, o que pode influenciar a maneira de como se comportam nessa determinada posição ao priorizar cumprir o que é socialmente esperado, logo, o lazer fica em segundo plano.

As barreiras físicas são resultantes de experiências do cotidiano (microtempo), como também ao longo da vida da pessoa (mesotempo). No microtempo, pelas experiências nos demais microambientes dos participantes (tarefas profissionais e domésticas) que são prioritárias ao indivíduo adulto e dessa maneira, se sentem cansados para praticar exercício físico no tempo disponível. No mesotempo, pelas experiências no decorrer da vida das pessoas, portanto, a inexistência de experiências anteriores com a prática esportiva ou experiências negativas, acarretam a autopercepção da falta de habilidades físicas.

As barreiras comportamentais envolvem questões próprias à Pessoa, as disposições desorganizadas passivas, como a tendência para evitar o EFL e as demandas, como a aparência física (se atrativa ou não).

Em relação ao sexo, as mulheres sofrem impacto da maioria das barreiras à prática de EFL, o que reflete às questões de gênero como papel social, pois já na infância, meninas são mais solicitadas aos afazeres domésticos e familiares, por vezes privando-as de experiências à prática de exercícios físicos e esportes nos momentos de lazer e tornando-se algo que se

consolida na vida adulta, com a dupla jornada de trabalho profissional e do lar, exigindo que a reflexão sobre a “emancipação feminina” no ambiente de trabalho debatida a luz da relação trabalho-lazer.

Entre as regiões de residência dos participantes, apenas a barreira ao EFL falta de equipamento/material disponível foi estatisticamente significativa, sendo maior entre os moradores de Anhanduizinho, Bandeira e Lagoa, o que indica que questões socioeconômicas figura como variável que agem sobre a vivência do lazer, pois essas três regiões são as que apresentam menores taxas de renda pela população.

Compreende-se que a análise da percepção de todos esses fatores que agem como barreiras ao EFL mediante a relação entre o indivíduo e seu contexto (e vice-versa) exige uma perspectiva ampliada que o identifique num processo individual, porém, inter-relacionada aos atributos pessoais e ambientais, a questões de políticas públicas e ao contexto histórico no qual se analisa. Dessa forma, a intervenção no âmbito da promoção de saúde por meio de EFL a partir da perspectiva ampliada deve ser fundamentada em políticas pautadas na intersetorialidade e atuação profissional inter e multidisciplinar, vez que a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo por meio de EFL configura-se em questão complexa.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA MUNICIPAL DE TRANSPORTE E TRÂNSITO (AGETTRAN), 2017. Disponível em < <http://agetran.ms.gov.br/agetran/transporte-coletivo>>. Acesso em: 7 dez. 2017.

ANTUNES, R. Trabalho. *In*: GOMES, C. L. (Org.). Dicionário crítico do lazer. 1ª. Ed. Belo Horizonte: Autentica, 2004.

AREM , H.; MOORE, S. C.; PATEL, A.; HARTGE, P.; GONZALES, A. S.; VISVANATHAN, K.; CAMPBELL, P. T.; FREEDMAN, M.; WEIDERPASS, E.; ADAMI, H. O.; LINET, M. S.; LEE, I.; MATTHEWS, C. E. Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship, **JAMA Intern Med**, v.176, n.6. jun. 2015. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25844730>>. Acesso em 10 dez. 2018

BIELEMANN, R. M.; KNUTH, A. G.; HALLAL; P. C. Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao sistema único de saúde, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.15, n.1, p9-14, set. 2010. Disponível em < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/674>>. Acesso em 10 dez. 2018.

BOSCATTO, E. C.; DUARTE, M. F. S.; GOMES, M. A. Estágios de mudança de comportamento e barreiras para atividade física em obesos mórbidos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 5, p. 329-334,2011. Disponível em <

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000500001>.
Acesso em: 16 mai. 2016.

BRASIL. Panorama da Violência Contra as Mulheres no Brasil, Observatório da Mulher, 2016.

BRASIL. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, Ministério da Saúde, 2018.

BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano**: experimentos naturais e planejados. 2º. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do desenvolvimento humano**: tornando os seres humanos mais humanos. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and distinctions for health-related research, **Public Health Reports**, v.100, n.2, p.126-131, mar-abr.1985. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>>.
Acesso em: 11 jun. 2017.

CHAU, J, Y.; *et al.* Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis, PLOS ONE, v.8, n.11, p.1-14, nov. 2013. Disponível em < <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0080000>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica, **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 10, n.4, p.319-324, jul/ago. 2004. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n4/22048>>. Acesso em 07 dez. 2018.

CLIMATE-DATA, 2019. Disponível em < <https://pt.climate-data.org/>>. Acesso em 20 mar. 2019.

ELSANGEDY, H. M.; *et al.* Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo-PR. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 1, p. 05-10, mar. 2008. Disponível em < http://www.fisioex.ufpr.br/artigos/2008/Elsangedy_2008_EFD.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2016.

FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C.; MOURA, E. C.; MALTA, D. C. M. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006, **Rev Saúde Pública**, v.43, supl.2, p.65-73, nov. 2009. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000900009&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 29 set. 2015.

FORD, E. S.; CASPERSEN, C. J. Sedentary behavior and cardiovascular disease: a review of prospective studies, v. 45, n. 5, p. 1338-1353, **International Journal of Epidemiology**, out., 2012. Disponível em < <https://academic.oup.com/ije/article/41/5/1338/709862>>. Acesso em: 27 nov. 2018.

GODIN, G. **Social-cognitive models**. Human Kinetics Publishers, 1994.

GOMIDE, A. A. Mobilidade Urbana, iniquidade e políticas sociais, **Políticas Sociais**, v.12, p.242-250, fev. 2006. Disponível em < <http://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/4511>>. Acesso em: 16 jul. 2019.

INSTITUTO MUNICIPAL DE PLANEJAMENTO URBANO - PLANURB, 2018.
Disponível em < <http://www.campogrande.ms.gov.br/planurb/>>. Acesso em 22 fev. 2019.

JESUS, G.M.; JESUS, E. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012. Disponível em < <https://cbce.tempsite.ws/revista/index.php/RBCE/article/view/712>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

JUNQUEIRA, L. A. P. A gestão intersetorial das políticas sociais e o terceiro setor, **Saúde e Sociedade**, v.13, n.1, p.25-36, jan-abr. 2004. Disponível em < <https://www.scielo.org/article/sausoc/2004.v13n1/25-36/pt>>. Acesso em: 19 jul. 2019.

KOSTER, A.; CASEROTTI, P.; PATEL, K. V.; MATTHEWS, C. E.; BERRIGAN, D.; VAN DOMELEN, D. R.; BRYCHTA; R. J.; CHEN, K. Y.; HARRIS, T. B. Association of sedentary time with mortality independent of moderate to vigorous physical activity, **PLoS One**, v.7, n.6. jun. 2012. Disponível em <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0037696>>. Acesso em 29 nov. 2018.

LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Nível de atividades físicas e barreiras percebidas pelos alunos do Mestrado de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina: um estudo de caso. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 91, p. 2, 2005. Disponível em < <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1351087>> Acesso em: 15 mai. 2016.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer**: uma introdução. 3ª. Ed. São Paulo: Autores Associados, 2002.

MARCELLINO, N. C.; BARBOSA, F. S.; MARIANO, S. H.; FERNANDES, E. A. O. **Espaços e equipamentos de lazer em região metropolitana**. 1º. Ed. Curitiba: Opus Print Editora, 2007.

MARTINS, M. O.; PETROSKI, E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento, **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.2, n.1, p.58-65, 2000. Disponível em <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3958/16881>>. Acesso em: 10 jan. 2016.

MINAYO. M. C. S. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 34ª. Ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

MOORE; S. C; *et al.* Leisure-time physical activity and risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults, **JAMA Intern Med**, v. 176, n.6, p:816-825, jun. 2016. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5812009/#R2>>. Acesso em 11 dez. 2018.

MORAES, A. L.; ALMEIDA, E. C.; SOUZA, L. B. Percepções de obesos deprimidos sobre os fatores envolvidos na manutenção da sua obesidade: investigação numa unidade do programa saúde da família no município do rio de Janeiro, **Physis**, v.23, n. 2, p. 553-572, jul. 2013. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-73312013000200012&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 04 jun. 2019.

NASCIMENTO, T. P.; ALVES F. R.; SOUZA, E. A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da

cidade de Fortaleza, Brasil, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n.2, p.137-146, mar. 2017. Disponível em < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/9179>>. Acesso em: 19 jun. 2018.

NOGUEIRA, J. A. D.; SOUSA, A. F. Barreiras percebidas e etapas de mudanças de comportamento relacionadas à prática de atividade física em professores de escolas públicas, **Revista Brasileira de ciências e Movimento**, v.20, n.1, p.65-70, jan-mar. 2012. Disponível em < <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nxtAction=lnk&exprSearch=733987&indexSearch=ID>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

PEDREGAL, K. A. C.; MEDEIROS, K. B.; SILVA, J. A. C. Análise da força muscular e escolhas dietéticas de mulheres fisicamente ativas durante o ciclo menstrual, **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.11, n.64, p.507-515. jul./ago., 2017. Disponível em < <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/847>>. Acesso em fev. 2018.

PEREIRA, C. T.; AVANGELISTA, R. A.; SILVA, M. L.; VIEIRA, F. A.; FELIPE, R. L.; BUENO, A. A.; CHRIGUES, R. S. Avaliação das barreiras existentes para realização da atividade física em alunos de graduação do curso de enfermagem da universidade federal de goiás – região catalão, **Enciclopédia biosfera**, v.10,n.19,p.131-138, nov. 2014. Disponível em < <http://www.conhecer.org.br/enciclop/seminario/avaliacao%20das%20barreiras.pdf>> Acesso em: 15 mai. 2016.

PINHEIRO, K.C.; SILVA, A. D. S.; PETROSKI, E. L. Barreiras percebidas para a prática de atividade física de musculação em adultos desistentes da modalidade, **Revista Brasileira de Atividade física & Saúde**, v.15, n.3, p. 157-162, set. 2010. Disponível em < <https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/716/723>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

PINTO, A. A.; CALUMANN, G. S.; CORDEIRO, P. C.; FELDEN, E. G.; PELEGRINI, A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de educação física, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.22, n.1, p. 66-75, mar. 2017. Disponível em < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8194>>. Acesso em: 19 jun. 2018.

REICHERT, F. F.; BARROS, A. J. D.; DOMINGUES, M. R.; HALLAL, P.C. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity, **American Journal of Public Health**, v.97, n.3, p.515-519, 2007. Disponível em < <http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2005.070144>> Acesso em: 15 mai. 2016.

RIGONI, P. A. G.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; COSTA, N. F. S.; VIEIRA, L. F. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 2, p. 87-92, set. 2012. Disponível em < <https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1223>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SALLES-COSTA, R.; HEILBORN, M. L.; WERNECK, G. L.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. S. Gênero e prática de atividade física de lazer, **Cad. Saúde Pública**, v.19(Sup.2), p. S325-S333, out. 2003. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000800014&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 02 out. 2015.

SALLIS; J. F.; CERVERO, R. B.; ASCHER, W.; HENDERSON, K. A.; KRAFT, M. K.; KERR, J. An ecological approach to creating active living communities. **Annual Review of Public Health**, v.27, n.1, p.297-322, abr. 2006. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16533119>>. Acesso em: 12 dez. 2018.

SAMPAIO, T. M. V. O processo educativo do lazer. *In*: SAMPAIO, T. M. V.; SILVA; J. V. P. (Org.). **Lazer e cidadania**: horizontes de uma construção coletiva. 1ª. Ed. Brasília: UCB, 2011.

SAMPIERI; R. H.; COLLADO; C. F.; LUCIO; P. B. **Metodologia de pesquisa**, 3ª.Ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2006.

SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E SEGURANÇA PÚBLICA (SEJUSP), 2019. Disponível em < <http://estatistica.sigo.ms.gov.br/>>. Acesso em 15 mai. 2019.

SILVA, D. A.S.; PETROSKI, E. L.; REIS, R.S. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. **Motriz**, v. 15, n. 2, p. 219-27, abr-jun. 2009. Disponível em < <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=535225&indexSearch=ID>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SILVA, S. G.; SILVA, M. C.; NAHAS, M. V.; VIANA, S. L. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores de indústria do sul do Brasil, **Cadernos de Saúde Pública**, v.27, n.2, p.249-259, 2011. Disponível em < http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2011000200006&script=sci_abstract&tlng=es>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SILVA; J. V. P.; FERREIRA, J. S. Lazer e saúde: uma interface ainda por fazer no âmbito acadêmico-científico do lazer. *In*: SILVA, J. V. P.; MOREIRA, W. W. (Org.). **Lazer e esporte no século XXI**, 1ª. Ed. Curitiba: InterSaberes, 2018.

SISTEMA DE INFORMAÇÕES DA MOBILIDADE URBANA (SMOB), 2018. Disponível em < <http://files.antp.org.br/simob/simob-2016-v6.pdf>>. Acesso em: 07 jun., 2019.

TUBINO, M. **O que é esporte**. 1ª. Reimpressão. São Paulo: Brasiliense, 1999.

WILMOT, E. G.; EDWARDSON, C. L.; ACHANA, F. A. DAVIES, M. J.; GORELY, T.; GRAY, L. J.; KHUNTI, K.; YATES, T.; BIDDLE, S. J. H. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis, **Diabetologia**, v. 55, p.2895-2905, ago. 2012. Disponível em < https://link.springer.com/article/10.1007/s00125-012-2677-z?utm_source=health.mazavr.tk&utm_medium=link&utm_campaign=article>. Acesso em 29 nov. 2018.

YOUNG, C. E. F.; AGUIAR, C. POSSAS, E. Custo econômico do tempo de deslocamento para o trabalho na região metropolitana do Rio de Janeiro, **Econômica -Niterói**, v. 15, n.2, p. 9-22, dez. 2013. Disponível em < <http://www.revistaeconomica.uff.br/index.php/revistaeconomica/article/view/70>>. Acesso em: 14 jul. 2019.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO

Conclui-se que a literatura revela que entre adolescentes, adultos e idosos brasileiros as principais barreiras para a prática de EFL é o clima inadequado e o ambiente insuficientemente seguro (domínio ambiental), a falta de companhia (domínio social), as limitações físicas e o cansaço físico (domínio físico) e a falta de interesse em praticar e o medo de lesionar-se (domínio comportamental). As poucas barreiras que oscilam de acordo com a faixa etária estão em conformidade com as peculiaridades de cada fase da vida, por exemplo, a falta de recursos financeiros e a jornada de trabalho extensa (domínio social) e em consequência o cansaço físico (domínio físico) entre adultos que especificam o papel de atender o espaço do trabalho e produtividade associada à vida adulta, deixando o lazer em segundo plano; e o ambiente insuficientemente seguro (domínio ambiental) e o medo de lesionar-se (domínio comportamental) entre os idosos que evidenciam a maior fragilidade física nessa fase da vida.

Contudo, nossa investigação empírica detectou resultados diferentes dos revelados na literatura, pois o ambiente insuficientemente seguro (criminalidade) e a falta de equipamento disponível (domínio ambiental), a jornada de trabalho extensa e as tarefas domésticas (para com sua casa) (domínio social), a falta de energia (cansaço físico) e a falta de habilidades físicas (domínio físico), a falta de interesse em praticar e a preocupação com a aparência durante a prática (domínio comportamental) foram as barreiras à prática de EFL predominantes, o que está relacionado aos diferentes fatores influenciadores a ocupação do tempo de lazer, dentre eles, como questões de políticas públicas, os papéis sociais dos adultos, as experiências anteriores e as características biopsicossociais do indivíduo.

A pesquisa empírica junto a usuários de transporte público de Campo Grande/MS, identificou que a condição multifatorial envolve a vulnerabilidade à exposição aos ambientes públicos que permitem a prática de EFL; ao poder aquisitivo; aos papéis sociais dos adultos que buscam priorizar atividades que contemplem os compromissos do trabalho e da casa; às experiências anteriores; as características biopsicossociais do indivíduo; aos papéis sociais de gênero; aos acontecimentos nos demais microambientes do indivíduo; as questões de culturas e políticas públicas (macroambiente) e ao contexto histórico.

Trata-se de uma complexidade da realidade social na qual, para resultados de aumento da prática de EFL por parte da população, não exige apenas a oferta de atividades de lazer físico/esportivo. O olhar para essa questão deve ser integral, considerando as pessoas em sua

totalidade, exigindo que ações que considerem a participação popular e interdisciplinaridade na construção coletiva de saberes; a multidisciplinaridade na atuação profissional e a intersetorialidade no desenvolvimento de políticas públicas voltadas a ocupação do tempo disponível com exercícios físicos. Dessa forma, a concepção de intersetorialidade das políticas sociais é o que estabelece a perspectiva de articulação entre ações e serviços para a população, sendo o indivíduo considerado em sua integralidade. Entende-se que é nessa direção que as ações podem ser planejadas para a consolidação da interface lazer-saúde.

O estudo desenvolvido com os usuários de transporte público de Campo Grande/MS apresentou a limitação que diz respeito ao lócus das entrevistas, pois o mesmo é caracterizado pela rotatividade das pessoas o que permitiu a coleta de dados de diversos adultos moradores das diferentes regiões do município em um só ambiente, no entanto, os terminais de transbordo são locais nos quais as pessoas estão de passagem, geralmente para o trabalho/curso ou casa, logo, não estão no seu tempo liberado das obrigações e, portanto, estão limitadas para realização de demais coisas.

Por fim, recomendam-se futuras pesquisas sobre barreiras a prática de EFL entre crianças/adolescentes, idosos e com pessoas com deficiência em Campo Grande/MS, uma vez que as políticas, inclusive as de vivência multiforme de lazer de interesse físico/esportivo, devem contemplar a todos.

REFERÊNCIAS

- AREM, H.; MOORE, S. C.; PATEL, A.; HARTGE, P.; GONZALES, A. S.; VISVANATHAN, K.; CAMPBELL, P. T.; FREEDMAN, M.; WEIDERPASS, E.; ADAMI, H. O.; LINET, M. S.; LEE, I.; MATTHEWS, C. E. Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship, **JAMA Intern Med**, v.176, n.6. jun. 2015. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25844730>>. Acesso em 10 dez. 2018.
- BARROS; M. B. M.; LIMA, M. G.; AZEVEDO, R. C. S.; MEDINA, L. B. P.; LOPES, C. S.; MENEZES, P. R.; MALTA, D. C. Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros – PNS 2013, **Rev. Saúde Pública**, v.51 (suppl 1) jun. 2017. Disponível em < <https://www.scielo.org/article/rsp/2017.v51suppl1/8s/pt/>>. Acesso em 10 dez. 2018.
- BIELEMANN, R. M.; KNUTH, A. G.; HALLAL; P. C. Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao sistema único de saúde, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.15, n.1, p9-14, set. 2010. Disponível em < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/674>>. Acesso em 10 dez. 2018.
- BOSCATTO, E. C.; DUARTE, M. F. S.; GOMES, M. A.. Estágios de mudança de comportamento e barreiras para atividade física em obesos mórbidos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 5, p. 329-334, set./out. 2011. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000500001>. Acesso em: 16 mai. 2016.
- BRASIL. MINISTÉRIO DO ESPORTE. Diagnóstico Nacional do Esporte – Caderno I, 2015.
- BRASIL. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, Ministério da Saúde, 2018.
- BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano**: experimentos naturais e planejados. 2º. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do desenvolvimento humano**: tornando os seres humanos mais humanos. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- CAIRNS, R. B.; CAIRNS, B. D. A ecologia social ao longo do tempo e do esforço. *In*: BRONFENBRENNER, U. **Biologia do desenvolvimento humano**: tornando os seres humanos mais humanos, Porto Alegre: Artmed, 2011.
- CAMARGO, L. O. L. **O que é lazer**. 1ª. Ed. São Paulo: Brasiliense, 1986.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and distinctions for health-related research, **Public Health Reports**, v.100, n.2, p.126-131, mar-abr.1985. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>>. Acesso em: 11 jun. 2017.
- CHAU, J.Y; GRUNSEIT, A. C.; CHEY, T.; STAMATAKIS, E.; BROWN, W. J.; MATTHEWS, C. E.; BAUMAN, A. E.; PLOEG, H. P. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis, **PLoS One**, v.8, n.11, nov. 2013. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3827429/>>. Acesso em 29 nov. 2018.

CHRISTOFOLETTI, A. E. M. **Características de aplicativos de smartphones para a redução do comportamento sedentário de adolescentes no tempo livre**. 2018. 140f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista, SP.

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica, **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 10, n.4, p.319-324, jul/ago. 2004. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n4/22048>>. Acesso em 07 dez. 2018.

COELHO, V. A. C. **Entre a casa e a escola: prática de atividades físicas e desenvolvimento infantil**, 2017. 152f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba, SP.

DEL DUCA, G. F.; NAHAS; M. V.; HALLAL, P. C.; PERES, K. G. Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes, **Ciência & Saúde Coletiva**, v.19, n.11, p.4595-4604, nov. 2014. Disponível em <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232014001104595&script=sci_abstract>. Acesso em: 08 dez. 2018.

DONOVAN, G.; LEE, I.; HAMER, M.; STAMTAKIS, E. Association of “weekend warrior” and other leisure time physical activity with risks for all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality, **JAMA Intern Med**, v.177, n.3, p.335-342, mar. 2017. Disponível em <<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2596007>>. Acesso em: 11 dez. 2018.

DUMAZEDIER; J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. 1ª. Ed. São Paulo: SESC, 1980.

ELSANGEDY, H. M.; KRINSK, K.; CHERA, C. F.; VITORINO, D. C.; CIESLAK, F.; SILVA, S. G. Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo-PR. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 1, p. 05-10, mar. 2008. Disponível em < http://www.fisioex.ufpr.br/artigos/2008/Elsangedy_2008_EFD.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2016.

FERMINO, R. C.; HALLAL, P. C. REIS, R. S. Frequência de uso de parques e prática de atividades físicas em adultos de Curitiba, Brasil, **Rev Bras Med Esporte**, v. 23, n. 4, p.264-269, jul/ago. 2017. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922017000400264&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 08 dez. 2018.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia, **Rev Bras Esporte**, v. 16, n.1, jan./fev. 2010. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s1517-86922010000100003&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 08 dez. 2018.

FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C.; MOURA, E. C.; MALTA. D. C. M. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006, **Rev Saúde Pública**, v.43, supl.2, p.65-73, nov. 2009. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000900009&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 29 set. 2015.

FORD, E. S.; CASPERSEN, C. J. Sedentary behavior and cardiovascular disease: a review of prospective studies, **Int J Epidemiol**, v.41, n.5, p.1338-1353, out. 2012. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4582407/>>. Acesso em: 27 nov. 2018.

FREITAS JÚNIOR, I. F.; RODRIGUES, E. Q.; SOUSA, S.; CAMPOS, E. Z.; FERNANDES, R. A.; CASONATO, J.; BAILIKIAN JÚNIOR, P. Relacionamento de diferentes domínios de atividade física habitual com indicadores de risco cardiovascular em adultos jovens do sexo masculino, **Motriz**, v.16, n.13, p.591-597, jul/set. 2010. Disponível em < <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/6752>>. Acesso em 06 dez. 2018.

GABILAN, J. G. **Fatores associados à prática da atividade física em adultos de Campo Grande/MS**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2015.

GODIN, G. **Social-cognitive models**. Human Kinetics Publishers, 1994.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas, **Psico-USF**, v. 15, n.1, p.125-134, jan./abr. 2010. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712010000100013&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 08 dez. 2018.

GUERRA, P. H.; FARIAS JÚNIOR, J. C. FLORINDO, A. A. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática, **Revista de Saúde Pública**, v.50, n.22, mar. 2016. Disponível em < https://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102016000200501&lng=en&nrm=iso&tlng=en>. Acesso em: 26 nov.2018.

ISAYAMA, H. F. Reflexões sobre os conteúdos físico-esportivos e as vivências de lazer. *In*: MARCELLINO, N. C. (Org). **Lazer e cultura**, 1ª. Ed. São Paulo: Guanabara, 2007.

JESUS, G. M.; JESUS, E. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012. Disponível em < <https://cbce.tempsite.ws/revista/index.php/RBCE/article/view/712>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

KOSTER, A.; CASEROTTI, P.; PATEL, K. V.; MATTHEWS, C. E.; BERRIGAN, D.; VAN DOMELEN, D. R.; BRYCHTA; R. J.; CHEN, K. Y.; HARRIS, T. B. Association of sedentary time with mortality independent of moderate to vigorous physical activity, **PLoS One**, v.7, n.6. jun. 2012. Disponível em <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0037696>>. Acesso em 29 nov. 2018.

LEE, I.; SHIROMA, E.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S. N.; KATZMARZYK, P. T. Effect of the physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy, **Lancet**, v.380, p. 219-229, jul. 2012. Disponível em < [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)>. Acesso em 10 dez. 2018.

LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Nível de atividades físicas e barreiras percebidas pelos alunos do Mestrado de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina: um estudo de caso. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 91, p. 2, 2005. Disponível em < <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1351087>> Acesso em: 15 mai. 2016.

LIMA, D. F.; LIMA, L. A.; SILVA, M. P. Tendências temporais dos tipos principais de exercício físico e esporte praticados no lazer na cidade de Curitiba, Brasil: 2006-2014, **Rev.**

bras. Ciência e Movimento, v.25, n.3, p. 98-105, set. 2017. Disponível em < <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/98>>. Acesso em: 08 dez. 2018.

LIMA; D. F.; PIOVANI, V. G.; LIMA, L. A. Práticas de futebol recreativo entre adultos residentes nas capitais brasileira, 2011-2015, *Epidemiol. Serv. Saúde*, v.27, n.2, jul. 2018. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222018000200313&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 08 dez. 2018.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer**: uma introdução. 3ª. Ed. São Paulo: Autores Associados, 2002.

MARCELLINO, N. C. Lazer e cultura: algumas aproximações. *In*: MARCELLINO, N. C. (Org.) **Lazer e cultura**. 1ª. Ed. São Paulo: Guanabara, 2007.

MATSUDO, V. K. R.; ARAÚJO, T. L.; MATSUDO; S. M. M.; GUEDES, J. S. Usando a gestão móvel do modelo ecológico para promover atividade física, **Diagnóstico e Tratamento**, v.11, n.3, p.184-189, 2006. Disponível em < <http://celafiscs.org.br/> >. Acesso em: 04 out. 2015.

MELO, V. A.; ALVES JUNIOR, E. D. **Introdução a lazer**. 1º. Ed. Barueri: Manole, 2003.

MENEGUINI; J. SANTOS, D. A. T.; SILVA; R. B.; SANTOS; R. G.; SASAKI; J. E. DAMIÃO; R.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação, **Motricidade**, v.11, n.1, p.160-174, abr. 2015. Disponível em < <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3178>> . Acesso em 26 nov. 2018.

MORAES, A. L.; ALMEIDA, E. C.; SOUZA, L. B. Percepções de obesos deprimidos sobre os fatores envolvidos na manutenção da sua obesidade: investigação numa unidade de programa saúde da família no município do rio de Janeiro, **Physis**, v.23, n. 2, p. 553-572, jul. 2013. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-73312013000200012&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 04 jun. 2019.

MOORE *et al.* Leisure-time physical activity and risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults, *JAMA Intern Med.*, v. 176, n.6, p.816-825, jun. 2016. Disponível em < <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2521826>>. Acesso em: 11 dez. 2018.

MUSSI, R. F. F.; MUSSI, L. M. P. T.; BAHIA, C. S.; AMORIM, A. M. Atividade físicas praticadas no tempo livre em comunidade quilombola do alto sertão baiano, **Licere**, v. 18, n.1, mar. 2015. Disponível em < <https://seer.ufmg.br/index.php/licere/article/view/890>>. Acesso em: 08 dez. 2018.

NASCIMENTO, T. P.; ALVES F. R.; SOUZA, E. A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n.2, p.137-146, mar. 2017. Disponível em < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/9179>>. Acesso em: 19 jun. 2018.

NOGUEIRA, J. A. D.; SOUSA, A. F. M.. Barreiras percebidas e etapas de mudanças de comportamento relacionadas à prática de atividade física em professores de escolas públicas, **Revista Brasileira de ciências e Movimento**, v.20, n.1, p.65-70, jan-mar. 2012. Disponível em < <http://bases.bireme.br/cgi->

bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nex tAction=lnk&exprSearch=733987&indexSearch=ID>. Acesso em: 15 mai. 2016.

OWEN, N.; HEALY, G. N.; MATTHEWS, C. E.; DUSTAN, D. W. Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior, **Exerc Sport Sci Rev**, v.38, n.3, p.105-113, jul. 2010. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3404815/>>. Acesso: 27 nov. 2018.

PATE, R. R.; O'NEILL, J. R.; LOBELO, F.. The evolving definition of “sedentary.” **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v.36, n.4, p.173-178, out. 2008. Disponível em <http://journals.lww.com/acsm-essr/Abstract/2008/10000/The_Evolving_Definition_of_Sedentary_.2.aspx>. Acesso em: 28 set. 2015.

PEREIRA, C. T.; AVANGELISTA, R. A.; SILVA, M. L.; VIEIRA, F. A.; FELIPE, R. L.; BUENO, A. A.; CHRIGUES, R. S.. Avaliação das barreiras existentes para realização da atividade física em alunos de graduação do curso de enfermagem da universidade federal de Goiás – região Catalão, **Enciclopédia biosfera**, v.10, n.19,p.131-138, nov. 2014. Disponível em < <http://www.conhecer.org.br/enciclop/seminario/avaliacao%20das%20barreiras.pdf>> Acesso em: 15 mai. 2016.

PINHEIRO, K. C.; SILVA, A. D. S.; PETROSKI, E. L. Barreiras percebidas para a prática de atividade física de musculação em adultos desistentes da modalidade, **Revista Brasileira de Atividade física & Saúde**, v.15, n.3, p. 157-162, set. 2010. Disponível em < <https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/716/723>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

PINTO, A. A.; CALUMANN, G. S.; CORDEIRO, P. C.; FELDEN, E. G.; PELEGRINI, A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de educação física, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.22, n.1, p. 66-75, mar. 2017. Disponível em < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8194>>. Acesso em: 19 jun. 2018.

POLONIA, A. C.; DESSEN, M. A. SILVA, N. L. O modelo biológico de Bronfenbrenner. *In*: DESSEN, M. A.; COSTA JUNIOR, A. L. (Org.) **A ciência do desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

REICHERT, F. F.; BARROS, A. J. D.; DOMINGUES, M. R.; HALLAL, P.C. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity, **American Journal of Public Health**, v.97, n.3, p.515-519, 2007. Disponível em < <http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2005.070144>> Acesso em: 15 mai. 2016.

REVERDITO. R. S. **Pedagogia do esporte e modelo bioecológico do desenvolvimento humano**: indicadores para avaliação de impacto em programa socioesportivo. 2016. 209f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP.

RIGONI, P. A. G.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; COSTA, N. F. S.; VIEIRA, L. F. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 2, p. 87-92, set. 2012. Disponível em <

<https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1223>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SALLES-COSTA, R.; HEILBORN, M. L.; WERNECK, G. L.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. S. Gênero e prática de atividade física de lazer, **Cad. Saúde Pública**, v.19(Sup.2), p. S325-S333, out. 2003. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000800014&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 02 out. 2015.

SALLIS; J. F.; CERVERO, R. B.; ASCHER, W.; HENDERSON, K. A.; KRAFT, M. K.; KERR, J. An ecological approach to creating active living communities. **Annual Review of Public Health**, v.27, n.1, p.297-322, abr. 2006. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16533119>>. Acesso em: 12 dez. 2018.

SEABRA, A. F.; MENDONÇA, D. M.; THOMIS, M. A.; MAIA, J. A. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Caderno de Saúde Pública**, v. 24, n.4, p.721-736, jan-abr. 2008. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000400002>. Acesso em: 10 jan. 2016.

SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L.; REIS, R. S.. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. **Motriz**, v. 15, n. 2, p. 219-27, abr-jun. 2009. Disponível em <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=535225&indexSearch=ID>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida, **Ciências & Saúde Coletiva**, v.15, n.1, p.115-120, jan. 2010. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232010000100017&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em 07 dez. 2018.

SILVA, S. G.; SILVA, M. C.; NAHAS, M. V.; VIANA, S. L. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores de indústria do sul do Brasil, **Cadernos de Saúde Pública**, v.27, n.2, p.249-259, 2011. Disponível em <http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2011000200006&script=sci_abstract&tlng=es>. Acesso em: 15 mai. 2016.

SILVA; J. V. P.; FERREIRA, J. S. Lazer e saúde: uma interface ainda por fazer no âmbito acadêmico-científico do lazer. *In*: SILVA, J. V. P.; MOREIRA, W. W. (Org.). **Lazer e esporte no século XXI**, 1º. Ed. Curitiba: InterSaberes, 2018.

SILVA; J. V. P.; SAMPAIO; T, M. V. O lazer e suas diversas faces. *In*: SAMPAIO, T. M. V.; SILVA; J. V. P. (Org.). **Lazer e cidadania: horizontes de uma construção coletiva**. 1ª. Ed. Brasília: UCB, 2011.

SOUSA, T. F.; SANTOS, S. F. S.; JOSÉ, H. P. M. Barreiras percebidas à prática de atividade física no nordeste do Brasil, **Pensar a Prática**, v.13, n.1, p.1-15, jan./abr., 2010. Disponível em <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/8448>>. Acesso em: 25 mai. 2017.

SOUSA; T. F.; FONSECA; S. A.; BARBOSA, A. R. Perceived barriers by university students in relation the leisure-time physical activity, **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v.15, n.2, p.164-173, mar./abr., 2013. Disponível em <

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-00372013000200003&script=sci_arttext&tlng=es>. Acesso em: 08 nov. 2015.

TURI, B. C.; CODOGNO, J. S.; FERNANDES, R. A.; MONTEIRO, H. L. Atividade física, obesidade abdominal e compra de medicamentos em adultos: estudo retrospectivo com usuários da atenção básica de saúde, **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 26, n. 4, p. 573-581, out/dez. 2015a. Disponível em <<http://ojs.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/22873/15574>>. Acesso em 11 dez. 2018.

TURI, B. C.; CODOGNO, J. S.; FERNANDES, R. A.; MONTEIRO, H. L. Caminhada e gastos com saúde em adultos usuários do sistema público de saúde brasileiro: estudo transversal retrospectivo, **Ciência & Saúde Coletiva**, v.20, n.11, p.3561-3568, nov. 2015b. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001103561>. Acesso em 06 dez. 2018.

WANRDERLEY; E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural, **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.1, p.185-194, jan. 2010. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232010000100024&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 04 jun. 2019.

WILMOT, E. G.; EDWARDSON, C. L.; ACHANA, F. A.; DAVIS, M. J.; GORELY, T.; GRAY, L. J. KHUNTI, K.; YATES, T.; BIDDLE, S. J. H. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis, **Diabetologia**, v.55, n.11, p.2895-2905, ago. 2012 . Disponível em <<https://link.springer.com/article/10.1007/s00125-012-2677-z>>. Acesso em: 29 de nov. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global recommendations on physical activity for health, 2010.

APÊNDICES

Apêndice A: Formulário para Dados Sociodemográficos

Data ____/____/2018
Terminal _____ N°. _____

1) DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

a) Idade _____(em anos);

c) Estado Civil:

() Solteiro(a);

() União estável;

() Casado(a);

() Divorciado(a);

() Viúvo(a).

b) Gênero: Feminino Masculino

d) Escolaridade:

() Fundamental incompleto

() Fundamental completo

() Médio incompleto

() Médio completo

() Superior incompleto

() Superior Completo

e) Bairro de residência: _____

f) Profissão _____

Apêndice B: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Convidamos o (a) Sr (a) para participar da Pesquisa **“Barreiras à prática de exercícios físicos no lazer em usuários de transporte público de Campo Grande/MS”**, sob a responsabilidade dos pesquisadores Valéria Rieger Vieira e Junior Vagner Pereira da Silva, com o objetivo de identificar as barreiras à prática de exercícios físicos no lazer em usuários de transporte público de Campo Grande/MS.

Com a participação você contribuirá para melhor compreensão do estilo de vida com baixo envolvimento com exercícios físicos no lazer. Assim, os dados resultantes da Pesquisa serão expostos por meio de panfletos entregues nos terminais do município para ampla divulgação à população.

A participação não oferece nenhum tipo de remuneração ou ressarcimento, assim como não resultará em nenhum custo. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade.

Caso aceite, a participação se dará com a resposta a um formulário já testado e validado. Contudo, o estudo oferece riscos mínimos, podendo ocasionar pequeno desconforto ao responder às questões. Seus dados pessoais ou o material que indique sua participação serão mantidos em sigilo.

Para mais informações, os pesquisadores se encontram disponíveis no endereço val.rieger.vi@gmail.com ou pelo telefone (67) 99256-8618. Para dúvidas quanto a sua participação ou aos aspectos éticos, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa PROPP- UFMS, Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação PROPP, Cidade Universitária, Caixa Postal 549, CEP 79070-900 Campo Grande - MS – Brasil, Tel: (67) 3345-7187, e-mail: gabinete@propp.ufms.br.

Data: ___/___/_____

Assinatura do participante

Assinatura da Pesquisadora Responsável

ANEXOS

Anexo A: Instrumento de Coleta de Dados

Considerando os fatores abaixo relacionados, indique com que frequência eles representam, **PARA VOCÊ**, fatores que **DIFICULTAM** sua prática de **EXERCÍCIOS FÍSICOS NO LAZER?**

FATOR	SEMPRE	QUASE SEMPRE	AS VEZES	RARA-MENTE	NUNCA
Jornada de trabalho extensa					
Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc.)					
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc.)					
Falta de espaço disponível para a prática					
Falta de equipamento disponível					
Tarefas domésticas (para com sua casa)					
Falta de companhia					
Falta de incentivo da família e /ou amigos					
Falta de recursos financeiros					
Mau humor					
Medo de lesionar-se					
Limitações físicas (por exemplo: muscular ou articular)					
Dores leves ou mal-estar					
Falta de energia (cansaço físico)					
Falta de habilidades físicas					
Falta de conhecimento ou orientação sobre Atividade física					
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)					
Preocupação com a aparência durante a prática					
Falta de interesse em praticar					
Outros (quais?):					

Anexo B : Termo de Autorização para o Estudo – AGETRAN

AGETRAN
Agência Municipal
de Transporte e Trânsito



AUTORIZAÇÃO

Autorizamos a acadêmica da UFMS – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Valéria Rieger Vieira, acesso livre a todos os Terminais de Transbordo e Estações de Peg Fácil, para realizar o estudo acadêmico “**BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO LAZER EM USUÁRIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO DE CAMPO GRANDE/MS**”, devidamente identificada.

Período: Julho à Outubro 2018.

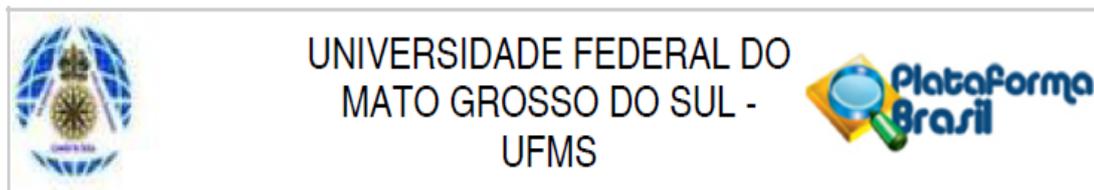
Horários: das 7h às 20h.

Campo Grande, 07 de março de 2018.



Luiz Carlos Alencar Filho
Diretor da Diretoria de Transportes

Anexo C: Parecer do Comitê de Ética



Continuação do Parecer: 2.685.959

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa relevante ao tema proposto.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos foram devidamente anexados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto de pesquisa aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1092289.pdf	02/05/2018 14:19:23		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	02/05/2018 14:18:42	VALERIA RIEGER VIEIRA	Aceito
Outros	FORMULARIO.docx	10/04/2018 13:36:44	VALERIA RIEGER VIEIRA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Agetran.jpg	10/04/2018 13:30:31	VALERIA RIEGER VIEIRA	Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto.pdf	10/04/2018 13:23:10	VALERIA RIEGER VIEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_VALERIA_VIEIRA.docx	02/04/2018 18:34:07	VALERIA RIEGER VIEIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

[RPP] Decisão editorial

22-06-2019 13:09

Valéria Rieger Vieira, Junior Vagner Pereira da Silva,

Foi tomada uma decisão sobre o artigo submetido à revista Pensar a Prática,
"BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO LAZER DE BRASILEIROS: revisão sistematizada".

A decisão é: Aceito para publicação.

Humberto Luís de Deus Inácio

Editor de seção. Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás (UFG)

betoinacio@gmail.com

Anexo E: Submissão do artigo 2 na Revista *Holos*

SUBMISSÕES ATIVAS

ATIVO ARQUIVO

ID	MM-DD ENVIADO	SEÇÃO	AUTORES	TÍTULO	SITUAÇÃO
8891	08-15	AT	Vieira	BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO LAZER EM...	Aguardando designação

1 a 1 de 1 itens