

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

JÚLIO CEZAR CERQUEIRA
MATHEUS MOREIRA DA SILVA

**REFLEXÕES SOBRE O SEDENTARISMO UMA ANÁLISE A LUZ DO
MODELO ECOLÓGICO**

VOLTA REDONDA
2020

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**REFLEXÕES SOBRE O SEDENTARISMO UMA ANÁLISE A LUZ DO
MODELO ECOLÓGICO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Volta Redonda UniFOA como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Autores: Júlio Cezar Cerqueira e Matheus Moreira da Silva.

Orientador: Prof. M. Rodolfo Guimarães Silva.

**VOLTA REDONDA
2020**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

FOLHA DE APROVAÇÃO

Aluno: Júlio Cezar Cerqueira

Título do trabalho: Reflexões sobre o sedentarismo uma análise a luz do modelo ecológico

Orientador: Prof. M. Rodolfo Guimarães Silva

Banca Examinadora:

Profa. Dra. Ivanete da Rosa Silva de Oliveira

Prof. M. Erik Imil Viana Farani

**VOLTA REDONDA
2020**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

FOLHA DE APROVAÇÃO

Aluno: Matheus Moreira da Silva

Título do trabalho: Reflexões sobre o sedentarismo uma análise a luz do modelo ecológico

Orientador: Prof. M. Rodolfo Guimarães Silva

Banca Examinadora:

Profa. Dra. Ivanete da Rosa Silva de Oliveira

Prof. M. Erik Imil Viana Farani

**VOLTA REDONDA
2020**

A Deus e aos nossos pais que foram nossos incentivadores e apoiadores para a realização deste trabalho e de nossa formação docente.

AGRADECIMENTOS

Ao nosso orientador, mestres e professores que contribuíram com nosso crescimento como discente, o que nos permitiu a execução deste trabalho.

RESUMO

No Brasil 46% da população é sedentária, somos o 5º país mais sedentário do mundo e lideramos o ranking na América do Sul de acordo com a Organização Mundial da Saúde. Mesmo com tantas evidências científicas que a Atividade Física (AF) é necessária e fundamental para a manutenção da saúde, por que grande parte da população ainda é sedentária? O presente estudo tem como objetivo principal investigar por que a população ainda é sedentária. Resolvemos pesquisar na literatura científica artigos relacionados às barreiras e facilitadores para a prática de AF e apresentar um modelo de análise. Utilizamos como metodologia uma revisão bibliográfica sistemática. Encontramos um total de 76 artigos, dos quais foram selecionados 12 para análise. Mesmo com as informações sobre os benefícios que a prática regular de AF pode trazer às pessoas, as barreiras mais percebidas ainda são de nível individual, porém, vemos que essa relação é conflituosa quando percebemos que os outros níveis de intervenção estão interligados, não podemos esquecer que muitas dessas respostas que nos levam ao nível individual tem relação direta com o estilo de vida que as pessoas levam, falta de tempo e compromissos a serem realizados por exemplo, são respostas frequentes ao nível individual, mas essas respostas sofrem grande influência das condições de vida que nosso meio Social, Ambiental e Político nos impõe. Portanto, para uma redução expressiva do nível de sedentarismo presente em nossa sociedade é importante promover ações para mudanças no estilo de vida sedentário de maneira global e colaborativa em nível Individual, Social, Ambiental e Político.

Palavras-chave: Atividade Física, Saúde e Sedentarismo.

ABSTRACT

In Brazil 46% of the population is sedentary, we are the 5th most sedentary country in the world and we lead the ranking in South America according to the WHO. Even with so much scientific evidence that Physical Activity (PA) is necessary and fundamental for maintaining health, why is a large part of the population still sedentary? The present study has as main objective to investigate why the population is still sedentary. We decided to search the scientific literature for articles related to barriers and facilitators for the practice of PA and to present an analysis model. We used as methodology a systematic bibliographic review. We found a total of 76 articles, of which 12 were selected for analysis. Even with information about the benefits that regular PA practice can bring to people, the most perceived barriers are still at the individual level, however, we see that this relationship is conflicting when we realize that the other levels of intervention are interconnected, we cannot forget that many of these responses that take us to the individual level are directly related to the lifestyle that people lead, lack of time and commitments to be made, for example, are frequent responses at the individual level, but these responses are greatly influenced by the conditions of life that our Social, Environmental and Political environment imposes on us. Therefore, for a significant reduction in the level of sedentary lifestyle present in our society, it is important to promote actions for changes in the sedentary lifestyle in a global and collaborative way at the Individual, Social, Environmental and Political levels.

Key words: Sedentary lifestyle, Physical Activity and Health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVO.....	11
3. METODOLOGIA.....	11
4. DESENVOLVIMENTO	12
5. O MODELO ECOLÓGICO	13
6. RESULTADOS	14
7. DISCUSSÃO	15
8. CONCLUSÃO.....	23
9. REFERÊNCIAS.....	24

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Análise dos artigos	16
-------------------------------------	----

1. INTRODUÇÃO

O ser humano como conhecemos hoje, com todas suas características genéticas, anatômicas e fisiológicas, só chegou a esse estado depois de um longo período de adaptações perante os estímulos do meio ambiente em que ele estava inserido. Observando esses estímulos, percebemos que a caça, a fuga de ataques de outras espécies e a locomoção constante para procurar abrigo, foram por séculos as principais ações executadas para a manutenção e sobrevivência de nossos antepassados. Essas ações possibilitaram as adaptações necessárias para a não extinção de nossa espécie; isso foi um processo longo e essencial para construção do corpo humano como conhecemos hoje. Todas essas ações exerciam uma alta demanda de atividade física, e para o êxito de qualquer uma delas era imprescindível a capacidade física bem desenvolvida (GUALANO, TINUCCI, 2011, p.38).

Com a evolução da humanidade e as mudanças que a acompanham, o meio ambiente que estamos inseridos foi negativamente transformado em alguns aspectos, tornando-se um local “perigoso” para nossos corpos que foram geneticamente moldados durante séculos para serem fisicamente ativos. Esse perigo se torna cada vez mais latente com a comodidade e a desinformação como aliados do sedentarismo; estamos vivendo uma realidade onde a maioria das pessoas preferem recorrer aos instrumentos tecnológicos para suas atividades diárias ao invés de manterem seus corpos ativos e funcionais, como fomos geneticamente adaptados durante nossa evolução. Mas a evolução tecnológica não tem só fatores negativos no nosso cotidiano, se soubermos usá-la de forma adequada, podemos ter uma grande aliada para o combate do sedentarismo e auxílio as nossas atividades físicas diárias.

No Brasil 46% da população é sedentária. Somos o 5º país mais sedentário do mundo e lideramos o ranking na América do Sul de acordo com a OMS (FIESP, 2019) e, conseqüentemente, ficamos expostos a diversos fatores de risco para morte prematura.

Estudos mostram que quanto pior o nível de instrução do indivíduo menor é a prevalência do hábito da prática de atividades físicas e apontam que quanto maior o nível de instrução dos cidadãos, maior a consciência sobre a importância da AF na sua vida e, conseqüentemente, os forçam a saírem da sua zona de conforto que a modernidade nos impõe (LANSINI, et. at., 2017).

O conhecimento sobre a importância da AF está sendo cada vez mais disseminado em nossa sociedade, através das informações nos meios de comunicação, e mesmo com essa propagação, a sua prática vem sendo cada vez menor, com isso trazendo consequências negativas para a saúde da população.

Diversas pesquisas científicas apontam inúmeros benefícios que a prática da Atividade Física regular pode gerar para saúde. Segundo MOREIRA (2001), a curto prazo, a prática de AF ajuda a controlar os níveis de glicose na corrente sanguínea, melhorando também a qualidade e quantidade do sono em pessoas de todas as idades. Segundo Thompson, W. R., Pescatello, D. L. S. e Arena, R. em Diretrizes do ACSM - para os testes de esforço e sua prescrição (2010), existem muitos benefícios importantes para a saúde que podem ser conquistados pela prática de atividade física em quantidade moderada, na maioria dos dias da semana ou todos os dias. Estudos mostram também como a falta de AF está diretamente associada a fatores de risco e a doenças crônicas não transmissíveis. As Doenças crônicas não transmissíveis são as doenças que mais matam hoje no mundo, entre elas estão a: hipertensão, diabetes, doença arterial coronariana, infarto agudo do miocárdio.

O estilo de vida sedentário está diretamente atrelado à prevalência dessas doenças; encontra-se na literatura relacionada ao assunto, muitos materiais falando como a prática de atividade física pode e deve ser usada como tratamento e prevenção dessas doenças. Apontamentos científicos indicam que em quadros específicos de doenças, o tratamento por meio do Exercício Físico é equiparado ao tratamento farmacológico e médico, sendo que em casos específicos as respostas positivas são mais eficientes do que os tratamentos tidos como tradicionais, sem contar com os gastos que essas doenças trazem aos cofres públicos. *Estima-se que o tratamento de doenças que poderiam ser evitadas com a prática regular de Atividade Física, gera um gasto de milhões em todo o mundo. (GUALANO; TINUCCI; 2011, pgs. 37,38)*

Com todo o exposto fazemos a seguinte pergunta: mesmo com tantas evidências científicas que a AF é necessária e fundamental para a manutenção da saúde, por que a maior parte da população ainda é sedentária?

2. OBJETIVO

Esta pesquisa busca ser pertinente sobre a temática do sedentarismo em nossa sociedade. Como já foi mencionado, esse tema é de total relevância tendo em vista que a situação mundial sobre o sedentarismo e o comportamento sedentário é muito grave; essa percepção fica ainda mais expressiva quando percebemos estratégias de organizações de nível mundial para a mudança desse quadro.

O presente estudo tem como objetivo principal investigar por que a população ainda é sedentária, mesmo com tantas evidências científicas que apontam os inúmeros benefícios que a prática de atividade física regular traz para saúde. Para dar conta de responder tal indagação, consideramos que seria necessária uma aproximação maior entre nosso objetivo e nossa realidade de conhecimentos sobre esse assunto e assim percebemos a necessidade de delimitar objetivos mais específicos. Então resolvemos pesquisar na literatura científica artigos relacionados às barreiras e facilitadores para a prática de AF, apresentar um modelo de análise diferenciado, que leve em conta diversos aspectos do nosso cotidiano e analisar os artigos selecionados a partir do (Modelo Ecológico); modelo esse que será apresentado no decorrer do trabalho.

3. METODOLOGIA

Nossa pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica; esse tipo de pesquisa é desenvolvida com base em livros, artigos, periódicos já publicados, o que nos permite fazer uma revisão na literatura científica já existente sobre a temática escolhida.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. (GIL, 2002, p. 44).

Trata-se de uma revisão bibliográfica sistematizada, um modelo de revisão que não possui critérios rígidos para seleção dos materiais científicos já publicados.

Como delimitação do estudo buscamos artigos na plataforma Scielo, utilizando os seguintes descritores: 'Barreiras' E 'Atividade Física'. Com esses descritores

encontramos 76 artigos na plataforma de pesquisa, e só achando pertinente para análise 12. Como recorte temporal não limitamos um determinado período e utilizamos artigos de língua portuguesa totalizando 12 artigos, que foram analisados a partir do modelo ecológico proposto por (ROUTLEDGE, 2018). Modelo esse que traz como ferramenta para uma tentativa de compreensão do nosso meio uma análise sobre determinada temática levando em consideração quatro níveis de intervenção: individual, social, ambiental e político.

4. DESENVOLVIMENTO

A falta de Atividade Física (AF) vem deixando um rastro de consequências negativas em todas as sociedades, isso fica ainda mais evidente na modernidade. A fim de tentar entender o porquê deste impacto tão negativo e sério, vamos expor no decorrer do trabalho motivos e questionamentos que façam com que essa pesquisa seja pertinente e tenha significado para todo o meio acadêmico e social.

O sedentarismo e o estilo de vida sedentário tem sido uma pauta frequente em diversas reuniões, conferências, congressos, entre outros eventos relacionados à saúde das sociedades pelo mundo. Essa afirmação pode ser representada quando observamos que a **Organização Mundial da Saúde** tem metas estabelecidas diretamente ligadas à prática de Atividade Física e à emergente necessidade de sociedades mais ativas em todo o mundo; sociedades mais ativas fisicamente nos trariam benefícios a saúde, sociais e econômicos. A **OMS** tem como objetivo uma redução da inatividade física em 10% até o ano de 2025 e de 15% até o ano de 2030. Essas metas estão estabelecidas no Plano de Ação Global, documento publicado pela própria **OMS**.

Esse plano estabelece ações que podem e devem ser feitas em todas as sociedades, para cumprimento dessas metas, podemos sintetizar essas ações em quatro esferas por assim dizer. Essas metas só serão alcançadas se trabalhadas de forma sistêmica e integrada, ou seja, ações governamentais devem ser feitas em conjunto para haver êxito desse plano.

Criar Sociedades Ativas: Investir em eventos para participação em massa das pessoas, capacitação de profissionais para intervir de maneira positiva nesse quadro,

investir na disseminação do conhecimento sobre a importância de vivermos mais ativamente.

Criar Ambientes Ativos: Criar ambientes apropriados para a prática de AF, investir em ciclovias, dar mais segurança à população em ambientes públicos, melhorar o acesso aos locais, desenvolver políticas de transporte e planejamento urbano.

Criar Estratégias Políticas: Investir no desenvolvimento de projetos para um mundo mais ativo, desenvolver dispositivos financeiros inovadores, criar uma interação entre os sistemas de dados e vigilância para a população.

Criar Pessoas Ativas: Oferecer múltiplos programas de exercícios, investir em práticas para a população mais idosas, implementar programas de AF em serviços de saúde e sociais, criar iniciativas em comunidades, priorizar programas para pessoas menos ativas, reforçar a Educação Física e a promoção de atividades físicas nas escolas.

Essas são estratégias que o Plano de Ação Global nos traz em busca de um mundo mais ativo e menos sedentário.

Analisando tudo isso percebemos que essas ações estão integradas e se sustentam em quatro pilares base de ações para a mudança nos hábitos sedentários das sociedades, esses são: Individual, Social, Ambiental e Político. Feita essa observação decidimos investigar na plataforma de busca Scielo artigos que atendam o Modelo Ecológico, que se apresenta de certo modo com características similares, modelo esse que traremos no próximo tópico com uma explicação breve e direta, para melhor entendimento do leitor.

5. O MODELO ECOLÓGICO

Bronfenbrenner é o precursor do Modelo Ecológico, com uma linha de pensamento construtivista do desenvolvimento humano; seus ideais lembram muito a teoria Piagetiana e Vygotskyana. Para ele o desenvolvimento humano se dá pelas relações que nós temos com o meio ambiente que estamos inseridos, sendo influenciados pelo meio e influenciando-o ao mesmo tempo.

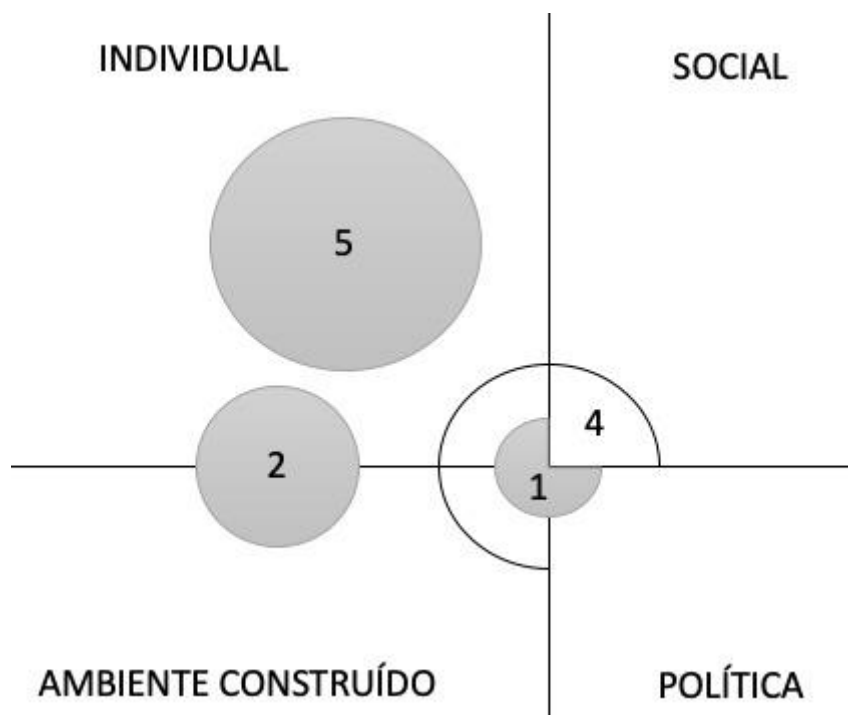
Em sua teoria nos traz analogias interessantes, para ilustrar esse processo ele diz que podemos imaginar nosso meio ambiente como cebolas, como se pudéssemos dividir camadas maiores e menores, mas elas sempre estarão interligadas. Ou seja, qualquer evento por menor que seja em uma dessas camadas afetará direta ou indiretamente as camadas menores e maiores.

Assim, em nosso desenvolvimento, somos fruto do que experimentamos e do que somos capazes de responder ao meio perante essas experimentações; tudo o que nos influencia individualmente, socialmente, ambientalmente e politicamente faz parte direta e indiretamente de nosso desenvolvimento humano. (ROUTLEDGE, 2018).

6. RESULTADOS

Com nossa busca na plataforma de pesquisa científica, encontramos um total de 76 artigos, com os descritores mencionados na metodologia do trabalho. Fizemos a separação de trabalhos para análise a partir da afinidade da temática do nosso trabalho com os títulos encontrados. Realizamos nossa análise baseando-se no Modelo Ecológico, que percebe que nossas motivações podem ser influenciadas basicamente em quatro níveis (Individual / Social / Ambiente construído / Política).

Dos doze artigos analisados, quatro apresentam resultados em três níveis de intervenção ao mesmo tempo (Individual, Social e Ambiental). E um apresenta nos níveis (Individual, Ambiental e Político). Dos doze artigos analisados dois apresentam resultados em dois níveis do modelo (Individual e Ambiental), e cinco trabalhos apresentam resultados de investigação em apenas um nível (Individual).



7. DISCUSSÃO

Agora que já expomos os resultados encontrados, iremos discutir os achados à luz do Plano de Ação Global e o Modelo Ecológico. Para facilitar a compreensão do leitor iremos apresentar a planilha que utilizamos para conseguir fazer as análises sobre os achados (12 artigos).

Tabela 1.1 Análise dos artigos

ANÁLISE DE ARTIGOS									
IDENTIFICAÇÃO			POPULAÇÃO INVESTIGADA		BARREIRAS				CONCLUSÃO
AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO	QUEM	QUANTOS	INDIVIDUAL	SOCIAL	AMBIENTAL	POLÍTICA	
LOPES, 2016	Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas	Identificar as barreiras que influenciam as idosas longevas a não adotarem a prática de atividade física.	Mulheres longevas, com 80 anos ou mais	69 mulheres	Falta de interesse na AF, Limitações físicas por doenças	A maneira de ser da mulher longeva, super proteção da família limitando a prática e os deslocamentos	Falta de ambientes preparados para receber as idosas com qualidade e segurança.		Observa-se que o desconhecimento sobre a prática de AF e de lazer favorece ignorá-la, ter medo, não gostar e não ter interesse em praticá-la, da mesma forma que o papel superprotetor da família e a perda do cônjuge favorecem na opinião das inativas não praticarem AF.
SOUSA, 2013	Barreiras percebidas por universitários em relação à atividade física de lazer	Monitorar os indicadores relacionados à saúde e qualidade de vida de estudantes universitários de uma instituição pública do estado da Bahia	Estudantes universitários	1.084 estudantes universitários	Excesso de trabalho, obrigações familiares e de estudo	Distância até o local de prática, falta de dinheiro para pagar as mensalidades ou condições profissionais e de segurança	Clima incômodo, falta de instalações		Criar locais gratuitos e seguros para a prática no campus universitário e minimizando a distância aos locais, a disponibilização da AF em horários diferenciados do período de aulas são ações essenciais para minimizar o impacto das barreiras para a prática de AF no

									lazer nos universitários.
JESUS 2012	Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares	Descrever o nível de atividade física e as barreiras percebidas para a prática de atividades físicas	Policiais Militares	316 policiais militares	Compromissos familiares (39,2%), jornada de trabalho (36,7%), tarefas domésticas (20,6%), falta de recursos financeiros (20,3%)	Falta de companhia (25,6%)	Falta de equipamento (30,4%), ambiente inseguro (26,9%),		Nota-se que a maioria dos policiais é do sexo masculino e tem idades a partir de 30 anos com o nível de atividade física revelou 9,5% de policiais inativos, 27,5% insuficientemente ativos. Isto indica uma proporção de 37% de indivíduos que não atingem as recomendações internacionais quanto à prática da AF.
DAMBROS, 2011	Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil	Analisar as barreiras percebidas e os hábitos de atividade física (AF) de escolares da 1ª série do Ensino Médio de Santa Maria – RS,	Estudantes da 1ª série	424 estudantes	Tempo dedicado aos estudos, jornada de trabalho extensa	Falta de companhia	Falta de clima adequado		Os estudantes da rede estadual são mais ativos do que os representantes das redes federal e privada, e as barreiras para a prática de exercícios mais mencionadas pelo total da amostra foram a falta de tempo (devido aos

									estudos ou trabalho)
MARMELEIRA, 2018	Barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual	Conhecer quais são as barreiras pessoais e ambientais mais relevantes para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual.	Indivíduos com deficiência Visual	114 indivíduos	Rendimentos econômicos reduzidos 51% falta de energia (cansaço físico) 39%		Problemas com as calçadas 66% dos participantes e a falta de instalações/espacos apropriados para a prática de atividade física (65%)	Falta de políticas de apoio das entidades públicas para a prática de atividades físicas em relação à pessoa com deficiência 63% dos participantes	Existem barreiras que impendem e dificultam a prática de atividade física, barreiras ambientais, falta de políticas públicas e falta de orientação por parte dos profissionais de educação física.
ENGERS, 2017	Desenvolvimento de um instrumento em português para identificar barreiras à atividade física em crianças	Desenvolver um instrumento para identificar barreiras à atividade física em crianças	Crianças de 06 a 09 anos	100 crianças 48 meninos 52 meninas	Meu filho tem preguiça de praticar AF 76%, meu filho não acha divertido praticar AF 76%, meu filho prefere usar o tempo livre com dispositivos eletrônicos 71%		Falta de locais perto da minha casa torna difícil para meu filho praticar AF 75%, A falta de segurança nos locais de prática de AF torna difícil para meu filho praticar AF 74%		Ressalta-se que as características socioculturais das crianças devem ser consideradas para a identificação de barreiras em diferentes locais

PANDOLFO, 2016	Barreiras percebidas para a prática de atividade física em alunos do ensino médio	Identificar as barreiras percebidas (OP) que dificultam o envolvimento na prática de AF por alunos do ensino médio da rede pública de Santa Maria, RS.	Alunos do ensino médio da rede pública	348 estudantes	Tenho muitas tarefas para fazer (63,2%), falta de tempo (53,2%)		Condições climáticas adversas" (51,7%)		Constatação de que as barreiras para os alunos se engajarem nas práticas de AF estão relacionadas à quantidade de tarefas e trabalhos de casa e, conseqüentemente, à falta de tempo.
SAMPERIO, 2016	Variáveis motivacionais preditivas de barreiras à prática de exercícios físicos em adolescentes	Descobrir as causas dessa significativa diminuição da prática de exercícios físicos na adolescência.	Adolescentes de 11 a 17 anos	356 adolescentes	Cansaço / preguiça, outras obrigações / falta de tempo				Considera-se relevante tentar conciliar o horário das atividades extradesportivas com o tempo livre, visto que a barreira mais importante expressa pelos adolescentes é a falta de tempo.
FERREIRA, 2020	Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013	Descrever o conhecimento de programas públicos de atividade física, a prática de atividade física em programas públicos e as barreiras relacionadas à não participação nestes programas		60.202 indivíduos	Falta de tempo (41,4%) e não ter interesse pelas atividades oferecidas (29,7%)				Esforços loco-regionais são necessários para que a atividade física possa se estabelecer como ferramenta de promoção de saúde.

SILVA, 2019	Percepção de barreiras e facilitadores dos usuários para participação em programas de promoção da atividade física, 2019	Objetivo descrever o perfil dos usuários, as barreiras e os facilitadores para participação em programas para promoção de atividades físicas na atenção básica à saúde.	1.153 usuários	Observa-se que 44% das barreiras e 77,5% dos facilitadores relatados foram de domínio intrapessoal.				Os achados do presente estudo permitem concluir que as barreiras e os facilitadores de domínio intrapessoal, relacionados com a saúde, são os fatores envolvidos na manutenção e no engajamento dos usuários dos programas e intervenções para promoção da atividade física desenvolvidos pela atenção básica à saúde do Estado de Pernambuco.
DIAS, 2015	Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes, 2015	O objetivo deste estudo foi identificar a prevalência das barreiras percebidas à prática de atividade física no lazer de adolescentes, bem como analisar a possível associação delas com a inatividade física no lazer.	1.409 sujeitos	As três barreiras mais prevalentes entre o gênero masculino foram: falta de companhia (58,7%), falta de tempo (43,7%) e muitas tarefas (39,8%). Dentre as moças, falta de companhia (75,8%) também foi a mais prevalente, contudo a segunda e a terceira mais reportadas foram: preferência por outras atividades				Portanto, acredita-se que setores como o da saúde, educação, dentre outros, necessitam dialogar, fortalecendo e aprimorando as iniciativas já existentes e criando estratégias, no sentido de promover a prática de atividade física entre adolescentes.

				(64,1%) e clima (54,9%), respectivamente.			
SANTOS, 2010	Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes	O objetivo deste estudo foi analisar a prevalência de barreiras e sua associação com a prática de atividades físicas em adolescentes	1.609 escolares	Entre meninos e meninas, respectivamente, as barreiras mais prevalentes foram "não ter companhia dos amigos" (30,41%) e "ter preguiça" (51,76%). No outro extremo, para ambos, a menos prevalente foi "não consegue realizar os exercícios" (meninos: 8,45% e meninas: 13,07).			Conclui-se que existe uma elevada prevalência de adolescentes inativos na cidade de Curitiba, PR, indicando a necessidade de intervenções para esta população em específico.

Analisando os trabalhos à luz do Plano de Ação Global e Modelo Ecológico, percebemos que quanto maior for as quantidades de níveis de intervenção de cada pesquisa, mais relevante essa pesquisa se torna, tendo em vista que melhor seria seus efeitos e sua aplicabilidade.

Apesar de não ser grande maioria, identificamos estudos que levam em conta até três níveis de intervenção, levando em consideração que são quatro níveis; esses estudos até se aproximam do que seria uma pesquisa ideal segundo o Modelo Ecológico e Plano de Ação Global. Apesar dessas pesquisas não serem o ideal segundo a abordagem que estamos trazendo no trabalho, é importante reconhecer sua significância, afinal muitos estudos só abrangem um nível de intervenção.

Reconhecemos as dificuldades em encontrar estudos que abrangem simultaneamente os quatro níveis de intervenção (Individual/Social/Político/Ambiental), afinal, podemos entender que esse tipo de abordagem não é muito comum, percebemos sempre uma fragmentação de diversas maneiras, o que não é o ideal, considerando as perspectivas que trazemos no presente estudo.

Fica aqui nossa maior crítica aos estudos que levam em consideração somente um nível de intervenção. Esses estudos limitam a interpretação à luz do Modelo Ecológico e Plano de Ação Global, pois nós como seres sociais, somos incapazes de depender de um ponto de vista só para nossa tomada de decisão; acreditar que uma resposta singular para não realização de determinada prática é o suficiente para interpretar dadas situações em que nos encontramos é um tanto quanto inocente, afinal muitas coisas em nosso cotidiano afetam nossas decisões.

Levando em consideração os quatro níveis de intervenção iremos fazer uma seleção das três mais frequentes. No nível individual as principais barreiras citadas foram a falta de tempo presentes em seis artigos, falta de interesse pela AF em quatro artigos e excesso de trabalho, estudo e compromisso familiares em quatro artigos.

No nível social identificamos como as principais barreiras falta de companhia, falta de segurança nas áreas onde se pratica a AF e distância dos locais para se exercitar. No nível ambiental se destacou a falta de local apropriado para a pratica da AF, o clima inadequado e falta de qualidade e segurança nos locais destinados à AF.

No nível político apenas um artigo relacionado a deficientes visuais citou esse nível destacando a falta de ações governamentais que estimulem e apoiem a prática de AF para a população.

8. CONCLUSÃO

Concluimos que mesmo com as informações sobre os benefícios que a prática regular de AF pode trazer às pessoas, as barreiras mais publicadas ainda são de nível individual, porém, vemos que essa relação é conflituosa quando percebemos que os outros níveis de intervenção estão interligados.

Não podemos esquecer que muitas dessas respostas que nos levam ao nível individual têm relação direta com o tipo de vida que essas pessoas levam, falta de tempo e compromissos a serem realizados, por exemplo, são respostas frequentes ao nível individual, mas essas respostas sofrem grande influência das condições de vida que nosso meio Social, Ambiental e Político nos impõe.

Analisando esse contexto conseguimos afirmar que o estilo de vida sedentário é tão prevalente em nossa sociedade por conta de um conjunto de fatores em todos os níveis de intervenção. Nossas ações como seres individuais são influenciadas em todas as nossas esferas de convivência, ou seja, fazemos coisas de acordo com as condições que nos são impostas em nosso meio social de convívio, ambiente construído e perante às condições políticas vigentes.

Portanto para uma redução expressiva do alto nível de sedentarismo presente em nossa sociedade, é importante promover ações para mudanças no estilo de vida sedentário de maneira global e colaborativa em nível Individual, Social, Ambiental e Político.

9. REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. **Manual de pesquisa: das diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. Guanabara Koogan, 2003.

DAMBROS, Daniela Dressler; LOPES, Luis Felipe Dias; SANTOS, Daniela Lopes dos. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum. (Online)**, Florianópolis, v. 13, n. 6, p. 422-428, Dec. 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000600003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 out. 2020.

DAMBROS, Daniela Dressler; LOPES, Luis Felipe Dias; SANTOS, Daniela Lopes dos. 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, 2011.

DIAS, Douglas Fernando; LOCH, Mathias Roberto; RONQUE, Enio Ricardo Vaz. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. **Ciência & saúde coletiva**, v. 20, p. 3339-3350, 2015.

ENGERS, Patrícia Becker; BERGMANN, Gabriel Gustavo; SILVA, Marcelo Cozzensa da. Development of an instrument in Portuguese to identify barriers for physical activity in children. **Rev. bras. cineantropom. desempenho um.**, Florianópolis, v. 19, n. 1, p. 1-16, Feb. 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372017000100001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 out. 2020.

FERREIRA, Rodrigo Wiltgen et al. Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 2, e00008618, 2019. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2019000205006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 out. 2020. Epub Feb 18, 2019.

FIESP. Brasil é o 5º mais sedentário do mundo e lidera o ranking na América do Sul. OMS quer mudar este quadro. Disponível em <<https://www.fiesp.com.br/mobile/noticia/?id=256016>> Acesso em 18 Out. 2020.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo, v. 25, n. spe, p. 37-43, dez. 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092011000500005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 15 out. 2020.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 433-448, June

2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000200013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 out. 2020.

LOPES, Marize Amorim et al. Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 1, p. 76-83, 2016.

MARMELEIRA, José Francisco Filipe et al. Barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência visual. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 40, n. 2, p. 197-204, June 2018. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892018000200197&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 out. 2020.

MOREIRA, C.A. **Atividade Física na Maturidade**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

OMS. Plano de Ação Global para a Atividade Física. 2008-2013. Disponível em: <https://cnapef.wordpress.com/2020/04/07/plano-de-acao-global-para-a-atividade-fisica-oms-2018-2030/> Acesso em 15 Out. 2020.

PANDOLFO, Kelly Christine Maccarini et al. Perceived barriers to physical activity practice in high school students. **Rev. bras. cineantropom. desempenho um.**, Florianópolis, v. 18, n. 5, p. 567-576, Oct. 2016. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372016000500567&lng=en&nrm=iso>. access on 15 Oct. 2020.

SAMPERIO, J. et al. Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. **CPD**, Murcia, v. 16, n. 2, p. 65-76, mayo 2016. Disponible en <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200008&lng=es&nrm=iso>. accedido en 15 oct. 2020.

SHELTON, Lawrence. **The Bronfenbrenner primer: A guide to develecology**. Routledge, 2018.

SOUSA, Thiago Ferreira de; FONSECA, Silvio Aparecido; BARBOSA, Aline Rodrigues. Perceived barriers by university students in relation the leisure-time physical activity. **Rev. bras. cineantropom. desempenho um.**, Florianópolis, v. 15, n. 2, p. 164-173, Apr. 2013. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372013000200003&lng=en&nrm=iso>. access on 15 Oct. 2020.